



NOBLE
et VRAI

Noble

et

Vrai

Ṭhānissaro Bhikkhu

Traduit de l'anglais par

Bruno Seguin

Avec nos remerciement sà Claude Le Ninan
pour sa relecture et ses corrections qui ont contribué
à la réalisation de ce livret

copyright 2024 ṭhānissaro bhikkhu

L'œuvre est mise à disposition selon les termes de cette licence publique [Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale](#). Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre, tout ou partie du matériel la composant.

questions

Pour toute question concernant ce livre, écrire à : The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, Etats-Unis.

additional resources

D'autres enseignements et traductions de Ṭhānissaro Bhikkhu, aussi bien écrits qu'oraux, peuvent être téléchargés sur le site dhammatalks.org selon des formats divers.

Remerciements

De nombreuses personnes ont lu des versions antérieures de ces essais et ont généreusement fait part de suggestions d'amélioration. En particulier, je voudrais remercier les moines qui résident ici au monastère, ainsi que Michael Barber, Claude Le Ninan, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Robert Rhyne, Dale Schultz, Mary Talbot, Isabella Trauttmansdorff et Barbara Wright. Toute erreur résiduelle est bien sûr de ma seule responsabilité.

Certains de ces essais, dans des incarnations plus anciennes, ont été publiés dans les revues *Tricycle* et *Insight Journal*. Je voudrais remercier les éditeurs de ces revues de m'avoir aidé à rendre ces écrits plus clairs et plus cohérents. Le fait que ces essais ont été écrits en des occasions différentes et pour des publics différents explique les différences de style qui existent entre eux, ainsi que les redondances occasionnelles de leur contenu. J'espère que cela ne posera pas problème.

Ces essais sur la pratique bouddhiste, ainsi que d'autres, sont disponibles sur internet sur le site www.dhammatalks.org.

Ṭhānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
Janvier, 2016

Abbreviations

AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
Dhp	<i>Dhammapada</i>
DN	<i>Dīgha Nikāya</i>
Iti	<i>Itivuttaka</i>
Khp	<i>Khuddakapāṭha</i>
MN	<i>Majjhima Nikāya</i>
Mv	<i>Mahāvagga</i>
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
Sn	<i>Sutta Nipāta</i>
Ud	<i>Udāna</i>

Les références à DN, Iti, Khp et MN sont des références aux discours (sutta), les références à Dhp sont des références aux vers. Les références à Mv sont des références aux chapitres, sections et sous-sections. Les références à d'autres textes sont des références aux sections (nipāta, saṃyutta, ou vagga) et aux discours.

Le danger est une chose normale

Une courte réflexion que l'on récite souvent dans les monastères theravāda dit, en partie : « Je suis sujet au vieillissement... sujet à la maladie... sujet à la mort ». Ceci est la traduction française habituelle, mais la traduction thaïe habituelle est plus précise : « Le vieillissement est une chose normale... la maladie est une chose normale... la mort est une chose normale ». Dans sa version longue, cette réflexion proclame ensuite que ces choses sont normales pour tout le monde, où que l'on se trouve. Naître dans un monde, quel qu'il soit, c'est naître dans un endroit où ces dangers sont quelque chose de normal. Ils nous guettent ici-même, dans le corps que nous avons revendiqué à la naissance, et le monde environnant est rempli d'éléments déclencheurs qui peuvent faire surgir ces dangers à tout moment.

Ainsi que le conclut cette réflexion, il est bon de méditer sur ces thèmes chaque jour, pour rester vigilant au fait qu'il faut s'attendre à ce que ces dangers surviennent, et qu'ils ne constituent pas une anomalie. Nous pouvons ainsi nous préparer à y faire face. Sinon, nous avons tendance à oublier cela et, lorsque les impressions illusoire de sécurité que nous entretenons sont confrontées à la réalité, elles nous conduisent souvent à nourrir des désirs de sécurité absolue qui sont irréalistes, et qui peuvent nous amener à créer des dangers inutiles pour nous-même et pour les personnes qui nous entourent.

Le Bouddha a identifié que la base de toutes nos bonnes qualités et de toutes nos qualités habiles était la vigilance – pas la bonté ou la compassion innées, mais la vigilance. C'est là un trait caractéristique de son enseignement qui est souvent négligé. Reconnaître qu'il existe des dangers aussi bien à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur, que nos actions peuvent faire la différence entre le fait d'en souffrir ou non, et qu'il est dans notre intérêt d'apprendre à bien réagir à ces dangers quand ils surviennent : voilà le type de vigilance qui nous rend généreux, sages et bons. Si nous sommes bons, ce n'est pas parce que notre bonté est innée. En fait, notre esprit change si vite qu'il ne peut rien y avoir d'inné en lui, de bon ou de mauvais, à part le fait d'être conscient. Si nous sommes vigilants, nous ne sommes pas seulement bons lorsque les autres sont bons avec nous ou lorsque nous nous sentons en sécurité grâce à eux.

Nous sommes bons parce que nous voyons que la bonté est la ligne de conduite la plus sûre, même face à la méchanceté des autres.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha disait à ses moines, lorsqu'ils se sentaient prêts, d'aller dans la nature sauvage et de se confronter à certains de ses dangers, afin qu'ils apprennent à surmonter habilement leur complaisance et à affronter les menaces qui pesaient sur leur bien-être physique et mental. Cela leur permettait d'apprendre à faire preuve de leurs meilleures qualités dans toutes les situations, y compris – et surtout – lorsqu'ils étaient confrontés à ce que la nature sauvage a de pire. Dans le Canon pāli, les paroles des moines qui sont partis résider dans la nature et qui, face à la faim, à la maladie et aux dangers liés à la présence des animaux sauvages, ont découvert que la meilleure façon de protéger leur esprit était de prendre refuge dans la pratique du *Dhamma*, figurent parmi les passages les plus poignants.

Le Bouddha ne poussait pas les moines à aller résider dans la nature dès les premiers jours. Il agissait comme un parent sage qui assure la sécurité de ses enfants au début de leur vie, puis les familiarise progressivement avec les dangers du monde, en leur apportant des compétences dont ils auront besoin pour affronter ces dangers par eux-mêmes.

C'est la raison pour laquelle un si grand nombre de ses enseignements traitent des questions de la sécurité et du danger : reconnaître ce qu'est le véritable danger, ce qu'est la véritable sécurité, et savoir comment trouver la véritable sécurité à la fois dans le monde conditionné et au-delà. Et il ne se limitait pas à dispenser ces enseignements aux seuls moines et moniales. Il les a dispensés à tous ses élèves, aussi bien laïcs qu'ordonnés, car la nature sauvage n'est pas le seul endroit où les dangers abondent. Et les moines ne sont pas les seuls à pouvoir se mettre en danger ou mettre en danger les autres en s'accrochant à des conceptions irréalistes et imprudentes de la sécurité et du danger. La complaisance et l'ignorance que ces conceptions nourrissent sont des problèmes pour nous tous.

Il est donc utile de réfléchir à certains des enseignements du Bouddha à propos de la sécurité pour bien appréhender son point de vue au sujet des dangers que nous sommes tous amenés à rencontrer. Comme il est difficile de garder à l'esprit des enseignements complexes au moment même où nous sommes confrontés au danger, je vais résumer les grands principes des instructions du Bouddha à propos de la sécurité en quelques points. Il vous sera ainsi plus facile de les conserver à l'esprit lorsque vous en aurez le plus besoin.

Le premier point sous-tend tous les suivants :

La sécurité totale est possible, mais seulement dans le *nibbāna*. Tant que vous ne l'avez pas encore réalisé, vous devez accepter le fait que vous serez sans cesse obligé de sacrifier certaines choses pour en sauvegarder d'autres qui ont plus de valeur. La vie dans le *saṃsāra* est pleine de compromis, et la sagesse consiste à apprendre à faire des échanges judicieux. Si vous oubliez cela, vous avez tendance à flotter dans une bulle de complaisance que vous croyez être une zone sans *kamma*, dans laquelle vous pourriez avoir à la fois le beurre et l'argent du beurre (l'Éveil) – et les personnes qui vivent dans des bulles de complaisance sont celles qui sont les plus susceptibles de s'agiter frénétiquement lorsque cette bulle éclate, mettant ainsi en danger aussi bien eux-mêmes que les autres.

Le point suivant se focalise sur la principale ressource dont vous disposez pour trouver la sécurité totale du *nibbāna* ainsi qu'une relative sécurité dans le monde. Il constitue la base de tous les points qui suivent.

Vos possessions les plus durables sont vos actions. Votre corps ne vous appartient que jusqu'à votre mort. Vos proches, dans le meilleur des cas, ne sont vos proches que jusqu'à ce même point. Les résultats de vos actions, quant à eux, peuvent perdurer bien au-delà de la mort. Alors, assurez-vous de ne pas sacrifier vos bonnes pensées, vos bonnes paroles et vos bonnes actions pour sauvegarder des choses qui finiront par vous glisser entre les doigts. Plus précisément, cela signifie que si vous voulez vraiment trouver la sécurité, votre stratégie ne doit pas impliquer de tuer, de voler ou de mentir. De même, vous ne devez pas vous exposer à des dangers inutiles en prenant des substances intoxicantes ou en ayant des relations sexuelles illicites. Ce sont les principes des cinq préceptes, et le Bouddha les a enseignés parce qu'ils protègent réellement les personnes qui les observent.

Si vous voulez vraiment protéger vos proches et les autres personnes de votre entourage du danger, rappelez-vous que le même principe s'applique aussi à eux : leurs biens les plus durables sont leurs actions. La meilleure façon de les protéger est donc de leur apprendre à observer ces mêmes cinq préceptes. S'ils sont prêts à vous écouter, vous pouvez leur expliquer les préceptes. S'ils ne le sont pas, vous pouvez leur enseigner les préceptes par l'exemple – ce qui, dans tous les cas, est le seul moyen de leur faire retenir la leçon.

Pour trouver un peu de sécurité dans le monde, vous devez d'abord offrir la sécurité au monde entier. Si vous êtes déterminé à observer les préceptes dans toutes les situations, vous offrez la sécurité à tout le

monde, en ce sens que tous les êtres, de façon universelle, seront protégés de tout mal que vous pourriez faire. En retour, vous recevez une part de la sécurité universelle qui provient de vos actions présentes. Si, en revanche, vous n'observez les préceptes que dans certains cas et pas dans d'autres – par exemple en justifiant le fait de tuer et de mentir à certaines personnes dans certaines situations, quel qu'en soit le but – c'est comme si vous construisiez une clôture autour de votre propriété en laissant une énorme brèche à l'arrière. N'importe qui, pour n'importe quelle raison, pourrait pénétrer par cette brèche.

Vous pouvez vous protéger des résultats de vos actions malhabiles passées en entraînant votre esprit. Le fait que nous soyons nés dans le monde des humains signifie que nous avons tous du mauvais *kamma* passé, et donc éviter simplement de créer du *kamma* malhabile dans le présent ne suffit pas pour se protéger de la souffrance. Heureusement, bien que nous ne puissions pas revenir en arrière pour changer nos actions passées, nous pouvons atténuer l'effet de toute mauvaise action passée en entraînant l'esprit.

Les types de méditation qui sont particulièrement utiles dans ce domaine comprennent le développement des attitudes illimitées de bienveillance, de compassion, de joie empathique et d'équanimité, le développement de votre discernement pour comprendre comment cesser de vous causer des souffrances inutiles dans le présent, et enfin apprendre à ne pas laisser l'esprit se laisser envahir par le plaisir ou la douleur. Lorsque l'esprit est ainsi entraîné, il est comme une vaste rivière d'eau pure : vous pouvez jeter un bloc de sel dans la rivière et boire l'eau malgré cela, parce qu'elle est vaste et claire. Sinon, votre esprit sera comme une petite tasse remplie d'eau : le même bloc de sel jeté dans la tasse rendra l'eau impropre à la consommation.

Le principal danger que représentent les autres ne réside pas tant dans ce qu'ils peuvent vous faire que dans ce qu'ils peuvent vous faire faire. Leur *kamma* est leur *kamma*. Votre *kamma* vous appartient. Même lorsque vous êtes maltraité par les autres, leur *kamma* ne devient pas le vôtre, à moins que vous ne commenciez à les maltraiter en retour.

En même temps, les personnes les plus dangereuses ne sont pas nécessairement celles qui vous maltraitent de façon évidente. Parfois, des personnes que vous considérez comme vos amis peuvent essayer de vous faire enfreindre les préceptes, ou d'attiser la passion, l'aversion ou l'illusion dans votre esprit. En agissant ainsi, ils peuvent vous pousser à vous mettre vous-même durablement en danger.

Cela signifie, d'une part, que vous devez vous entraîner à ne pas tomber dans le piège tendu par les raisonnements de certaines personnes, ou à ne pas être tenté par les récompenses qu'elles vous offriront pour tuer, mentir ou voler pour une « bonne cause ». D'autre part, cela signifie que vous devez faire la distinction entre les discours qui sont réellement dangereux et ceux qui ne le sont qu'en apparence. Les mots méchants destinés à vous blesser ou à vous énerver ne sont dangereux qu'en apparence. Les mots qui s'insinuent dans votre esprit et qui vous amènent à développer des attitudes ou à faire des choses malhabiles, ce sont ceux-là qui peuvent causer des dommages profonds et durables.

Vous pouvez vous protéger des paroles nuisibles en entraînant là encore votre esprit. La meilleure protection contre les paroles malhabiles consiste à les dépersonnaliser, et deux techniques sont particulièrement efficaces à cet égard.

La première consiste à se rappeler que la parole des êtres humains, partout dans le monde, a toujours été, et sera toujours, gentille ou méchante, vraie ou fausse, bénéfique ou nuisible. Le fait que des personnes puissent vous dire des choses désagréables, fausses ou nuisibles sur le moment n'a rien d'extraordinaire. Comme tous les dangers, c'est quelque chose de normal. Il n'y a donc aucune raison de penser que vous êtes victime d'un mauvais traitement particulier. Vous pouvez l'accepter sans en être affecté.

La deuxième technique consiste à vous dire, lorsque quelqu'un prononce des paroles nuisibles : « Un son désagréable est entré en contact avec l'oreille », et en rester là. N'élaborez pas de récits internes à partir d'un tel contact, qui auraient l'effet d'un coup de poignard en plein cœur. Vous avez des oreilles, et vous êtes donc amené à entendre des sons agréables et désagréables. Mais vous pouvez aussi faire preuve de discernement dans la manière dont vous utilisez vos oreilles et dans votre relation à ces sons. Si vous pouvez laisser les mots s'arrêter au niveau du contact, ils ne présenteront aucun danger pour votre cœur.

Il est évident que ces principes reposent sur l'hypothèse de travail de l'existence du *kamma* et de la renaissance, une hypothèse qui, nous dit-on, n'est plus valable à notre époque moderne/postmoderne. Mais aucun d'entre nous n'est obligé de rester prisonnier de son temps. Après tout, quelle vision de la vie les vues modernes/postmodernes ont-elles à nous offrir ? La vision de poissons qui se battent entre eux pour la dernière gorgée d'eau que contient une mare de plus en plus petite, et qui finissent tous par mourir. Ce qui a rendu le Bouddha si spécial, c'est d'avoir

recherché une sécurité qui se situe au-delà de la mort et, après l'avoir trouvée, d'avoir montré aux autres comment la trouver également. En chemin, il a offert la possibilité d'une sécurité que l'on peut atteindre avec honneur, ce que les vues modernes/postmodernes ne peuvent pas offrir.

On dit du *Dhamma* qu'il est intemporel. Dans ce monde où la mort est si normale, c'est le moment ou jamais de mettre cette affirmation à l'épreuve.

Qu'y a-t-il de noble dans les Nobles Vérités ?

Lorsque les gens me posent cette question, ils ont souvent l'air un peu gênés, comme s'ils craignaient d'être impolis ou que la réponse soit trop évidente. Mais c'est une question qui mérite d'être posée. Car après tout, on peut comprendre que le terme de la souffrance et la voie qui y conduit, c'est-à-dire la troisième et la quatrième noble vérité, soient nobles. Mais qu'y a-t-il de noble dans la première et la deuxième noble vérité, c'est-à-dire dans la souffrance et le désir insatiable qui en est la cause ? En attribuant toute la responsabilité de la souffrance au désir insatiable, ces vérités semblent même nier entièrement la possibilité qu'une souffrance puisse être noble. Et d'ailleurs, qu'est-ce que cela signifie pour une vérité d'être « noble » ?

Un bon point de départ pour répondre à cette question est de considérer le terme pâli qui désigne une noble vérité : *ariya-sacca*. Il s'agit d'un mot composé de deux mots : *ariya* (noble) et *sacca* (vérité). Comme il est dépourvu de sa désinence casuelle, le premier mot d'un mot composé pâli peut avoir de nombreuses fonctions. C'est l'une des raisons pour lesquelles les personnes qui maîtrisent cette langue aiment utiliser des mots composés : ceux-ci peuvent receler de nombreuses strates de significations différentes que l'on peut prendre plaisir à mettre à jour.

Des commentateurs anciens se sont spécialisés dans le jeu qui consiste à mettre à jour ces strates, et *ariya-sacca* est l'un des mots composés dont ils aimaient particulièrement explorer les significations. L'une des significations qu'ils ont trouvées dans le mot *ariya* est que ces vérités « ennoblissent » parce qu'elles conduisent des gens ordinaires à une noble réalisation, un bonheur qui, parce qu'il est inconditionné, est fiable et irréprochable. Ces vérités sont également celles des personnes nobles, en ce sens que les personnes nobles, c'est-à-dire les personnes éveillées, ont obtenu par elles-mêmes la preuve que ces vérités sont vraies et qu'il n'y a pas de vérités qu'il soit plus important d'enseigner que celles-ci. Aux yeux de ces commentateurs, procéder à ce genre d'analyse n'empêchait pas de considérer que ces vérités elles-mêmes sont nobles. Ils considéraient simplement que cela ajoutait une résonance particulière à leur noblesse.

Par exemple, même si les vérités sont vraies pour les personnes nobles, elles ne sont pas vraies uniquement pour elles. Elles appartiennent à la Vue juste et font ainsi partie de la voie qui nous conduit de notre condition présente, qui n'est pas encore noble, à une noble réalisation. En d'autres termes, elles sont spécifiquement destinées aux personnes qui ne sont pas encore totalement éveillées. Elles font partie du radeau qui nous aide à franchir la rivière. Une fois que nous avons atteint l'autre rive, nous n'avons plus besoin du radeau. À partir de ce moment-là, on ne peut plus suivre la trace de ceux qui sont pleinement éveillés, tout comme on ne peut pas suivre celle des oiseaux dans le ciel ([Dhp 92-93](#)). Ainsi que l'a dit le Bouddha, tout ce qu'il a appris au cours de son Éveil est comparable aux feuilles des arbres de la forêt, et les Quatre nobles vérités sont comparables à une poignée de ces feuilles ([SN 56:31](#)).

Ces vérités n'englobent donc pas toutes les vues et connaissances que peuvent avoir les personnes qui sont éveillées. Ces personnes les enseignent parce qu'elles font partie de la voie qui peut aussi conduire les personnes non éveillées à l'Éveil.

Et le Bouddha n'a pas réservé ces vérités à ceux qui sont sur le point de parvenir à l'Éveil. Un jour, alors qu'il était interrogé par un nouvel adepte du Dhamma nommé Gandhabhaka, il enseigna l'origine et la cessation de la souffrance en utilisant des exemples tirés de la vie quotidienne de Gandhabhaka : pourquoi souffrait-il de la mort ou de l'emprisonnement de certaines personnes et pas de celui d'autres personnes ? Gandhabhaka saisit immédiatement le principe de base – que toute souffrance provient du désir – et ces exemples lui permirent de comprendre l'anxiété qu'il ressentait pour la sécurité de son fils qui s'était éloigné de lui ([SN 42:11](#)). Le texte ne dit pas si Gandhabhaka parvint à l'Éveil, mais il put se rendre compte, au moins dans une certaine mesure, à quel point les nobles vérités sont vraies. S'il avait pris ces vérités comme guide pour mener sa vie, il aurait également constaté qu'elles ennoblissent.

Mais qu'est-ce qui rend les vérités elles-mêmes nobles ? Mon dictionnaire m'indique que, parmi les diverses significations du mot « noble » que l'on utilise couramment, on trouve les trois suivantes : prééminent, hautement vertueux et qui mérite le respect. Le terme « noble » peut également être utilisé dans un sens technique, comme pour les gaz nobles, pour qualifier quelque chose qui ne change pas dans des conditions qui, elles, sont changeantes. En ce qui concerne les nobles vérités, chacun de ces quatre sens est valable.

Le premier sens, la prééminence, se rapporte à cette poignée de feuilles évoquée plus haut. Même si le Bouddha a appris vraiment beaucoup de choses au cours de son Éveil, il s'est rendu compte que toutes les leçons susceptibles d'amener d'autres personnes à l'Éveil étaient contenues dans ces quatre vérités. Ce sont des vérités auxquelles il faut accorder la priorité absolue dans l'esprit. Comme l'a dit un jour le Vénérable Sāriputta, tous les *dhamma* habiles (les actions, les phénomènes, les événements) relèvent des Quatre nobles vérités, de la même façon que les empreintes de tous les animaux terrestres peuvent s'inscrire dans l'empreinte de l'éléphant ([MN 28](#)).

Ces vérités fournissent non seulement le cadre permettant de comprendre tout ce qui est habile, mais elles donnent également des indications sur la manière de traiter habilement tout ce qui se présente à votre expérience. La souffrance doit être comprise, sa cause doit être abandonnée, sa cessation doit être réalisée et le chemin qui conduit à sa cessation doit être développé. Ainsi, les Quatre nobles vérités constituent l'enseignement le plus important du Bouddha, celui qui met chaque expérience à sa place et vous indique la manière la plus habile de façonner vos expériences pour en faire une voie.

C'est ce que le Bouddha voulait dire lorsqu'il affirmait que tout ce qu'il enseignait était la souffrance et le terme de la souffrance. Bien sûr, au cours des longues années pendant lesquelles il a enseigné, il a également abordé d'autres sujets, mais il l'a toujours fait dans le cadre général qui décrit la manière dont ces sujets sont liés à la compréhension de la souffrance et de son terme. Même lorsqu'il abordait des sujets aussi vastes que ce qu'il faut faire pour qu'un mariage fonctionne bien ou pour renaître en tant que *deva* ou *nāga*, il les traitait dans le cadre du *kamma*, le principe qui sous-tend le fait que nos actions peuvent soit causer la souffrance, soit y mettre un terme. En d'autres termes, il illustre les principes de la Vue juste et montrait en même temps à quel point on peut étendre ces principes et combien il est utile de les connaître. Si on lui posait des questions à propos de ce qui risquait d'entraver le développement de la Vue juste – comme lorsqu'on lui a demandé de prendre position sur la question de savoir si un être pleinement éveillé existe ou non après la mort ([SN 22:86](#)) – il refusait de répondre, au motif que cela sortait du cadre de son enseignement. Pour lui, toute question qui ne relevait pas de ces vérités constituait une perte de temps.

Les nobles vérités sont également nobles dans le second sens du terme : elles sont hautement vertueuses. En effet, l'acte de s'appréhender

soi-même selon ces vérités est un acte noble. Prenons l'exemple des deux premières vérités. La première vérité n'est pas simplement celle de « la souffrance ». C'est la vérité selon laquelle la souffrance consiste à s'agripper aux cinq agrégats (la forme, la sensation, la perception, les fabrications et la conscience) à partir desquels nous définissons notre sentiment d'identité. Voir ainsi que son propre sentiment de soi est intrinsèquement stressant permet de s'en distancier. Au lieu de suivre simplement les injonctions que nous dicte l'idée que nous nous faisons de nous-même, il nous est possible de nous en détacher et de nous rendre compte à quel point suivre ces injonctions peut être nuisible. Nous commençons ainsi à mieux les comprendre et, en développant de cette façon une vision plus objective des choses, nous sommes plus enclins à agir de façon moins égoïste. Considérer son propre sentiment de soi selon cette vérité constitue donc un acte vertueux en soi.

Il en va de même pour la deuxième noble vérité. Ce n'est pas seulement le « désir insatiable ». C'est la vérité que le désir insatiable est la cause de la souffrance. Considérer vos désirs de cette manière vous permet de prendre de la distance par rapport à eux, ce qui vous permet de les abandonner plus facilement lorsque vous voyez le stress et la souffrance qu'ils provoquent.

Les nobles vérités sont également nobles dans le sens où elles sont dignes de respect. C'est d'ailleurs l'un des sens du mot « noble » que le Bouddha lui-même a explicitement utilisé. Il n'a pas réservé ce terme aux personnes qui sont déjà parvenues à l'Éveil. Il l'a également utilisé pour décrire la recherche qui y conduit. Il disait que toute recherche d'un bonheur à travers des choses qui sont sujettes au vieillissement, à la maladie ou à la mort est ignoble. La recherche d'un bonheur qui n'est pas sujet à la mort est la seule recherche noble qui soit ([MN 26](#)). En tant que partie de la voie qui conduit au Sans-mort, les nobles vérités sont nobles car elles fournissent des indications précises permettant d'orienter notre recherche du bonheur dans une direction qui mérite véritablement qu'on la respecte : vers un bonheur inoffensif, durable et vrai.

Enfin, plusieurs passages du Canon décrivent les Quatre nobles vérités d'une manière qui suggère que « noble » signifie également universel et immuable. Un passage ([SN 56:20](#)) décrit les vérités comme étant réelles et non pas autres : en d'autres termes, elles décrivent la façon dont les choses sont réellement et elles ne changent pas lorsque les conditions changent. De nombreux autres passages opposent les nobles vérités à un ensemble d'enseignements que [AN 10:20](#) décrit comme des

vérités « idiosyncrasiques (*pacceka*) » : il s'agit de déclarations qui sont partiellement vraies, ou vraies seulement pour les personnes qui n'ont qu'une vision partielle de la réalité. Les nobles vérités, quant à elles, sont totalement vraies, et vraies pour tout le monde. Les vérités qui sont nobles dans ce sens-là sont comme les éléments nobles en chimie. Elles ne changent pas en fonction de leur environnement. Cela les rend encore plus dignes de respect car elles constituent un repère fiable, pour qui que ce soit, et en tout lieu.

Les nobles vérités sont donc nobles dans les quatre sens du terme :

- elles constituent l'enseignement le plus important en ce qui concerne ce qui est habile ou malhabile ;
- la propension à s'appréhender soi-même à la lumière de ces vérités est un acte vertueux ;
- elles font partie d'une voie qui mérite le plus grand respect ;
- elles ne changent pas en fonction des circonstances mais elles sont universellement vraies.

D'après mon expérience, les personnes les plus enclines à considérer que les nobles vérités sont nobles de ces quatre manières sont celles qui en ont tiré le plus grand profit et sont, de loin, les personnes les plus heureuses et les plus admirables que j'aie jamais rencontrées.

Des vérités qui ont des conséquences

Comprendre comment le Canon pāli traite de la question de la vérité (*sacca*) est un véritable casse-tête. D'une part, certains passages du Canon enseignent les Quatre nobles vérités et affirment que ces vérités sont catégoriques, c'est-à-dire qu'elles sont universelles et toujours vraies ([DN9](#)). On trouve également des passages dans lesquels la réalisation de l'Éveil équivaut à la « réalisation de la vérité » ([MN95](#)). D'autre part, le Canon comporte des passages tels que ceux qui suivent, et qui sont tirés de l'*Aṭṭhaka vagga* ([Sn4](#)), qui laissent entendre que le Bouddha avait dépassé le fait de considérer toute affirmation comme « vraie » ou « fausse ».

À propos de quoi le brahmane dirait-il « vrai » ou « faux »,
et avec qui entrerait-il dans la controverse
celui chez qui « égal » et « inégal » n'existent pas ? – [Sn 4:9](#)

Ceux qui entrent dans des controverses,
se saisissant d'une vue, disant :
« Ceci, et ceci seulement est vrai, »
à ceux-ci tu peux parler.
Ici, il n'y a rien – nulle confrontation
d'où peuvent naître des controverses. – [Sn 4:8](#)

Un autre casse-tête que pose le Canon, et qui est lié au précédent, est celui qui concerne la question des vues (*ditṭhi*), c'est-à-dire les opinions que l'on adopte à propos de la vérité. D'un côté, le Canon trace une ligne de démarcation nette entre les vues justes et les vues fausses en affirmant que voir les choses selon les Quatre nobles vérités correspond à la Vue juste et que la Vue juste est une partie indispensable de la voie qui conduit au terme de la souffrance ([SN 45:8](#)). D'autre part, le Canon comporte des passages comme ceux qui suivent, également tirés de l'*Aṭṭhaka vagga*, qui affirment qu'une personne en paix a intérêt à ne s'agripper à aucune vue et à s'abstenir d'affirmer qu'une vue, quelle qu'elle soit, est nécessairement vraie.

Mais comment, et en rapport avec quoi,

pourriez-vous débattre
avec quelqu'un qui ne s'implique pas ?
Il n'a rien qu'il ait adopté ou rejeté,
il s'est débarrassé de toutes les vues ici même.
Absolument toutes. – [Sn 4:3](#)

Par qui, et comment,
devrait-il être catalogué dans ce monde-ci,
ce brahmane qui n'a pas adopté de vues ? – [Sn 4:5](#)

Je ne dis pas : « C'est ainsi que sont les choses. »
comme les idiots le disent entre eux.
Chacun prétend que ses vues sont vraies
et considère ses adversaires comme des sots. – [Sn 4:12](#)

Le brahmane, qui mesure chaque chose,
n'accepte pas de théorie,
n'adopte pas de vues,
n'est pas enchaîné, même à la connaissance. – [Sn 4:13](#)

Il y a deux façons principales d'aborder ces « casse-têtes ». La première consiste à les considérer comme un signe que les enseignements du Bouddha à propos de la vérité et des vues sont subtils et nuancés, et à traiter les contradictions que comportent ces « casse-têtes » comme des paradoxes intentionnels. La question est alors de savoir si l'on peut résoudre ces paradoxes, en vérifiant par exemple dans le Canon, à travers une lecture plus attentive, si le Bouddha utilise les mots « vérité » et « vues » de différentes manières et dans différents contextes, ou bien s'il recommande d'entretenir un rapport différent aux vérités et aux vues à différentes étapes de la pratique.

La seconde approche consiste à supposer que la façon dont le Bouddha considérait les vérités et les vues était foncièrement simple, et que les définitions des termes qu'il utilisait étaient toujours cohérentes et ne variaient pas au cours des différentes étapes de la voie. Si nous partons de cette hypothèse, il s'ensuit qu'un seul des aspects de chacune des contradictions évoquées plus haut – soit l'aspect qui exprime un sens ferme du bien et du mal, du vrai et du faux, soit celui qui rejette les notions de bien et de mal, de vrai et de faux – reflèterait avec précision les vues du Bouddha concernant la vérité et les vues, et que l'autre aspect

serait une interpolation ultérieure, incompatible avec les véritables enseignements du Bouddha sur ces questions.

Or les passages ci-dessus qui affirment qu'il est nécessaire de dépasser les vues et l'attachement au vrai et au faux proviennent tous de l'*Aṭṭhaka vagga*, un ensemble de poèmes du cinquième *nikāya*, ou recueil de *sutta*, du Canon pāli. Comme l'*Aṭṭhaka vagga* est mentionné dans d'autres parties du Canon, ce qui indique qu'il est plus ancien que les passages qui le mentionnent, un certain nombre d'érudits ont proposé de le considérer comme plus ancien que le reste du Canon. Reprenant cette proposition, les tenants de l'école qui interprète les textes selon l'approche « simple » ont suggéré que ces passages reflétaient les vues originelles du Bouddha concernant les vérités et les vues. Par conséquent, ils en ont conclu que les passages qui affirment le statut catégorique des Quatre nobles vérités et de la Vue juste et que l'on trouve dans le reste du Canon – le *Vinaya*, les quatre premiers *nikāya* et d'autres poèmes dans le cinquième *nikāya* – sont des interpolations plus tardives.

À partir de là, ces érudits ont interprété ces passages de l'*Aṭṭhaka vagga* du même point de vue que les écoles de pensée occidentales traditionnelles qui remettaient également en question l'existence de vérités objectives, ce qui les a amenés à diverses conclusions telles que celles-ci :

- Une personne qui suit la voie ne doit pas avoir de vues fixes concernant ce qui est correct et erroné, ni même de vues à propos de la voie elle-même.
- Le Bouddha refusait de prendre position sur les questions qui concernent la vérité car il n'y a aucun moyen de savoir si les affirmations à propos des vérités correspondent vraiment à la réalité. La position la plus proche de l'attitude du Bouddha vis-à-vis de la vérité est donc l'agnosticisme.
- Le Bouddha croyait que chaque personne doit trouver sa propre vérité, et que toute tentative d'affirmer une vérité universelle n'est rien d'autre qu'une tentative illégitime d'affirmer son pouvoir sur les autres.

Bien que ces conclusions diffèrent dans leurs détails, elles s'accordent toutes pour rejeter l'idée de vérités catégoriques et objectives et d'un sens clair de ce qui est correct et erroné. Ainsi, si elles étaient une représentation exacte du point de vue du Bouddha vis-à-vis des vérités et des vues, elles impliqueraient, à tout le moins, que les enseignements traditionnels sur les Quatre nobles vérités et la Vue juste ne sont rien de plus que des opinions subjectives qui n'ont aucune autorité particulière pour une personne désireuse de mettre un terme à la souffrance. Plus

sérieusement : elles impliqueraient que les enseignements traditionnels sont une déformation grossière du message du Bouddha, que les Quatre nobles vérités ne sont pas vraiment vraies, que même l'idée de « Vue juste » est erronée et qu'une personne qui suit la voie ne devrait adhérer à aucune vérité ni à aucune vue, même à propos des buts et des finalités de la voie.

Il n'est pas nécessaire de réfléchir très longtemps pour voir que chacune des conclusions ci-dessus est auto-contradictoire, en ce sens qu'aucune vue qui affirme l'invalidité des vérités et des vues ne peut éviter de se remettre elle-même en question. Et si nous ne pouvons pas avoir de vues sur les véritables buts et finalités de la voie bouddhiste, pourquoi même parler de bouddhisme ?

Mais même si nous laissons de côté la question de savoir si ces conclusions peuvent résister à un examen minutieux de leurs propres termes, une étude attentive du Canon pâli montre qu'elles sont fondées sur une hypothèse erronée à propos de ce dernier. Il s'agit de l'hypothèse selon laquelle il existe une ligne de démarcation nette entre le contenu de l'*Atthaka vagga* et celui du reste du Canon, et que ces deux parties s'opposent systématiquement sur la question des vérités et des vues.

Par exemple, les quatre premiers *nikāya*, tout comme l'*Atthaka vagga*, contiennent aussi des passages qui affirment que les personnes qui ont réalisé l'Éveil ont dépassé l'agrippement aux vues ([SN 12:2](#)) et à toute affirmation qui se veut vraie ou fausse. Voici, par exemple, un passage de [AN 4:24](#) :

« Tout ce qui est vu ou entendu ou senti
Et que les autres s'attachent à considérer comme vrai,
Celui qui est Ainsi, au milieu de ceux qui sont entravés par le
soi,
ne le supposerait plus comme étant vrai ni même faux.
« Ayant vu bien à l'avance cette flèche
là où les générations sont liées et suspendues
' Je connais, je vois, c'est juste ainsi que sont les choses !'
il n'y a plus aucune part du *Tathāgata* qui reste liée. » – [AN 4:24](#)

Quant à l'*Atthaka vagga*, il comporte de nombreux passages qui exposent des vues justes en accord avec les Quatre nobles vérités. Par exemple, [Sn 4:1](#), [Sn 4:2](#) et [Sn 4:7](#) sont en accord avec la deuxième noble vérité lorsqu'ils identifient trois types de désir comme causes de la souffrance : le désir pour la sensualité, le désir pour le devenir et le désir

pour le non-devenir. [Sn 4:15](#) est en accord avec la troisième noble vérité lorsqu'il exhorte à adopter le Délitement (*nibbāna*) comme but. Et [Sn 4:16](#) est en accord avec la quatrième noble vérité lorsqu'il recommande la pratique de la Résolution juste, de la Parole juste, de l'Action juste et des *jhāna*, qui constituent la Concentration juste. On trouve également dans l'*Aṭṭhaka vagga* le dialogue suivant, dans lequel le Bouddha affirme l'existence d'une vérité objective cohérente que les êtres humains peuvent connaître :

Question :

« Ce que certains disent vrai
– 'C'est ainsi que sont les choses.' –
d'autres disent que c'est 'une contrevérité, un mensonge'.
Se querellant ainsi, ils se disputent.
Pourquoi les contemplatifs ne peuvent-ils
dire une seule et même chose ? »

Le Bouddha :

« La vérité est une.
Il n'y en a pas de seconde
à propos de laquelle celui qui la connaît
ne débattrait avec celui qui sait.
Les contemplatifs promeuvent
leurs diverses vérités idiosyncrasiques.
C'est la raison pour laquelle ils ne disent pas
une seule et même chose. »

Question :

« Mais pourquoi énoncent-ils
diverses vérités,
ceux qui disent qu'ils sont habiles ?
Ont-ils appris beaucoup de vérités diverses
ou bien ne suivent-ils que des conjectures ? »

Le Bouddha :

« En dehors de leur perception
on ne trouve pas une grande diversité de vérités constantes
dans le monde. » – [Sn 4:12](#)

Par ailleurs, la série de poèmes de l'Atthaka vagga qui aborde les questions qui concernent la vérité commence par le passage ci-dessous, qui indique que lorsque ces poèmes rejettent les notions de « vrai » et de « faux », cela ne s'applique pas à toutes les vérités mais uniquement aux vérités idiosyncrasiques (*pacceka*), c'est-à-dire aux vérités qui ne sont pas vraies de façon universelle.

« Il n'y a qu'ici que l'on trouve la pureté »

– c'est ce qu'ils disent –

« Aucune autre doctrine n'est pure »

– ainsi disent-ils.

Insistant sur le fait que ce sur quoi ils s'appuient est bien,

ils sont profondément installés

dans leurs propres vérités idiosyncrasiques. – [Sn 4:8](#)

Pris ensemble, ces passages suggèrent que le Bouddha, dans l'Atthaka vagga, ne niait pas la validité de toutes les vues et de toutes les vérités mais seulement la validité des prétentions à l'universalité de vues et de vérités qui ne le méritent pas.

Étant donné que de nombreux poèmes de l'Atthaka vagga adoptent une forme énigmatique et comportent un grand nombre de paradoxes et jeux de mots, il ne faut pas s'étonner que le message que porte ce recueil soit complexe.

Ces deux passages remettent également en question les trois conclusions, exposées plus haut, que l'on peut tirer d'une analyse des passages précédents de l'Atthaka vagga hors de leur contexte :

- *Parce que la vérité est unique, on peut affirmer qu'elle ne change pas. On peut donc définir des critères fixes pour évaluer si ses propres vues sont justes ou erronées. Tant que l'on se trouve sur la voie, c'est uniquement dans la mesure où l'on doit encore confirmer par l'expérience que la Vue juste est bien juste, c'est-à-dire qu'elle conduit bien au terme de la souffrance, que l'on peut considérer qu'elle n'est pas fixe.*

- *Le fait que des personnes peuvent connaître cette vérité implique que ces personnes sont en mesure de juger dans quelle mesure les déclarations à son sujet correspondent effectivement à sa réalité. Et parce qu'ils savent, l'agnosticisme est loin d'être l'attitude que le Bouddha recommandait lui-même à l'égard de la vérité.*

- *Le fait que les personnes qui connaissent la vérité authentique ne se disputent pas entre elles à son sujet implique que la vérité est la même pour*

tous ceux qui en font l'expérience, et qu'elle n'est pas purement subjective ou individuelle.

Tout ceci suggère que l'école qui interprète les textes selon l'approche « simple » ne rend pas correctement compte des « casse-têtes » que pose le Canon pâli à propos des vérités et des vues. Cela signifie qu'il nous faut explorer la possibilité qu'il s'agisse de paradoxes que nous devons résoudre. Pour cela, nous devons examiner de plus près ce que le Canon a à dire à propos des vérités et des vues afin de voir si nous pouvons y déceler des nuances ou des distinctions particulières qui pourraient nous aider à résoudre ces paradoxes et nous fournir des indications pratiques sur la bonne façon de considérer les vérités et les vues qui conduisent effectivement au terme de la souffrance.

La première distinction qui mérite d'être notée est que le mot « vérité » a, dans le Canon, au moins deux significations différentes qui sont pertinentes par rapport à ces paradoxes.

À certains endroits, le terme « vérité » a le sens d'événement ou d'expérience vraie, c'est-à-dire de quelque chose qui se produit ou qui existe réellement. À d'autres endroits, une « vérité » désigne une affirmation à propos d'événements ou d'expériences réels. Le fait de ne pas avoir noté cette distinction a perturbé de nombreux auteurs occidentaux issus d'écoles de pensée qui croient que le terme « vérité » ne s'applique qu'à des affirmations, et non aux événements que ces affirmations décrivent. Le passage suivant, qui décrit le Déliement comme étant une vérité, démontre que le Bouddha n'adhérait pas à cette croyance :

« Tout ce qui est trompeur est faux ; le Déliement – ce qui est non trompeur – est vrai. Possédant les choses ainsi, un moine possède la résolution la plus élevée pour la vérité, car ceci – le Déliement, ce qui est non trompeur – est la noble vérité la plus élevée. » – [MN 140](#)

De même, dans le passage suivant il est question de faire l'expérience d'une vérité « avec le corps », ce qui ne signifie évidemment pas toucher physiquement une affirmation, mais réaliser directement l'expérience de la vérité en tant que telle :

« En fournissant un effort, il réalise à la fois le sens ultime de la vérité avec son corps et voit en la pénétrant avec le discernement. » – [MN 95](#)

C'est également le sens que le Bouddha donne au terme « vérité » lorsqu'il enseigne les devoirs qui sont associés à chacune des Quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance doit être comprise, la vérité de sa cause abandonnée, la vérité de sa cessation réalisée et la vérité de la voie qui conduit à sa cessation développée ([SN 56:11](#)). Suivre ces devoirs n'implique évidemment pas qu'il faut, par exemple, abandonner l'affirmation de la cause de la souffrance ou développer l'affirmation de la voie. Il s'agit plutôt d'abandonner les qualités bien réelles de l'esprit qui agissent en tant que cause, et de développer les qualités bien réelles de l'esprit qui constituent la voie.

Comprendre ces deux sens du mot « vérité » permet de résoudre le paradoxe qui concerne la relation qu'entretient une personne qui est pleinement éveillée avec la vérité. D'une part, une telle personne a réalisé la vérité d'une dimension sans mort qui est libre de tout attachement à quoi que ce soit et qui ne dépend d'aucune condition. C'est dans ce sens qu'une telle personne a réalisé la vérité. Mais en même temps, comme toute vue et toute affirmation concernant les vérités dépendent de conditions, une personne qui a pleinement réalisé la vérité de l'Éveil est nécessairement libre de tout attachement à ces vues et à ces affirmations, y compris aux affirmations qui sont avérées et qui concernent la vérité de l'Éveil elle-même.

Cependant, on ne réalisera pas cette vérité simplement en se disant que l'on doit abandonner toute vue et toute vérité. On doit d'abord comprendre les raisons pour lesquelles on est attaché à ces vues et développer une véritable dépassion envers ces raisons. Pour ce faire, on doit s'appuyer sur des vues qui sont vraies à propos des raisons pour lesquelles on s'attache et les moyens de provoquer la dépassion. C'est pourquoi, même si l'Éveil implique de lâcher-prise de toutes les vues et de toutes les affirmations qui concernent la vérité, la voie qui y conduit exige de se fier à celles qui nous servent de lignes directrices cohérentes pour apprendre à lâcher-prise de la bonne façon. Cela signifie que l'on a un certain rapport à la vérité lorsque l'on est sur la voie, et un rapport différent lorsque l'on a atteint le but. C'est la deuxième distinction qui mérite d'être soulignée.

L'un des paradoxes les plus célèbres de l'*Atthaka vagga* porte précisément sur cette distinction :

On ne décrit pas la pureté
en termes de vue,

d'apprentissage,
de connaissance,
d'habitude ou de pratique.
On ne la découvre pas non plus
par l'absence de vue,
d'apprentissage,
de connaissances,
d'habitude ou de pratique. – [Sn 4:9](#)

La célèbre comparaison du radeau dans [MN 22](#) illustre cette même distinction :

« Puis l'homme, ayant rassemblé de l'herbe, des brindilles, des branches, et des feuilles et, ayant attaché le tout pour faire un radeau, traverserait en sécurité jusqu'à l'autre rive en utilisant le radeau, en faisant un effort avec ses mains et ses pieds. Ayant traversé jusqu'à l'autre rive, il pourrait penser : 'Comme ce radeau m'a été utile ! Car c'est en utilisant ce radeau, en faisant un effort avec mes mains et mes pieds, que j'ai pu traverser en sécurité jusqu'à l'autre rive. Pourquoi, l'ayant hissé sur ma tête, ou le transportant sur mon dos, n'irais-je pas avec là où j'ai envie d'aller ?' »

« Que pensez-vous, moines ? En faisant cela, l'homme ferait-il ce qu'il faut faire avec le radeau ? »

« Non, seigneur. »

« Et qu'est-ce que l'homme devrait faire afin de faire ce qu'il faut faire avec le radeau ? Il y a le cas où un homme, ayant traversé, penserait : 'Comme ce radeau m'a été utile ! Car c'est en utilisant le radeau, en faisant un effort avec mes mains et mes pieds, que j'ai pu traverser en sécurité jusqu'à l'autre rive. Pourquoi, l'ayant tiré sur la terre ferme, ou le laissant dans l'eau, n'irais-je pas là où j'ai envie d'aller ?' En faisant ceci, il ferait ce qu'il faut faire avec le radeau. » –

[MN 22](#)

Bien qu'on lâche prise du radeau après avoir atteint la rive, on doit avant cela s'accrocher fermement au radeau, tout en fournissant un effort avec ses mains et ses pieds, pour atteindre la rive. Si l'on essaye de montrer son manque d'attachement au radeau en se mettant à danser dessus, on risque d'être emporté par la rivière vers les tourbillons qui se trouvent en aval.

La mise en pratique de ce principe pour suivre la voie implique deux choses :

- 1) adopter des vues justes – c'est-à-dire efficaces – à propos de la vérité ;
- 2) les utiliser correctement.

Pour juger si une vue est juste ou erronée, le Bouddha conseille de l'évaluer au regard des conséquences qu'entraîne le fait d'entretenir cette vue. Cela signifie qu'il faut la juger en fonction des actions auxquelles elle conduit et des résultats de ces actions, et plus particulièrement de juger dans quelle mesure ces actions conduisent au terme de la souffrance.

[MN 126](#) illustre ce point en comparant l'acte d'adopter des vues erronées à celui d'essayer d'obtenir du lait d'une vache en tirant sur sa corne, ou de l'huile de sésame en broyant du gravier. Adopter des vues justes, dit-il, c'est comme essayer d'obtenir du lait d'une vache en tirant sur son pis, ou de l'huile de sésame en broyant des graines de sésame.

Ainsi, le Bouddha recommande de considérer les vérités comme des outils, c'est-à-dire comme des moyens d'atteindre un but. Sa position sur ce point est similaire à celle du pragmatisme occidental, qui recommande également de juger les vérités en fonction des actes qu'elles inspirent et de leur capacité à conduire aux objectifs souhaités. L'enseignement du Bouddha diffère cependant ici de celui du pragmatisme sur deux points importants.

Le premier est que, dans certaines des formes du pragmatisme occidental, une affirmation peut être jugée comme vraie uniquement pour des raisons d'utilité : si l'adopter en tant que vue constitue un moyen avantageux d'atteindre un but particulier, comme de gagner de l'argent ou d'apaiser ses émotions, alors elle est vraie. Cela laisse toutefois la possibilité de déclarer que certaines fictions utiles, c'est-à-dire des visions du monde qui ne correspondent pas vraiment à la réalité, sont vraies tant qu'elles procurent les avantages que l'on souhaite lorsque l'on fonde son action sur elles. Un exemple serait une fausse vision du monde – par exemple, une vision dans laquelle vos actions ne peuvent avoir aucune conséquence négative – que vous trouvez utile parce qu'elle est réconfortante, ou qui vous permet de poursuivre vos objectifs sans vous soucier des conséquences involontaires de vos actions.

Cependant, dans [MN 58](#) le Bouddha indique que certaines vérités sont bénéfiques et d'autres non, mais que toutes les affirmations bénéfiques doivent d'abord être vraies. En d'autres termes, l'utilité seule

ne suffit pas à qualifier une idée comme vraie. La vérité et l'utilité sont deux choses distinctes. Certaines affirmations peuvent être vraies dans le sens où elles correspondent à la réalité, mais leur adoption peut ne pas être bénéfique pour mettre un terme à la souffrance. En revanche, aucune affirmation qui ne correspond pas à la réalité ne peut être considérée comme bénéfique ou vraie.

Nous pouvons déduire ce que le Canon pāli entend par « correspond à la réalité » dans ce cas par la façon dont il traite des infractions aux règles dans le Vinaya, les règles de la discipline monastique. Nous y trouvons trois façons dont la correspondance à la réalité joue un rôle dans l'analyse de ce qui constitue ou non une infraction. Ces trois types de correspondance à la réalité sont assez simples et de bon sens mais s'avèrent avoir des implications plus profondes pour la pratique.

Premièrement, pour qu'une perception soit vraie, elle doit correspondre aux faits : percevoir un être humain comme un être humain, par exemple, est une perception vraie. Percevoir cet être humain comme un animal ordinaire ou un mannequin serait une perception fautive. Par souci de commodité, nous appellerons ce type de correspondance à la réalité la « correspondance de perception ».

Deuxièmement, lorsque l'on fait une déclaration à d'autres personnes – en particulier lorsque l'on accuse un autre moine d'un manquement aux règles – on doit citer avec précision les preuves sur lesquelles se fonde cette déclaration. Si la déclaration est basée sur ce que l'on a entendu quelqu'un d'autre rapporter, et qu'on le dit, cela sera considéré comme correspondant à la vérité. Si l'on dit qu'elle est basée sur ce que l'on a vu, ce ne sera pas le cas. Nous appellerons ce type de correspondance à la réalité la « correspondance de citation ».

Troisièmement, lorsqu'une personne est accusée d'un manquement aux règles, elle doit donner un compte rendu fidèle à la réalité de ce qu'elle a réellement fait. Cela signifie qu'il faut être honnête non seulement à propos de ses actions physiques ou verbales, mais aussi de la motivation et des intentions liées à ces actions. C'est ce que l'on appelle la « correspondance narrative ».

Ces trois types de correspondance à la réalité s'appliquent également à la pratique du Dhamma.

Premièrement, dans la **pratique de sati**, on doit discerner avec précision ce qui se passe dans l'esprit : discerner, par exemple, un état d'esprit passionné comme un état d'esprit passionné, ou une sensation agréable comme une sensation agréable.

Deuxièmement, lorsque l'on fait une déclaration, on « préserve la vérité » en **rapportant avec précision les preuves ou le raisonnement** sur lesquels repose la déclaration ([MN 95](#)). Par exemple, si une déclaration repose sur un raisonnement plutôt que sur une expérience directe, on préserve la vérité en le disant. Même si ce deuxième type de correspondance à la réalité se concentre principalement sur des déclarations faites à d'autres personnes, il s'applique également aux questions internes à l'esprit. Si l'on fait attention en citant les sources des opinions que l'on exprime à d'autres personnes, on deviendra également plus sensible aux sources de ses propres hypothèses internes à propos du monde et du soi. Cela aidera à voir à quel point beaucoup de ces hypothèses sont arbitraires, ce qui rendra plus facile leur abandon si elles font obstacle à la pratique.

Enfin, comme le Bouddha l'a enseigné à son fils Rāhula ([MN 61](#)), quiconque espère progresser sur la voie doit être **honnête lorsqu'il évalue ses motivations**, lorsqu'il envisage une action en pensée, en parole ou en acte, **et dans l'évaluation des résultats réels de ses actions**, à la fois alors qu'il est en train de les faire et après qu'il les a faites. On ne peut pas apprendre à avancer vers ses objectifs – c'est-à-dire être un pragmatique vraiment efficace – si on ne sait pas exactement ce que l'on est en train de faire et les résultats de ce que l'on a fait.

Les deuxième et troisième types de vérités en tant que correspondance à la réalité – citer avec précision la source de ses opinions et donner un compte rendu honnête de ses actions – sont directement liés l'un à l'autre, en ce sens qu'ils concentrent l'attention sur les actions : ce que l'on a fait pour façonner les opinions que l'on amène à son expérience présente, et comment l'on façonne son expérience en général par ses intentions. La capacité à être sensible à ces processus au moment où ils se produisent est essentielle au développement du discernement qui conduit à la libération.

L'importance de ces trois types de vérités en tant que correspondance à la réalité dans la pratique se reflète dans l'admonition que le Bouddha donna à son fils Rāhula : la toute première leçon qu'il donna à Rāhula était que quiconque n'éprouve aucune honte à dire un mensonge délibéré est dépourvu du bien qui peut exister chez un contemplatif ([MN 61](#)). Dans un autre passage, le Bouddha déclare que si l'on n'éprouve aucune honte à dire un mensonge délibéré, il n'y a aucun mal que l'on ne ferait pas ([Iti 25](#)).

Ainsi, le critère qu'utilisait le Bouddha pour déterminer ce qu'était la vérité n'était pas uniquement pragmatique. La Vue juste, pour être véritablement juste, doit être pragmatique et correspondre à la réalité des choses.

La deuxième différence entre la position du Bouddha vis-à-vis de la vérité et celle du pragmatisme occidental est que, dans de nombreuses formes de pragmatisme, il n'y a pas de critères objectifs qui permettent de juger si, lorsque nous mettons quelque chose en pratique pour atteindre un certain but, cela « fonctionne » ou non. Trop souvent, l'argument qu'un pragmatique avance pour justifier pourquoi il adopte une vérité particulière se résume à : « Ça me convient ». Et cela ne va pas plus loin. Il n'existe pas de critères objectifs pour juger ce qu'est un but valable, ou dans quelle mesure une vérité doit être efficace pour « convenir ».

Le Bouddha a quant à lui proposé un critère objectif pour juger quels buts sont appropriés et dans quelle mesure les vues permettent d'atteindre ces buts. Il a commencé par faire remarquer que toute action vise au bonheur et au bien-être. Le meilleur des buts serait ainsi un bonheur qui ne peut pas se transformer en souffrance. Le fait qu'un tel bonheur existe, c'est l'enseignement de la troisième noble vérité : la cessation de la souffrance. C'est le critère absolu que donne le Bouddha pour juger de la valeur des buts que l'on se donne. Tout bonheur moindre qui reste en accord avec la réalisation de ce fait – c'est-à-dire un bonheur que l'on peut atteindre sans agir d'une façon qui ferait obstacle à la réalisation de ce but – peut être considéré comme un but intermédiaire valable, mais il doit être considéré simplement comme tel : un but intermédiaire, et non un but ultime. Tout bonheur dont la réalisation empêcherait de réaliser la troisième noble vérité ne peut en aucun cas constituer un but valable.

C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha a déclaré que le Délitement, c'est-à-dire la cessation de la souffrance, était la plus élevée des Quatre nobles vérités, non seulement parce qu'il ne peut pas nous tromper, mais aussi parce qu'il nous donne le critère objectif qui permet de juger de l'efficacité de toutes les autres vérités.

En ce qui concerne la façon correcte d'utiliser une vérité, le Bouddha commence par souligner trois mauvaises façons d'utiliser la Vue juste. La première consiste à tirer des inférences inappropriées de la Vue juste, ou à omettre d'en tirer les inférences appropriées ([AN 2:24](#)). Malheureusement, le Bouddha ne fournit pas de critères détaillés pour

expliquer ce qu'il entend par là, et nous devons chercher à travers tout le Canon pour repérer quelles sont les types d'inférences que lui et ses nobles disciples tirent effectivement des enseignements de base, et quels sont ceux qu'ils rejettent.

La deuxième mauvaise façon d'utiliser la Vue juste est de retirer une forme d'orgueil du fait d'avoir adopté cette vue, comme si cela faisait de nous une personne meilleure que les autres ([Sn 4:5](#)).

La troisième mauvaise façon d'utiliser la Vue juste est de l'employer simplement dans le but de remporter des débats. Ce point comporte cependant plusieurs nuances. Le Canon est rempli de mises en garde contre le fait de débattre pour le plaisir de débattre – c'est dans ce contexte que l'*Aṭṭhaka vagga* critique les personnes qui se disputent à propos de leurs propres vérités idiosyncrasiques ([Sn 4:5](#), [Sn 4:8](#)) – mais le Canon énonce également des sujets de débat qui sont légitimes, tels qu'établir ce qui est réellement le *Dhamma* et ce qui ne l'est pas ([AN 1:140-141](#)), défendre le *Dhamma* contre les fausses accusations et les représentations erronées ([AN 10:93-94](#)), et aider les personnes bien intentionnées mais pleines de confusion à clarifier leurs vues ([MN 56](#)). Cela signifie que les débats ne sont pas nécessairement une mauvaise chose, et que le motif pour lequel on s'engage dans un débat est ce qui permet de déterminer s'il s'agit d'un bon usage de la Vue juste ou non.

L'objectif premier de la Vue juste est de servir de guide pour développer l'ensemble des facteurs justes de la voie, en partant de la Vue juste elle-même et jusqu'à la Concentration juste ([MN 117](#)). Comme le montre [SN 22:39](#), faire cela en accord avec le *Dhamma* conduit à la dépassion envers toute chose. En pratique, cela signifie que les facteurs de la voie doivent d'abord être utilisés pour développer la dépassion envers tout ce qui s'écarte de la voie, puis envers les facteurs de la voie eux-mêmes, pour que l'esprit puisse parvenir à l'Affranchissement total.

On peut voir comment ils agissent ainsi dans certains passages du Canon qui traitent de la façon dont la Vue juste doit être utilisée pour développer la dépassion spécifiquement envers les vues.

Dans [AN 10:93](#), Anāthapiṇḍika rend visite à une assemblée de sectateurs d'autres sectes qui lui demandent quel sont les vues qu'entretiennent le Bouddha et ses disciples *arahant*. Anāthapiṇḍika, qui a déjà atteint le premier stade de l'Éveil à ce moment-là, fait une réponse intéressante : il dit qu'il ne connaît pas toute l'étendue des vues qu'entretient le Bouddha. Ceci fait bien entendu référence au fait qu'une personne pleinement éveillée a dépassé toute forme de vue.

Les sectateurs interrogent alors Anāthapiṇḍika sur ses propres vues et, en réponse, il demande d'abord à entendre les leurs. Il s'avère qu'ils ont tous des positions sur les sujets brûlants qui faisaient débat à l'époque, comme de savoir quelle est l'étendue du cosmos, ou si l'âme existe ou non. Anāthapiṇḍika entreprend alors de critiquer les vues qu'ils énoncent, mais au lieu de contester le contenu de leurs positions, il dirige sa critique sur le fait de concevoir et de maintenir une position quelle qu'elle soit. Dans tous les cas, dit-il, quel que soit le contenu d'une position, celle-ci découle de conditions qui sont inconstantes et stressantes. En entretenant de telles vues, ces sectateurs entretiennent donc tous la souffrance et le stress.

Les sectateurs demandent alors à Anāthapiṇḍika quelles sont ses vues, et il répond :

« 'Tout ce qui apparaît, qui est fabriqué, voulu, co-apparu en dépendance : ceci est inconstant. Tout ce qui est inconstant est stressant. Tout ce qui est stressant n'est pas moi, n'est pas ce que je suis, n'est pas mon soi.' Voici le genre de vue que j'entretiens. »

En entendant cela, les sectateurs tentent de retourner l'argument d'Anāthapiṇḍika contre lui, en disant que s'il entretient cette vue, il entretient lui aussi le stress. Anāthapiṇḍika réplique alors en disant que s'il considère toute vue de cette manière, il est aussi capable de discerner le moyen d'échapper à ce stress. Son argument laisse les sectateurs sans voix, et il retourne alors voir le Bouddha qui le félicite d'avoir réfuté les sectateurs de cette manière.

Ce passage montre que la Vue juste contient les germes de sa propre transcendance parce qu'elle se focalise, non pas tant sur le monde extérieur que sur les processus par lesquels l'esprit crée le sentiment qu'il se fait du monde. Elle permet ainsi de porter également son attention sur les processus qui entraînent l'esprit à s'agripper et de les juger comme étant pas-soi, c'est-à-dire des processus qui ne méritent pas que l'on s'y accroche. C'est ainsi que la Vue juste permet de développer la dépassion à l'égard de tous les processus, y compris, en définitive, à l'égard de tout agrippement à la Vue juste elle-même ou à n'importe quel autre facteur de la voie.

Ce point est expliqué plus en détail dans de nombreux autres discours, mais trois d'entre eux se distinguent particulièrement à ce sujet. Dans [DN 1](#), le premier d'entre eux, le Bouddha nous rapporte une grande variété de vues existantes – qui comprennent quatre formes

d'agnosticisme – qu'il fait remonter au contact sensoriel comme condition nécessaire. Puis, partant de là, il décrit le processus qui consiste à entretenir des vues en allant jusqu'aux conséquences de ce processus : on entretient des vues à travers la sensation, le désir insatiable, l'agrippement, le devenir et finalement le stress. Dans un autre discours, [SN 22:81](#), il analyse les processus par lesquels l'esprit crée et entretient un autre ensemble de vues – qui incluent là aussi l'agnosticisme – mais cette fois-ci dans l'autre sens, c'est-à-dire en remontant à leurs causes, depuis la fabrication jusqu'au désir insatiable, à la sensation, et finalement au contact accompagné de l'ignorance. Enfin, dans un sutta de l'*Atthaka vagga*, [Sn 4:11](#), il traite les querelles à propos des vues comme étant liées à un ensemble de qualités telles que l'égoïsme, l'orgueil et la fierté, et fait remonter tout cet ensemble de qualités à leurs causes : les choses que l'on aime, le désir, la distinction entre ce qui est « attirant » et ce qui ne l'est pas, le contact, et finalement les perceptions.

Bien que ces sutta décrivent les processus liés au fait d'entretenir des vues de différentes façons et avec des détails différents, la stratégie qu'ils proposent est toujours la même : il s'agit de voir que les vues proviennent de processus qui incluent des actions intentionnelles, ou *kamma*, telles que la fabrication, le désir insatiable et le désir. C'est pourquoi l'enseignement sur le *kamma* est un outil si important pour appliquer la stratégie [qui consiste à adopter] des vues justes, car si nous ne voyons pas les choix que tous les actes intentionnels impliquent, nous pouvons croire que nous n'avons pas d'autre choix que de suivre nos vieilles habitudes. Ces actes intentionnels se trouvent à leur tour faire partie d'un réseau de dépendances qui sont fragiles, peu fiables et peu sûres, dans la mesure où si l'on s'y accroche, on s'expose à la souffrance.

Cette stratégie qui consiste à examiner les processus liés à l'acte de créer et d'entretenir des vues est la stratégie qui permet à la mise en pratique du deuxième et du troisième type de vérité en tant que correspondance à la réalité – être attentif à la provenance de ses propres vues, et être attentif à ses actions et à leurs résultats – de porter pleinement ses fruits. Si nous ne développons pas d'abord l'attention à ces types de vérité au niveau le plus flagrant, nous ne pourrions pas passer à l'étape plus subtile qui consiste à démanteler notre attachement aux vues.

Ainsi que le conclut [Sn 4:11](#), le résultat ultime est que nous finissons par voir que nous ne pouvons trouver la véritable sécurité que si nous dépassons toutes les sortes de dépendances que nous pouvons avoir, quelles qu'elles soient. Et ce n'est que lorsque l'esprit s'en rend compte

qu'il est en mesure d'abandonner toute forme de passion envers la fabrication de ces actions et de ces dépendances. Lorsque l'esprit cesse de les fabriquer, elles cessent. Les discours [MN 118](#) et [DN 1](#) ajoutent que lorsque cette cessation est suivie de l'abandon total – y compris l'abandon du discernement qui a conduit à la cessation – l'esprit est totalement affranchi. Selon les mots de [DN 1](#) :

« Ceci, moines, le Tathāgata le discerne. Et il discerne que ces points de vue, ainsi saisis, ainsi appréhendés, conduisent à telle ou telle destination, à tel ou tel état dans l'autre monde. Et il discerne ce qui est plus élevé que cela. Et pourtant, discernant cela, il ne se saisit pas de cet acte de discernement. Et comme il ne s'en saisit pas, il fait l'expérience du Délitement [*nibbuti*] en son for intérieur. Connaissant, tels qu'ils sont venus à être, l'origine, la fin, l'attrait et les inconvénients des sensations, ainsi que l'émancipation des sensations, le Tathāgata, moines – à travers l'absence d'agrippement/sustentation – est affranchi. »

Cependant, sans ce discernement et les stratégies nécessaires pour le faire apparaître, le Bouddha lui-même n'aurait pas pu réaliser l'Affranchissement. C'est pourquoi, même si une personne qui est pleinement éveillée a dépassé l'attachement aux vues, elle est consciente que les vérités qui font partie de la Vue juste sont essentielles pour orienter correctement ces stratégies. Par conséquent, lorsqu'elles enseignent à d'autres personnes, elles continuent à enseigner les vérités qui font partie de la Vue juste afin que leurs auditeurs, en les adoptant, arrivent eux aussi à maîtriser les stratégies qui en découlent. Et il est important qu'elles s'attachent à ces vérités avec constance, car ce n'est qu'à cette condition que ces stratégies seront en mesure d'accomplir vraiment leur travail.

Mais parce que ces stratégies sont des moyens pour parvenir à une fin, le Bouddha a pris soin de laisser derrière lui un certain nombre d'enseignements paradoxaux à propos des vérités et des vues, pour nous avertir de ne pas tomber dans le piège qui consiste à considérer de façon simpliste que les vues sont une fin en soi – en considérant, par exemple, que le but de la voie est d'arriver à la Vue juste – et nous faire prendre conscience qu'il arrivera un moment dans la pratique où même les idées de « vrai » et de « faux » devront être laissées de côté.

Ainsi, mieux nous saurons appréhender les paradoxes que nous propose le Bouddha à propos des vérités et des vues, plus le fait d'adopter

la Vue juste et de mettre en pratique les vérités qu'il a enseignées nous sera profitable.

Nous ne sommes pas Un

Il y a vingt ans, l'un de mes maîtres, Ajaan Suwat, a dirigé une retraite de méditation dans le Massachusetts au cours de laquelle j'ai fait office de traducteur. Un après-midi, au cours d'une session de questions-réponses en groupe, l'un des participants qui découvrait le bouddhisme a plaisanté en disant : « Vous auriez une bonne religion si seulement vous aviez un Dieu. Comme ça, les gens auraient le sentiment d'être soutenus dans leur pratique quand les choses ne vont pas bien. »

La réponse pleine de tact que donna Ajaan Suwat est depuis restée gravée dans ma mémoire : « S'il y avait un dieu capable de faire en sorte que, lorsque je prends une bouchée de nourriture, tous les êtres dans le monde soient rassasiés, je me prosternerai devant lui. Mais je n'ai encore trouvé personne de ce genre. »

Il y a deux raisons principales pour lesquelles ces mots continuent de résonner en moi. La première est qu'ils constituent un argument vraiment élégant contre l'existence d'un créateur tout-puissant et miséricordieux. Regardez comment la vie se maintient : en se nourrissant d'autres vies. Le besoin de manger entraîne des souffrances inévitables, non seulement pour les êtres qui sont mangés, mais également pour ceux qui se nourrissent, car nous ne sommes jamais libres du besoin de nous nourrir. Un créateur tout-puissant et miséricordieux n'aurait-il pas pu concevoir un meilleur modèle pour la vie que celui-là ?

L'autre raison est qu'Ajaan Suwat a répondu indirectement à une idée souvent attribuée à tort au Bouddha : l'idée que nous sommes Un, et que nous pouvons nous réjouir de notre Unité organique. Si nous étions vraiment Un, nos estomacs ne seraient-ils pas interconnectés de telle façon que, lorsque quelqu'un se nourrit, tout le monde serait également nourri ? En réalité, lorsque je me nourris, cela se fait souvent en privant quelqu'un d'autre de nourriture. Mon besoin de me nourrir exige que d'autres êtres vivants travaillent dur pour produire de la nourriture. Dans de nombreux cas, lorsqu'un être se nourrit, d'autres êtres meurent au cours du processus. Pour la plupart des êtres, être Un ne signifie pas partager un estomac, mais finir dans l'estomac de quelqu'un d'autre et être absorbé dans son flux sanguin. Il est difficile de se réjouir de ça.

Le Bouddha lui-même n'a jamais enseigné que nous sommes tous Un. Un brahmane lui a un jour demandé : « Est-ce que tout est Un ? Est-ce que tout est Pluralité ? » Le Bouddha lui a répondu que ces deux vues sont des extrêmes qui doivent être évités ([SN 12:48](#)). Il n'a pas expliqué au brahmane pourquoi il devrait éviter la vue extrême selon laquelle tout est Un. Mais trois autres passages du Canon pâli nous suggèrent les raisons de son point de vue.

Dans [AN 10:29](#), il dit que l'état non-duel le plus élevé qu'un méditant puisse maîtriser est l'expérience de la conscience en tant que tout non-duel et illimité. Dans cette expérience, tout paraît ne faire qu'Un avec votre conscience, pourtant même dans cet état il y a encore du changement et de l'inconstance. En d'autres termes, cet état ne met pas un terme à la souffrance. Comme toute autre chose conditionnée et fabriquée, cette expérience doit être vue avec dépassion et, en fin de compte, abandonnée.

Dans [SN 35:80](#), le Bouddha affirme que pour abandonner l'ignorance et faire émerger la connaissance claire, on doit voir toutes les choses, c'est-à-dire tous les sens et leurs objets, comme quelque chose d'autre ou de séparé ; comme pas-soi. Voir toutes les choses comme ne faisant qu'Un bloquerait ainsi la connaissance qui conduit à l'Éveil.

Et dans [MN 22](#), il souligne que la vue selon laquelle le soi est identique au cosmos est particulièrement stupide. Si le cosmos était notre vrai soi, raisonne-t-il, alors c'est nous qui en contrôlerions le fonctionnement. Mais dans quelle mesure pouvons-nous contrôler notre environnement immédiat, avant même de parler du cosmos tout entier ? Comme Ajaan Lee l'a dit un jour : « Essayez de couper l'arbre de votre voisin et vous verrez si cela provoque des problèmes. »

Pris ensemble, ces trois passages suggèrent que le Bouddha voulait éviter la vue selon laquelle tout est Un car cela ne met pas un terme à la souffrance, parce que voir toutes les choses comme étant Un constitue un obstacle sur le chemin de l'Éveil et parce que l'idée que nous sommes Un ne correspond tout simplement pas à la façon dont les choses sont en réalité.

Mais si le Bouddha n'a pas dit au brahmane pourquoi éviter l'extrême qui consiste à considérer que tout est Un, il lui a dit comment l'éviter : en adoptant l'enseignement de la co-apparition en dépendance, dans lequel il explique les interactions causales qui conduisent à la souffrance.

De façon ironique, il se trouve que la co-apparition en dépendance est souvent interprétée dans les cercles bouddhistes modernes comme étant l'enseignement par lequel le Bouddha affirme que tous les êtres sont Un et interconnectés. Mais cette interprétation ne prend pas en compte le fait que le Bouddha lui-même a rejeté l'idée que nous sommes tous Un, et elle brouille deux distinctions importantes.

La première distinction est celle qui existe entre le fait d'être Un et le fait d'être interconnectés. Ce n'est pas parce que nous vivons dans un système interconnecté, dans lequel nous dépendons les uns des autres, que nous sommes Un. Pour que nous soyons Un, du moins d'une façon qui mérite que l'on s'en réjouisse, l'ensemble du système devrait œuvrer pour le bien de tous ses membres. Or dans le grand écosystème de la nature, un membre ne survit qu'en se nourrissant, physiquement ou mentalement, d'autres membres. Il est dur, voire cruel, de dire que la nature œuvre pour le bien commun de tous.

Le Bouddha a mis cela en évidence dans une courte série de questions qui vise à présenter le Dhamma aux néophytes ([Khp4](#)). Ces questions suivent le modèle « Qu'est-ce qui est Un ? Qu'est-ce qui est Deux ? » jusqu'à la question « Qu'est-ce qui est Dix ? ». La plupart des réponses sont sans surprise : par exemple, « Quatre » correspond aux Quatre nobles vérités ; « Huit » correspond à la Noble octuple voie. La surprise se trouve dans la réponse à la question « Qu'est-ce qui est Un ? » : « Tous les êtres ont besoin de nourriture pour subsister. » Au lieu de dire que tous les êtres sont Un, cette réponse met l'accent sur quelque chose que nous avons tous en commun et qui pourtant souligne le fait que nous ne sommes pas Un : nous avons tous besoin de nous nourrir – et nous nous nourrissons les uns des autres. C'est en fait l'image de base que le Bouddha utilise pour introduire le sujet de la causalité en interdépendance. Les relations causales sont des relations alimentaires. Être interdépendant signifie « s'entremanger ».

Les bouddhistes des générations suivantes ont remplacé cette image par d'autres images plus innocentes, qui suggèrent que l'interdépendance est aussi légère que de la lumière qui se réfléchit, tel un réseau qui comporterait un joyau à chaque intersection, chaque joyau reflétant tous les autres joyaux ; ou bien pareille à une lampe entourée de miroirs, chaque miroir reflétant non seulement la lumière de la lampe mais également la lumière qui est réfléchi par tous les autres miroirs. La beauté éblouissante des rayons de lumière en interaction évoque quelque chose dont on peut se réjouir.

Mais ces images ne reflètent pas fidèlement la réalité de l'interdépendance. Nos vies ne se déroulent pas dans un jeu continu d'émission et de réflexion de lumière. Nous sommes des êtres individuels avec des estomacs individuels. Perpétuellement affamés, nous ne nous nourrissons jamais assez les uns des autres. Il n'y a là rien dont on puisse se réjouir. Au contraire, ainsi que l'affirme le Bouddha dans AN 10:27, la réponse appropriée à tout cet entremangement est le désenchantement et la dépassion, qui conduisent l'esprit à s'affranchir du besoin de se nourrir.

La seconde distinction, qui perd de sa netteté lorsque l'on présente la co-apparition en dépendance comme l'enseignement par lequel le Bouddha affirme que nous sommes Un, est la distinction que l'on peut faire entre ce que l'on pourrait appeler les connexions externes et internes : les liens qui existent entre les êtres vivants d'une part, et ceux qui existent entre les événements qui se produisent au sein de la conscience de chaque être d'autre part. Quand on examine la série des événements qui sont énumérés dans la co-apparition en dépendance, on constate que c'est du second de ces deux types d'interconnexion qu'il est question ici, et non du premier. Aucun des liens de causalité qui sont décrits ne concernent la manière dont les êtres dépendent les uns des autres. Au contraire, chaque lien décrit l'interrelation entre des événements qui sont immédiatement présents dans notre conscience – notre sentiment du corps et de l'esprit « de l'intérieur », la part intime de notre conscience que nous ne pouvons partager avec personne d'autre. Ces liens décrivent entre autres comment la conscience dépend de la fabrication mentale, les sensations du contact sensoriel, et l'agrippement du désir insatiable.

Donc lorsque l'on parle d'interdépendance dans ce contexte, il ne s'agit pas de celle qui existe entre vous et les autres êtres. Il s'agit de celle qui existe entre toutes les expériences que vous vivez de l'intérieur. De la même façon que je ne peux pas entrer dans votre conscience visuelle pour voir si votre perception du bleu ressemble à ma propre perception du bleu, je ne peux pas faire directement l'expérience de votre propre expérience des facteurs de la co-apparition en dépendance. De même, vous ne pouvez pas faire l'expérience directe de la mienne. Même lorsque j'éprouve le sentiment de faire Un avec tous les êtres, et bien que vous soyez l'un de ces êtres, vous ne pouvez pas ressentir directement comment je ressens cela.

En d'autres termes, plutôt que de décrire un domaine d'expérience partagée, la co-apparition en dépendance traite précisément de ce qu'aucun d'entre nous n'a en commun. Même lorsque le Bouddha présente la co-apparition en dépendance comme une explication de « l'origine du monde » ([SN 12:44](#)), il faut garder en tête que le terme « monde » signifie pour lui le monde de notre expérience à travers les six sens ([SN 35:82](#)). Donc là encore, les facteurs de la co-apparition en dépendance ne sont qu'une affaire d'expérience telle qu'on la perçoit de l'intérieur.

Le message principal ici est que la souffrance, qui est quelque chose dont on fait directement l'expérience de l'intérieur, est causée par d'autres facteurs dont on fait également l'expérience de l'intérieur – tant qu'on les aborde de façon malhabile – mais on peut aussi en guérir de l'intérieur si l'on apprend comment les aborder avec habileté. En fait, on ne peut guérir de la souffrance que de l'intérieur. Mon manque d'habileté est quelque chose que je suis le seul à pouvoir surmonter par la pratique. C'est pourquoi chacun d'entre nous doit trouver l'Éveil par lui-même et en faire l'expérience par lui-même – le terme qu'emploie le Bouddha pour cela est *paccattam*. C'est également la raison pour laquelle personne, même avec les intentions les plus compatissantes, ne peut atteindre l'Éveil pour quelqu'un d'autre. Le mieux que puisse faire un bouddha est d'indiquer la voie à suivre, dans l'espoir que nous serons enclins à écouter ses conseils et à agir en conséquence.

Cela ne veut pas dire que le Bouddha ne reconnaissait pas les liens que nous avons les uns avec les autres, mais simplement qu'il les a décrits dans un autre contexte : celui de son enseignement sur le *kamma*.

Le *kamma* n'est pas radicalement séparé de la co-apparition en dépendance – le Bouddha a défini le *kamma* comme étant l'intention, et l'intention est l'un des sous-facteurs dans la chaîne causale – mais il possède deux facettes. Lorsque vous donnez naissance à une intention, personne d'autre ne peut ressentir comment vous ressentez cette intention : c'est la facette interne de l'intention, celle qui est décrite dans la co-apparition en dépendance. Mais lorsque votre intention vous conduit à agir en parole et en actes, il s'agit de la facette externe, celle qui rejaillit sur le monde. C'est à cette facette externe de l'intention que le Bouddha faisait référence lorsqu'il disait que nous étions *kamma-bandhu*, c'est-à-dire liés par nos actions ([AN 5:57](#)). Ma relation avec vous est déterminée par ce que je vous ai fait et ce que vous m'avez fait. Nous

sommes liés, non pas par ce que nous sommes intrinsèquement, mais par ce que nous choisissons de faire.

Bien entendu, compte tenu de la grande diversité des actes que les gens choisissent d'accomplir les uns envers les autres, de ceux qui sont les plus inspirés par l'amour aux plus cruels, ce tableau de l'interdépendance n'est pas très rassurant. Parce que nous avons toujours faim, le besoin de se nourrir peut souvent l'emporter sur le désir d'entretenir de bonnes relations avec les autres. En même temps, l'interconnexion qui existe à travers les actions impose d'avantage d'exigences aux individus. Elle exige a minima que nous fassions très attention à ne pas créer de mauvaises interconnexions en enfreignant les préceptes, et ce quelles que soient les circonstances. En revanche, la vision selon laquelle nous sommes interconnectés parce que nous ne faisons qu'Un est beaucoup moins spécifique en ce qui concerne les devoirs que cela impose aux personnes, et elle implique souvent que tant que l'on croit que nous sommes Un, on peut faire confiance à ses sentiments quant à ce qui est bien ou mal, et qu'en fin de compte, l'immensité de cette Unité finira par corriger toutes les erreurs que nous commettons.

Comme la notion d'interconnexion à travers le *kamma*, d'une part, n'est pas très rassurante, et que, d'autre part, elle implique beaucoup d'exigences, il est facile de voir l'attrait que peut avoir l'idée d'une Unité qui serait conçue pour prendre soin de nous tous avec bienveillance, quelles que soient nos actions. Et de voir aussi pourquoi cette idée peut apparaître comme un enseignement plus compatissant que l'interconnexion par les actions, en ce qu'elle offre une vision du monde plus réconfortante et est plus indulgente à l'égard des préceptes.

Mais en réalité, le principe de l'interconnexion à travers nos actions est l'enseignement le plus compatissant des deux, à la fois parce qu'il montre plus de compassion envers les personnes à qui il est enseigné, et parce qu'il leur donne de meilleures raisons d'agir envers les autres avec compassion.

Tout d'abord, l'interconnexion à travers le *kamma* permet la liberté de choix, alors que ce ne serait pas le cas si nous ne faisons qu'Un. Si nous étions tous vraiment des parties d'une Unité organique plus vaste, comment chacun d'entre nous pourrait-il déterminer le rôle qu'il jouerait dans cette Unité ? Ce serait comme si un estomac décidait soudainement d'échanger son travail avec celui du foie ou de se mettre en grève : l'organisme en mourrait. Au mieux, l'estomac est simplement libre d'agir en accord avec ses propres pulsions internes liées à sa nature d'estomac.

Mais même dans ce cas, étant donné les échanges constants qui se produisent entre toutes les parties d'une Unité organique, aucune de ces parties ne peut faire valoir que ses pulsions sont totalement indépendantes de l'extérieur. Quand un estomac commence à sécréter des sucs digestifs, le signal déclencheur vient d'ailleurs. Il n'est donc pas vraiment libre.

Pour le Bouddha, tout enseignement qui nie la liberté de choix se contredit lui-même et nie la possibilité que l'on puisse mettre un terme à la souffrance. Si les gens ne sont pas libres de choisir leurs actions, de développer les actions habiles et d'abandonner les actions malhabiles, alors pourquoi leur enseigner ? ([AN 2:19](#)) Comment pourraient-ils choisir de suivre une voie qui conduit au terme de la souffrance ? En même temps, si l'on dit aux gens que ce dont ils font l'expérience dans le présent est indépendant de ce qu'ils choisissent de faire dans le présent, on les laisse sans défense face à leurs propres désirs et aux désirs des autres ([AN 3:62](#)). En revanche, le *kamma*, malgré l'idée fautive très répandue selon laquelle il enseigne le fatalisme, enseigne la liberté de choix, et en particulier la liberté de choisir nos actions ici et maintenant. C'est grâce à cette liberté que le Bouddha a trouvé la voie vers l'Éveil, et qu'il a vu l'intérêt d'enseigner cette voie aux autres.

L'idée que nous ne faisons qu'Un exclut non seulement la possibilité d'une liberté de choix au quotidien, mais aussi de la liberté plus grande qui consiste à s'affranchir totalement de ce système d'entremangement. C'est pourquoi certains des enseignements qui prétendent que nous ne faisons qu'Un ont pour but de faire en sorte que nous nous sentions plus à l'aise pour rester dans le système et bannir de notre esprit toute idée d'en sortir. Si ce que nous sommes est défini en fonction de notre rôle dans le système, nous ne pouvons pas en sortir – et nous veillerons à ce que personne d'autre n'essaie d'en sortir non plus. Il nous faudra peut-être dormir au milieu d'une route encombrée par le trafic du vieillissement, de la maladie et de la mort, mais avec quelques oreillers, quelques couvertures et quelques bons compagnons, nous ne nous sentirons pas seul.

Mais le Bouddha n'est pas parti d'une définition de ce que nous sommes. Il a commencé par explorer ce que nous pouvons faire. Et il a découvert, à travers ses propres efforts, que l'effort humain peut conduire à un bonheur véritable en dehors du système en suivant une ligne de conduite, la Noble octuple voie, qui conduit au terme de l'action – c'est-à-

dire à l’Affranchissement du besoin de se nourrir et du fait de servir de nourriture à d’autres.

Parce que chacun d’entre nous est piégé dans ce système d’interconnexion par ses propres actions, nous seuls, en tant qu’individus, pouvons en sortir en agissant de façon de plus en plus habile. Le Bouddha et les membres du noble *Saṅgha* peuvent nous montrer la voie, mais l’habileté réelle est quelque chose que nous devons développer par nous-même. S’ils nous trouvent en train de dormir au milieu de la route, ils ne chercheront pas à nous convaincre de rester là. Ils ne feront pas non plus en sorte que nous ayons honte de vouloir quitter la route pour trouver un bonheur inoffensif et sûr. Ils nous montreront le chemin vers la sortie par sympathie pour nous.

Ainsi, enseigner aux gens l’interconnexion par le *kamma* est un acte de plus grande compassion que leur enseigner que nous sommes interconnectés parce que nous ne faisons qu’Un.

Et cela leur donne de meilleures raisons pour être eux-mêmes compatissants. À première vue, l’idée que nous sommes Un semble offrir de bonnes incitations à la compassion : nous devrions être bons avec les autres parce qu’ils ne sont rien d’autre que nos poumons ou nos jambes. Mais lorsque nous nous rendons compte de ce qu’implique cette idée – le fait qu’elle donne une mauvaise représentation de la façon dont fonctionne l’interconnexion et qu’elle ne laisse aucune place à la liberté de choix – nous comprenons qu’elle ne constitue pas un guide fiable pour savoir quels actes pourraient avoir un effet sur le système qui serait réellement empreint de compassion, et qu’elle nie même avant toute chose notre capacité à choisir d’agir avec compassion.

Pire encore : si tout fait partie d’une Unité organique plus vaste, alors le mal dont nous sommes témoins dans le monde doit également avoir un rôle organique à jouer dans cette Unité – donc comment pouvons-nous dire qu’il est mauvais ? Il pourrait bien être au service des desseins impénétrables du grand tout. Et selon une telle théorie – qui en définitive sape les concepts mêmes de bon et de mauvais, de bien et de mal – sur quelle base peut-on dire qu’un acte particulier est compatissant ou non ?

L’enseignement sur le *kamma* rend en revanche la compassion très spécifique. Il donne une image réaliste de la façon dont fonctionne l’interconnexion ; il affirme à la fois notre liberté de choisir nos actions et notre capacité à influencer le monde à travers nos intentions ; et il nous

donne des directives claires pour déterminer quelles actions sont compatissantes, et lesquelles ne le sont pas.

Son message principal est que la ligne de conduite la plus compatissante est de pratiquer afin de réaliser son propre Éveil. Certains auteurs craignent que ce message déprécie le monde et rende les gens plus enclins à maltraiter l'environnement, mais personne n'est jamais entré par effraction dans le *nibbāna*. La voie vers l'Éveil nécessite de développer la générosité, la vertu et les habiletés de la méditation, ce qui inclut développer les attitudes de bienveillance et de compassion illimitées. On ne peut pas quitter le système de l'entremangement en le maltraitant. En réalité, plus vous le maltraitez, plus il vous retient. Pour vous libérer, vous devez bien le traiter, ce qui implique notamment d'apprendre à développer vos propres sources internes de nourriture, à savoir la concentration et le discernement. Lorsque ces nourritures internes ont été pleinement développées, l'esprit accède à une autre dimension, qui se situe en dehors de la chaîne alimentaire. Vous vous écarterez ainsi du besoin frénétique de vous nourrir et vous montrez aux autres qu'ils peuvent en faire autant. Qu'y a-t-il là qui va à l'encontre de la compassion ?

Pour la plupart d'entre nous, la voie vers l'Éveil prendra de nombreuses vies, ce qui est une raison supplémentaire de bien traiter le monde. Si nous sommes là pour longtemps, nous devons manger avec de bonnes manières, de façon à pouvoir bien manger pendant tout le temps que cela prendra. Si nous maltraitons les autres, nous renaîtrons dans un monde où nous serons maltraités. Si nous abîmons les ressources que nous offre le monde, nous allons renaître dans un monde abîmé. Puisque nous reviendrons dans le monde que nous avons laissé derrière nous, nous devrions le laisser en bon état.

En attendant, en suivant la voie, nous prenons soin de ce qui se passe dans notre intériorité, ce qui constitue également un acte de compassion envers les autres. L'un des spectacles les plus déchirants au monde est de voir une personne qui souffre profondément et dont on ne peut pas partager la souffrance : un bébé qui pleure inconsolablement ; une personne malade sur son lit de mort, délirante et désemparée. On voudrait les rejoindre dans leur cœur et prendre une part de leur souffrance pour l'alléger, mais c'est impossible. Leur douleur se situe précisément au niveau de leur expérience propre, qui est définie par la co-apparition en dépendance, c'est-à-dire dans le domaine de la conscience qu'ils ne peuvent partager avec personne d'autre et dans lequel personne

d'autre ne peut entrer pour changer quoi que ce soit. C'est pourquoi voir leur douleur nous fait si mal : nous sommes impuissants devant le gouffre qui nous sépare. C'est bien la preuve flagrante que nous ne sommes pas Un.

Un jour, bien sûr, nous nous retrouverons dans une situation comparable. Si nous pouvons dès maintenant être responsable de nous-même au niveau interne, c'est-à-dire apprendre à ne pas nous laisser submerger par le plaisir ou la douleur, et à ne pas nous laisser tromper par nos désirs insatiables et nos perceptions, alors nous ne souffrirons pas lorsque cela se produira, même lorsque nous endurerons les souffrances de la mort. Ainsi, nous ne heurterons pas inutilement les sentiments des personnes autour de nous. Cela signifie que, même si nous ne pouvons pas transférer la nourriture que nous avons dans la bouche pour remplir leur estomac, au moins nous ne serons pas un fardeau pour eux.

En maîtrisant cette habileté, nous offrons un cadeau à la fois aux autres et à nous-même.

Juste sous votre peau

L'enseignement du Bouddha
sur la contemplation du corps

Au cours de ma première année en tant que moine, alors que je résidais dans un monastère près de Bangkok, nous reçûmes une invitation envoyée par les enfants d'un homme qui se trouvait en phase terminale d'un cancer du foie, et qui souhaitait que des moines lui rendent visite à l'hôpital, car il voulait faire un acte méritoire et écouter le *Dhamma* une dernière fois avant de mourir. Cinq d'entre nous partirent donc lui rendre visite le lendemain matin et le moine de notre groupe qui avait le plus d'ancienneté discuta avec l'homme pendant un bon moment pour mettre son esprit à l'aise et l'aider à se préparer à sa mort prochaine. Il était désormais temps pour lui, lui dit le moine, de laisser de côté toute préoccupation concernant son corps et de se concentrer plutôt sur l'état de son esprit afin qu'il ne soit pas submergé par la douleur lorsque son corps lâcherait.

Soudain, l'homme se mit à expliquer que le pire dans le cancer n'était pas la douleur. C'était la honte. Toute sa vie il s'était enorgueilli de rester en forme et garder la ligne alors que ses amis étaient devenus gros et bedonnants, mais maintenant son ventre était si horriblement gonflé par le cancer qu'il ne pouvait pas supporter de le regarder ou imaginer ce que les autres pourraient penser en le voyant ainsi. Le moine qui avait le plus d'ancienneté avait beau tout essayer pour le rassurer sur le fait qu'il n'y avait là rien de honteux, qu'il était dans la nature du corps d'échapper à notre contrôle, l'homme ne voulait pas abandonner la conviction que son corps l'avait trahi et qu'il était devenu un objet de honte aux yeux du monde.

Tout au long de la conversation je ne pus m'empêcher de penser que l'homme aurait beaucoup moins souffert s'il avait employé une partie du temps qu'il avait consacré à prendre soin de son apparence physique pour contempler à la place l'aspect non attirant du corps. Je n'avais moi-même jamais ressenti beaucoup d'enthousiasme pour ce thème de méditation particulier – je préférais me focaliser sur la respiration, et je considérais la contemplation des parties du corps plus comme un devoir qu'autre chose. Mais alors que je me trouvais là, je me rendais compte que l'enseignement

du Bouddha sur la contemplation du corps était vraiment un acte de bonté, l'un des outils les plus efficaces et les plus essentiels qu'il nous ait laissés pour contribuer à soulager la souffrance du monde.

Sur le chemin du retour vers le monastère, je réalisai également, à mon grand désarroi, que j'avais moi-même été complaisant à propos de ma propre attitude envers le corps. Malgré le temps que j'avais passé à contempler mon foie, mes intestins et tout ce qu'il y a sous ma peau, je restais toujours fier d'avoir gardé la ligne alors que les autres personnes de mon âge se ramollissaient. Bien que j'aie consciemment résisté aux normes irréalistes de beauté que véhiculaient les médias, je ressentais une certaine supériorité morale à rester en forme. Mais désormais, je devais admettre que même ma fierté « raisonnable » était dangereuse : moi aussi, j'allais ainsi au-devant de graves déconvenues. Manger et faire de l'exercice pour être en bonne santé est généralement une bonne ligne de conduite, mais le souci d'avoir l'air en bonne santé peut être malsain pour l'esprit.

Bien entendu, la plupart d'entre nous, en Occident, ne voyons pas les choses de cette façon. Comme l'obsession moderne pour les images d'un corps parfait, qui est impossible à obtenir, a conduit tant de personnes à détester leurs corps de façon pathologique, nous en sommes venus à considérer toutes les images positives du corps comme psychologiquement saines et toutes les images négatives comme psychologiquement malsaines. Et lorsque nous découvrons la façon dont le Bouddha recommande de contempler le corps, nous considérons que cela aggrave le problème plutôt que de le résoudre. Ce dont nous avons besoin, pensons-nous, c'est d'une façon de méditer qui permette de développer une image positive du corps en tant que véhicule sacré et beau, propre à exprimer la compassion et l'amour.

Pourtant, du point de vue du Bouddha, une telle attitude est radicalement erronée. Lorsqu'il était prince, cette tendance obsessionnelle à vouloir se conformer à des normes extravagantes de beauté ne lui était pas étrangère. Si nous lisons les règles monastiques décrivant les moyens d'embellir son corps qui sont interdits aux moines et aux moniales – les crèmes, les cosmétiques, les bijoux et le fait de se teindre les pieds et les mains en rouge – nous pouvons constater que l'Inde de cette époque était aussi obsédée par des idéaux de beauté surhumaine que nous pouvons l'être aujourd'hui. En comprenant comment les perceptions concernant le corps peuvent nous aider aussi bien que faire obstacle à notre quête de la libération, il s'est rendu compte

qu'il existait quatre types d'images du corps, et pas seulement deux : les images positives et saines, les images positives et malsaines, les images négatives et saines et les images négatives et malsaines – « saine » signifiant ici « qui conduit au bonheur à long terme », et « malsaine » signifiant « qui conduit à de la souffrance et de la douleur à long terme ».

Lorsque nous comprenons cela, nous nous rendons compte que ses enseignements sur le corps visent à nous libérer des deux types d'images malsaines du corps et à les remplacer par les deux types d'images saines. Et lorsque nous comprenons les dangers que nous font courir les images malsaines du corps, qu'elles soient positives ou négatives, ainsi que la liberté que nous procure le fait de cultiver les deux types d'images saines du corps, nous réalisons que l'entraînement que propose le Bouddha pour revoir fondamentalement notre image du corps est à la fois un moyen utile de se défendre contre les messages faussés véhiculés par notre culture et une partie nécessaire de la voie bouddhiste.

Les images malsaines du corps, qu'elles soient positives ou négatives, reposent sur le principe que la valeur du corps se mesure à la beauté de son apparence. Les dommages que provoquent cette hypothèse lorsqu'elle est à l'origine d'images négatives du corps sont bien connus, mais les dommages qu'elle cause lorsqu'elle est à l'origine d'images positives sont tout aussi mauvais, sinon pires.

Cela s'explique par le fait que la perception de la beauté porte en elle un certain pouvoir. Nous ressentons le pouvoir qu'exercent les personnes que nous percevons comme attirantes, et nous voulons exercer le même pouvoir nous-mêmes. C'est une des raisons pour lesquelles nous résistons à l'idée de voir le corps comme quelque chose qui est dénué d'attrait, car cela reviendrait à nous priver de l'une des sources principales du pouvoir que nous essayons consciemment ou inconsciemment d'exercer. Nous oublions, ou choisissons d'ignorer, les dangers que ce genre de pouvoir implique.

1) Il conduit à produire du *kamma malhabile*. Parce que la beauté repose sur la comparaison, elle s'accompagne souvent d'un sentiment de fierté et d'orgueil à l'égard de ceux que nous percevons comme moins attirants que nous, ainsi que des comportements malhabiles que la fierté et l'orgueil peuvent si facilement engendrer.

2) Il est fragile. Nous avons beau essayer de repousser les signes du vieillissement, ils se manifestent toujours trop tôt. La fierté dont nous nous nourrissions auparavant se retourne alors contre nous. Même lorsque le corps est à l'apogée de sa santé et de sa jeunesse, il nous faut

faire preuve de beaucoup d'aveuglement pour le percevoir comme quelque chose de beau : ignorer tous ses traits extérieurs disgracieux, ne le voir que sous certains angles et lorsque l'éclairage est parfait – et surtout ne pas penser à ce qui se trouve à l'intérieur, juste sous la peau, et qui est prêt à suinter par les orifices et les pores. Comme ces traits peu attirants peuvent se révéler à n'importe quel moment, nous avons constamment besoin d'être rassurés sur le fait que personne d'autre ne les remarque, et même alors nous nous demandons si les personnes qui nous rassurent sur ce point nous disent la vérité.

3) *La fragilité de ce pouvoir nous rend également esclave des autres.* Lorsque nous voulons paraître beaux aux yeux des autres, nous mettons notre valeur entre leurs mains. C'est la raison pour laquelle les personnes qui ont honte de leur apparence craignent d'être perçues de façon objective. Elles préféreraient que le regard des autres soit l'expression d'une admiration pure, mais elles savent au fond d'elles-mêmes que c'est rarement le cas. Ceux qui nous regardent nous admirent-ils vraiment ? Selon quels critères nous jugent-ils ? Même dans le cas où ils nous admirent, à quel point la force qui motive leur admiration est-elle pure ? L'attention qu'ils nous portent est-elle quelque chose que nous voulons vraiment ? Même si nous avons cultivé notre beauté comme un moyen d'avoir du pouvoir, nous ne pouvons pas contrôler qui ce pouvoir va attirer vers nous, ni pourquoi.

Lorsque nous intériorisons le regard des autres, nous devenons prisonniers de ce que nous lisons en réalité dans leur regard, et cela constitue un processus pour le moins incertain. Plus nous voulons croire en notre propre beauté, plus nous sommes attirés par les personnes qui manifestent de l'attirance envers nous, mais nous nous retrouvons alors à servir leurs intérêts plutôt que les nôtres.

Dans notre quête pour cultiver et maintenir notre beauté, nous devenons également esclaves de l'industrie de la beauté sous toutes ses formes – une industrie qui nous promet que la beauté perpétuelle est possible, mais qui ne cesse de repousser l'idéal de beauté vers des extrêmes de plus en plus impossibles à atteindre et qui exige de plus en plus de notre argent et de notre temps. Ces extrêmes peuvent même compromettre notre santé, comme le montre le développement récent du culte pour les femmes mannequins à la minceur monstrueuse, et pour les hommes à la musculature morbide surdéveloppée.

C'est probablement l'aspect le plus ironique du pouvoir de la beauté : le fait que le désir d'utiliser la beauté pour exercer un contrôle sur les autres

finit par nous rendre esclave de ceux qui promettent de nous aider à conserver notre beauté et de ceux que nous espérons contrôler.

Contrairement à une image positive et malsaine du corps, une image positive et saine du corps se focalise non pas sur la beauté de son *apparence* mais sur le bien qu'il peut *faire*. En tant qu'objet de concentration, le corps peut être une source de ravissement et de bien-être qui nous soutient sur la voie. Nous apprenons à apprécier le corps comme un outil qui permet d'exprimer la bonté et de développer la beauté intérieure de la générosité et de la vertu – qui, comme le Bouddha l'a fait remarquer, conservent leur beauté même dans nos vieux jours (voir [SN 1:51](#)). Avec une telle image du corps, l'apparition de rides ne menace pas la valeur de notre corps, mais nous rappelle simplement qu'il faut accélérer nos efforts pour faire le bien, car le temps nous est compté.

La plupart des gens pensent qu'il est possible d'apprécier le corps à la fois pour son potentiel de beauté et pour son potentiel pour faire le bien, mais les effets d'une image positive et malsaine du corps vont à l'encontre de ceux d'une image positive et saine du corps car le temps et l'énergie que nous consacrons à renforcer la perception de notre propre beauté est autant de pris sur le temps et l'énergie que nous pourrions consacrer à faire le bien.

En même temps, les desseins cachés de la beauté brouillent et pervertissent notre idée de ce que le « bien » est vraiment. C'est cette confusion qui permet par exemple à certains enseignants spirituels de prétendre qu'avoir des relations sexuelles avec leurs disciples peut être une activité sacrée et une source de guérison. Une personne qui est libre de toute image malsaine du corps, qu'elle soit positive ou négative, n'envisagerait jamais sérieusement une telle idée.

C'est parce qu'une image positive et malsaine du corps produit un effet contraire à celui d'une image positive et saine que l'on doit la contrecarrer par une image négative et saine de la beauté du corps. Une telle image diffère d'une image négative et malsaine essentiellement sur trois points :

Une image négative et malsaine du corps considère qu'un corps qui n'est pas attirant est quelque chose de mauvais. Une image négative et saine du corps considère qu'être physiquement non attirant est simplement une perception, aussi vide de substance que toutes les autres perceptions, et que cela n'a rien à voir avec la valeur du corps ou notre propre valeur en tant que personne.

Une image négative et malsaine du corps provient du fait de considérer son corps comme non attirant et celui des autres comme attirant. Une image négative et saine provient du fait de considérer tout le monde comme non attirant, comme s'il s'agissait de maisons que l'on aurait construites sous les tropiques en utilisant de la viande congelée. Même si certaines de ces maisons étaient plus jolies que d'autres, en sentant l'odeur de leur lente décomposition et en pensant à ce à quoi elles ressembleraient lorsqu'elles seraient complètement décongelées, nous ne serions plus du tout attirés par aucune d'entre elles.

Une image négative et malsaine du corps est le résultat de l'attachement. Le fait de détester notre apparence ne signifie pas que nous ne sommes pas attachés à notre corps. En réalité, nous sommes attachés à la fois à notre corps et à un idéal de beauté que notre corps n'a pas encore atteint. C'est le conflit entre ces deux formes d'attachement qui nous fait souffrir.

Ce qui fait qu'une image négative et saine du corps est saine, c'est qu'elle nous permet de voir la beauté du corps avec indifférence et de considérer le corps comme un simple outil qui permet de développer les qualités habiles de l'esprit.

La stratégie du Bouddha pour développer une image négative et saine du corps commence avec la pratique de sati du corps « en tant que tel, en laissant de côté l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde ». En d'autres termes, au lieu de considérer le corps à travers le regard des autres, regard que vous avez intériorisé, vous le considérez simplement tel que vous en faites l'expérience ici et maintenant, en lui-même. Commencer par expérimenter la respiration, apprendre à manipuler cette expérience pour induire une sensation d'aise et de rafraîchissement dans votre sensation immédiate du corps, est un bon point de départ. Cette sensation de bien-être réaffirme que le corps, lorsqu'on le considère avec habileté, a de la valeur en tant que source d'un bonheur inoffensif, même quand on s'attèle à démanteler toutes les idées que l'on se fait à propos de son aspect attirant.

Il y a traditionnellement deux façons d'entreprendre ce démantèlement : soit en visualisant à quoi ressemblerait le corps si vous le disséquiez en plusieurs parties, soit en visualisant comment il se décomposerait après la mort.

Pour ce qui est de contempler sa dissection, vous pouvez commencer par la liste canonique des trente-et-une parties du corps : les cheveux, les

poils, les ongles, les dents, la peau, les muscles, les tendons, les os, la moëlle osseuse, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros intestin, l'intestin grêle, le contenu de l'estomac, les matières fécales, la bile, la phlegme, la lymphe, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, les mucus, le liquide synovial et l'urine. Visualisez chacune de ces parties jusqu'à ce que vous en trouviez une qui soit particulièrement propre à induire le désenchantement, et focalisez-vous dessus. Vous pouvez également vous focaliser sur n'importe quelle partie qui ne figure pas dans la liste. Par exemple, je trouve pour ma part qu'il est efficace de penser à ce à quoi les yeux ressembleraient s'ils étaient dénués de cils.

Pour adopter dès le départ la bonne attitude lorsque l'on pratique cette contemplation – une attitude suffisamment sérieuse pour montrer que vous prenez cette contemplation à cœur, mais avec le cœur suffisamment léger pour ne pas tomber dans la dépression – vous pouvez vous demander pour chacune de ces parties : que feriez-vous si vous entriez dans une pièce et que vous trouviez par surprise cette partie du corps sur le sol ? Ou bien si vous étiez assis à une table et que vous la trouviez dans votre assiette ? S'il s'agit d'un liquide, voudriez-vous vous baigner dans un bac rempli de ce liquide ? Pensez de cette façon jusqu'à ce que vous réalisiez combien il est ridicule de vouloir chercher la beauté dans un corps constitué de telles choses.

Pour ce qui est de contempler la décomposition, vous pouvez commencer par visualiser le corps vieillissant par périodes de dix ans, puis le visualiser alors qu'il est en train de mourir, qu'il devient boursoufflé puis s'assèche petit à petit jusqu'à ce qu'il ne reste que de la poussière. Vous pouvez ensuite inverser la contemplation, en ramenant le corps à son état présent pour bien mettre en évidence le fait qu'il a déjà, ici et maintenant, le potentiel pour chacune de ces étapes. Cette contemplation vous aide à vous rappeler que, quelle que soit la sagesse avec laquelle vous prenez soin du corps ou l'habileté dont vous faites preuve pour améliorer son apparence, il parviendra un jour au stade où vous ne voudrez plus du tout vous en approcher. Si vous n'apprenez pas à vous en détacher maintenant, il vous sera extrêmement difficile de le faire lorsque la mort vous y contraindra.

Pour que ces perceptions soient saines, vous devez apprendre à les appliquer de manière égale à tout le monde. En fait, c'est exactement ce que ces perceptions sont censées être : des égaliseurs. Vous examinez la vérité concernant tous les corps, de façon égale, partout dans le monde.

On encourage la plupart des méditants à appliquer ces perceptions à leur propre corps avant de les appliquer à celui des autres – au motif que notre attirance pour les autres commence souvent par notre attirance pour nous-mêmes – mais si vous souffrez d’une image négative et malsaine du corps, commencez par appliquer ces perceptions à un corps que vous enviez. Imaginez, par exemple, que les top-models soient obligés de porter leur peau à l’envers, et que tous les athlètes ou les vedettes qui aiment exhiber leurs abdominaux soient obligés de montrer tout ce que contient leur abdomen. Ce n’est que lorsque votre sens de l’humour vous aura permis de vous débarrasser de votre envie pour le corps des autres que vous pourrez appliquer à vous-même ces perceptions concernant l’aspect non attirant du corps.

Quel que soit le type d’image malsaine du corps que vous entretenez au départ, il est certain que vous finirez par intégrer pleinement cette contemplation de ce qui se trouve juste sous votre peau. Et cela est nécessaire, car une partie de l’esprit, qui est bien enracinée depuis des vies entières, va inévitablement résister. Si vous obéissez aux voix intérieures qui résistent, vous ne pourrez jamais mettre à jour les attitudes malsaines qui se cachent derrière elles. Ce n’est qu’en défiant cette résistance que vous verrez clairement les desseins malhabiles qui se terrent sous votre attachement à la beauté du corps. Et ce n’est que lorsque vous les verrez clairement que vous pourrez travailler pour vous en libérer.

Après tout, le but ultime de cette contemplation est de voir que le problème ne réside pas dans le corps ; il réside dans les choix de perceptions que vous faites. Et cela vous sensibilise à la façon dont vous faites ces choix : lorsque vous avez développé la perception que le corps n’est pas attirant, pourquoi l’esprit revient-il soudainement à la perception qu’il est attirant ? Quelles sont les étapes de ce revirement ? Lorsque vous essayez de répondre à ces questions en observant l’esprit en action, vous apprenez beaucoup sur la façon dont l’esprit peut se tromper lui-même – et sur la façon dont il est tout à fait disposé à se laisser tromper. Essayez par-dessus tout d’aborder cette contemplation avec humour, de façon à pouvoir rire de bon cœur de votre stupidité lorsque vous recherchez la beauté dans le corps. Si, à un moment donné, ces exercices provoquent du dégoût ou vous conduisent à la dépression, abandonnez-les et ramenez votre attention à la respiration jusqu’à ce que vous ayez induit une sensation d’aise intérieure et de rafraîchissement. Ne revenez aux perceptions de l’aspect non attirant du corps que lorsque vous serez dans un état d’esprit plus équilibré. Comme l’a dit un célèbre

maître de méditation thaïlandais, vous ne cherchez pas à vous sentir révolté, vous essayez simplement de vous dégriser.

Si vous entretenez une relation avec quelqu'un, ne craignez pas que cette méditation l'abîme. Ce n'est qu'après beaucoup de temps et d'efforts que ces perceptions – et la compréhension que vous en retirez – pourront éradiquer totalement le désir sexuel. En attendant, vous pouvez utiliser ces perceptions pour renforcer votre relation en les appliquant à toute personne extérieure à la relation qui pourrait vous tenter d'être infidèle à votre compagne ou compagnon. Elles vous aident également à accorder plus d'attention aux aspects de la relation qui lui donneront une base plus solide pour durer dans le temps.

Ne craignez pas non plus que cette méditation vous rende apathique et morose. Plus vous pourrez arrêter d'intérioriser le regard des autres, plus vous vous sentirez libre. Et plus vous aborderez les problèmes de l'apparence du corps avec humour, plus vous libérerez les énergies saines de l'esprit.

Le silence n'est pas obligatoire

La perception sensorielle dans les jhāna

Le dernier jour de sa vie, dans l'après-midi, alors qu'il marchait vers le parc où il allait parvenir au Délitement total, le Bouddha s'arrêta pour se reposer au pied d'un arbre au bord de la route. Là, Pukkusa Mallaputta, un élève d'Āḷāra Kālāma, le premier maître du Bouddha, vint à lui et se mit à faire l'éloge d'Āḷāra et de la force de sa concentration. Il raconta qu'Āḷāra était resté assis en concentration, conscient et en attitude d'alerte, alors que cinq cents chariots passaient sur une route proche, et qu'il ne les avait ni vus ni entendus. Ce n'est que plus tard qu'il apprit leur passage, lorsqu'un homme qui voyageait sur la route lui demanda s'il avait vu ou entendu les chariots passer.

En réponse à Pukkusa, le Bouddha raconta qu'un jour, alors qu'il était assis en concentration dans une grange, conscient et en attitude d'alerte, alors que la pluie tombait à verse et que des éclairs zébraient le ciel, la foudre tua deux hommes et quatre bœufs qui se trouvaient à proximité, et pourtant il n'avait rien vu ni rien entendu. Lui non plus ne savait pas ce qui s'était passé jusqu'à ce qu'il quitte la grange et demande à quelqu'un pourquoi autant de monde s'était rassemblé dans le voisinage.

Pukkusa fut si impressionné par cette histoire que, selon ses propres mots, il se saisit de sa foi en Āḷāra puis « la dispersa dans un grand vent » et « la rinça dans le rapide courant d'une rivière ». Il prit ensuite refuge dans le Triple joyau, offrit une paire de robes couleur d'or au Bouddha et partit.

Cet incident fait curieusement écho à un autre incident qui est relaté dans une série d'histoires antérieures à celle-ci : le récit par le Bouddha lui-même des événements qui le conduisirent à l'Éveil. Après avoir quitté son foyer, il étudia auprès d'Āḷāra, qui lui apprit comment parvenir à un état de concentration du sans-forme appelé la dimension du néant, dans lequel l'esprit est focalisé sur une perception unique : « Il n'y a rien ». Mais après avoir maîtrisé cette réalisation, le futur Bouddha se rendit compte qu'elle ne constituait pas le terme de la souffrance. Il quitta donc Āḷāra pour se mettre en quête d'un maître plus accompli, et poursuivit l'Éveil par ses propres moyens. La leçon à tirer de ce récit est que pour parvenir à l'Éveil, le Bouddha a dû développer plus qu'un état de concentration. Il a aussi dû maîtriser les habiletés associées aux Quatre nobles vérités de façon à

développer la dépassion pour tous les états d'esprit fabriqués, y compris les états de concentration les plus profonds. C'est seulement après cela qu'il a pu parvenir au Sans-mort.

L'histoire de la conversation du Bouddha avec Pukkusa, par contraste, a quelque chose de décevant. Pukkusa ne s'intéresse qu'à la concentration, et il fonde sa conviction envers le Bouddha sur le simple fait que la concentration de ce dernier était très forte. Mais pour ce qui est de savoir si la concentration du Bouddha était réellement plus forte que celle d'Āḷāra, il n'y a aucun moyen de le savoir, car Āḷāra ne s'est pas retrouvé dans la même situation.

Cette histoire soulève toutefois une question importante. Elle montre que le Canon reconnaît l'existence de niveaux de concentration pour lesquels les sens physiques deviennent silencieux – et que le Bouddha, en tant qu'Éveillé, maîtrisait ces niveaux – mais il ne dit pas du tout si atteindre ces niveaux est nécessaire pour parvenir à l'Éveil. Buddhaghosa – dans son *Visuddhimagga* et dans les commentaires qu'il a compilés à partir des anciens commentaires cinghalais sur les *sutta* (discours) en pāli – affirme que le silence des sens externes est une caractéristique indispensable des *jhāna*, mais que les *jhāna* ne sont pas nécessaires pour parvenir à l'Éveil. Certaines traditions modernes sont d'accord avec Buddhaghosa sur ces deux points, mais d'autres – qui sont en désaccord avec Buddhaghosa sur le second point et affirment que les *jhāna* sont nécessaires pour parvenir à l'Éveil – diffèrent les unes des autres sur le premier point : certains groupes maintiennent que, oui, les sens externes doivent devenir silencieux dans les *jhāna* et d'autres maintiennent que, non, ils ne doivent pas le devenir.

J'ai déjà exploré ailleurs la question de savoir si les *jhāna* sont nécessaires pour parvenir à l'Éveil – et conclu que, selon les *sutta* en pāli, ils le sont effectivement (voir *Right Mindfulness*, Annexe 3). J'aimerais examiner ici ce que les *sutta* ont à dire à propos de l'autre question : ne peut-on considérer les *jhāna* comme des *jhāna* qu'à condition que les sens externes deviennent silencieux ? Si la réponse est « oui », cela signifie qu'une personne ne peut parvenir à l'Éveil qu'après avoir développé la concentration au point de bloquer tout intrant des sens externes. Il s'agit clairement d'une question d'une grande importance pratique pour quiconque vise à atteindre l'Affranchissement véritable.

LE CONTEXTE : LES NEUF REALISATIONS

Toute tentative pour déterminer la position des *sutta* sur cette question doit commencer par une analyse de la façon dont ils décrivent les niveaux de concentration qui peuvent servir de fondement à l'Éveil. La liste standard la plus complète décrit neuf niveaux en tout. Les quatre premiers niveaux, que l'on appelle les quatre *jhāna*, sont les seuls niveaux de la liste qui sont inclus dans la définition standard de la Concentration juste dans les passages qui concernent la Noble octuple voie (cf. [SN 45:8](#)). Cependant, selon [MN 140](#), les niveaux suivants, que les *sutta* appellent les « sans-formes au-delà des formes », et que la littérature moderne appelle « *jhāna* du sans-forme », sont simplement des applications de l'équanimité que l'on trouve dans le quatrième *jhāna*. Par la suite, pour faire la distinction entre ces niveaux de concentration du sans-forme et les quatre *jhāna* tout en économisant de l'espace, je les appellerai les « réalisations du sans-forme ». Toute référence aux « *jhāna* » désignera les quatre *jhāna*, et non les réalisations du sans-forme.

Étant donné que de nombreux passages dans les *sutta* décrivent la façon dont l'Éveil peut se fonder sur l'un ou l'autre des quatre *jhāna* ou des cinq réalisations du sans-forme, il semble légitime d'inclure chacun de ces neuf niveaux dans la Concentration juste.

La description standard de ces neuf niveaux est la suivante :

[1] « Il y a le cas où un moine, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés de la pensée dirigée et l'évaluation.

[2] « Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure.

[3] « Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Êtres nobles déclarent : 'Équanime et avec *sati*, il demeure dans un état de plaisir.'

[4] « Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur.

[5] « Avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et sans prêter attention aux perceptions de la multiplicité, [percevant cela :] ‘l’espace infini,’ il entre et demeure dans la dimension de l’espace infini.

[6] « Avec la complète transcendance de la dimension de l’espace infini, [percevant cela :] ‘la conscience infinie,’ il entre et demeure dans la dimension de la conscience infinie.

[7] « Avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant cela :] ‘Il n’y a rien,’ il entre et demeure dans la dimension du néant. [Il s’agit du niveau qu’avait maîtrisé Āḷāra.]

[8] « Avec la complète transcendance de la dimension du néant, il entre et demeure dans la dimension de ni perception ni non-perception.

[9] « Avec la complète transcendance de la dimension de ni perception ni non-perception, il entre et demeure dans la cessation de la perception et de la sensation. » – [AN 9:32](#)

Certains *sutta*, tels que [MN 121](#) et SN 40:9, mentionnent un autre niveau de concentration, appelé la concentration de la conscience sans thème (*animitta-ceto-samādhī*) qui peut aussi servir de fondement à l’Éveil :

« Le moine – ne prêtant pas attention à la perception de la dimension du néant, ne prêtant pas attention à la perception de la dimension de ni perception ni non-perception – prête attention à l’unicité qui repose sur la concentration de la conscience sans thème. » – [MN 121](#)

Étant donné que cette concentration de la conscience sans thème, tout comme la cessation de la perception et de la sensation, fait suite à la dimension de ni perception ni non-perception, on peut se demander si ces deux niveaux sont identiques. [MN 44](#) semble dire que non, en affirmant que le « contact sans thème » est l’un des premiers contacts dont un méditant fait l’expérience lorsqu’il émerge de la cessation de la perception et de la sensation. Cela suggère que la concentration sans thème se situe au seuil de la cessation de la perception et de la sensation, mais n’est pas identique à celle-ci.

Il est important de noter que le simple fait d’atteindre un de ces niveaux de concentration ne garantit pas de parvenir à l’Éveil. Comme le

fait remarquer [AN 4:178](#), il est possible d'atteindre un « affranchissement paisible de la conscience » sans pour autant que le cœur ne se réjouisse à l'idée de la cessation de l'identification à un soi ou de la destruction de l'ignorance. [MN 113](#) fait remarquer qu'une personne peut atteindre la dimension de ni perception ni non-perception et, par manque d'intégrité, se vanter d'avoir atteint cet état et mépriser les autres de ne pas l'avoir atteint. [MN 106](#) fait remarquer qu'il est possible, lorsque l'on atteint ce même niveau, de se délecter et de s'agripper à l'équanimité subtile dont on fait l'expérience dans cet état. Dans tous ces cas, si le méditant ne corrige pas de tels manques de discernement ou de tels défauts de caractère, il ne pourra faire aucun progrès supplémentaire vers l'Éveil.

La seule exception possible au principe selon lequel la Concentration juste ne peut à elle seule conduire à l'Éveil serait le neuvième niveau dans la liste standard : la cessation de la perception et de la sensation. Dans ce contexte, le terme « perception » a le sens de note mentale qui identifie et reconnaît les choses et les événements. Le terme « sensation » désigne les ressentis de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur. Le *Visuddhimagga* (XXIII.18) affirme que quiconque atteint ce niveau parvient aussi à minima à l'avant-dernier stade de l'Éveil : le non-retour. Cependant, les *sutta* sont plus équivoques à ce sujet. D'une part, [MN 113](#) ne mentionne pas cette réalisation dans la liste des niveaux de concentration qu'une personne sans intégrité peut atteindre. D'autre part, de nombreuses descriptions de cette réalisation dans les *sutta* comportent l'expression suivante : « et, lorsqu'il voit (cela) avec discernement, ses effluents arrivent à leur terme complet. » Ces deux points suggèrent que lorsque l'on abandonne cette réalisation, la profondeur de la concentration permet automatiquement à l'esprit d'accéder à la vision pénétrante libératrice. Cependant, les *sutta* qui décrivent cette réalisation ne comportent pas tous cette phrase de conclusion (voir, par exemple, [DN 15](#) et [AN 9:32](#)), ce qui peut signifier que cette vision pénétrante ne se produit pas automatiquement.

En même temps, même s'il était avéré que la réalisation de la cessation de la perception et de la sensation conduit automatiquement à l'Éveil, il faut noter que ce n'est pas le seul niveau de concentration totalement dénué de perception que reconnaissent les *sutta*. L'autre correspond à la méditation qui conduit une personne, après sa mort, à renaître dans la dimension des êtres sans perception. Cette dimension est mentionnée dans [DN 1](#) et [DN 15](#), mais la méditation qui y conduit ne fait pas partie de la liste standard des états de concentration et elle n'est pas non plus

décrite en détail par les *sutta*. Ce que les *sutta* indiquent clairement, c'est que la dimension des êtres sans perception n'est pas une noble réalisation, car comme le fait remarquer [DN 1](#), si une perception apparaît dans l'esprit d'un être qui s'y trouve, cet être quitte cette dimension. S'il renaît ensuite dans le monde humain et qu'il pratique la méditation, il sera incapable de se souvenir de ses vies antérieures et pourrait donc en tirer une conclusion qui le conduirait à une vue erronée : la vue selon laquelle les êtres surgissent du néant, spontanément et sans cause. Cette vue ne viendrait pas à l'esprit d'une personne qui a atteint ne serait-ce que le premier stade de l'Éveil, et donc la dimension des êtres sans perception n'est manifestement pas un état noble.

Ainsi, le simple fait d'atteindre un état de concentration, même s'il permet de se libérer totalement des perceptions, ne garantit pas de parvenir à l'Éveil.

Ceci se reflète dans les deux principales façons dont les *sutta* décrivent une personne qui pratique la concentration. Dans certains cas, ils disent simplement que le méditant entre et demeure dans un état particulier de concentration. Dans d'autres, ils disent que le méditant, alors qu'il demeure dans cet état, l'analyse selon les termes des fabrications qui le composent, en retire un sentiment de dépassion envers ces fabrications et, en conséquence, parvient à l'Affranchissement. Le premier type de description correspond à ce que [AN 4:41](#) appelle le « développement de la concentration qui conduit à résider dans un état de plaisir dans l'ici et maintenant » ; le second type correspond à ce que le même *sutta* appelle le « développement de la concentration qui conduit au terme des effluents. » Cet élément d'analyse, ajouté à la pratique de la concentration, est ce qui peut conduire à l'Éveil.

Les *sutta* [MN 52](#) et [AN 9:36](#) décrivent comment cela se produit, le second étant celui qui en donne la description la plus complète. Après avoir maîtrisé un certain niveau de concentration, le méditant l'analyse selon les termes des cinq agrégats qui le composent, puis développe une série de perceptions à propos de ces agrégats, qui sont destinées à induire un sentiment de désenchantement et de dépassion à leur égard. La dépassion est ce qui conduit ensuite à l'Affranchissement. Par exemple, avec le premier *jhāna* :

« Il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés de la pensée dirigée et l'évaluation. Il considère là tous les phénomènes liés à la forme, à la sensation, à la perception, aux

fabrications et à la conscience, comme inconstants, stressants, une maladie, un cancer, une flèche, douloureux, une affliction, étrangers, une désintégration, un vide, pas-soi. Il détourne alors son esprit de ces phénomènes, et ayant fait cela, l'oriente vers la propriété du Sans-mort : 'Ceci est la paix, ceci est exquis – la résolution de toutes les fabrications, le renoncement à toutes les acquisitions, le terme du désir insatiable ; la dépassion, la cessation, le Délitement.'

« Demeurant là, il parvient au terme de tous les effluents. Ou alors, par cette passion pour le *Dhamma*, cette délectation dans le *Dhamma*, et par l'éradication totale des cinq premières entraves – il est destiné à renaître spontanément [dans les Demeures pures], et à y être totalement délié, sans jamais revenir de ce monde. » – [AN 9:36](#)

Le *sutta* décrit ensuite un processus similaire pour chacun des états de concentration jusqu'à la dimension du néant, après lequel il conclut :

« Ainsi, la pénétration par la gnose va aussi loin que les réalisations accompagnées de perceptions. Quant à ces deux dimensions – la réalisation de la dimension de ni perception ni non-perception et la réalisation de la cessation de la perception et de la sensation – je vous dis qu'elles doivent être expliquées correctement par ces moines qui sont des méditants, habiles en ce qui concerne les réalisations, habile en ce qui concerne l'émergence des réalisations, qui sont parvenus à des réalisations et ont émergé en dépendance d'elles. » – [AN 9:36](#)

En d'autres termes, contrairement à la façon dont il traite les sept premiers niveaux de concentration, le *sutta* ne décrit pas comment on devrait analyser les deux dernières réalisations afin de parvenir à l'Affranchissement. Un discours similaire, que l'on trouve dans [MN 111](#), nous suggère la raison pour laquelle ces deux réalisations sont traitées différemment des autres. Le Bouddha y fait l'éloge du Vénérable Sāriputta pour son discernement pénétrant qui lui permet de débusquer les qualités mentales alors même qu'il en fait l'expérience dans la pratique de la concentration. Dans ce discours, le Bouddha emploie une formule standard pour chacune des réalisations en commençant par le premier *jhāna* et il l'utilise jusqu'à la dimension du néant, puis passe à une seconde formule qui diffère de la première sur deux points importants. On peut illustrer cette différence en comparant l'exposé qui concerne la dimension du néant, qui emploie la première formule, et celui qui

concerne la dimension de ni perception ni non-perception, qui emploie la seconde :

« De plus, avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant :] ‘Il n’y a rien,’ Sāriputta entra et demeura dans la dimension du néant. Quelles que soient les qualités présentes dans la dimension du néant – la perception de la dimension du néant, l’unicité de l’esprit, le contact, la sensation, la perception, l’intention, la conscience, le désir, la décision, la persévérance, sati, l’équanimité, et l’attention – il les débusqua l’une après l’autre. Connues de lui, elles apparurent, connues de lui, elles devinrent établies, connues de lui, elles s’estompèrent. Il discerna : ‘C’est donc ainsi que ces qualités, n’ayant pas été, entrent en jeu. Ayant été, elles disparaissent.’ Il resta non attiré et non repoussé par ces qualités, indépendant, détaché, libéré, dissocié, avec une conscience débarrassée des barrières. Il discerna : ‘Il y a un autre moyen de s’échapper’ et cherchant à l’atteindre, il confirma : ‘Il y en a un.’

« De plus, avec la complète transcendance de la dimension du néant, Sāriputta entra et demeura dans la dimension de ni perception ni non-perception. Il émergea avec sati de cette réalisation. Lorsqu’il émergea avec sati de cette réalisation, il regarda les qualités passées qui avaient cessé et changé : ‘C’est donc ainsi que ces qualités, n’ayant pas été, entrent en jeu. Ayant été, elles disparaissent.’ Il resta non attiré et non repoussé par ces qualités, indépendant, détaché, libéré, dissocié, avec une conscience débarrassée des barrières. Il discerna : ‘Il y a un autre moyen de s’échapper’ et cherchant à l’atteindre, il confirma : ‘Il y en a un.’ » –

MN 111

Les deux différences importantes dans ces deux formules sont les suivantes :

(1) La première formule énumère de façon très détaillée les qualités que Sāriputta a débusquées, alors que ce n’est pas le cas de la seconde. Cela est peut-être lié au fait que la perception de la dimension de ni perception ni non-perception est si subtile et atténuée qu’un méditant qui se trouve dans cette dimension ne peut pas étiqueter clairement les qualités mentales.

(2) Dans la deuxième formule, le Bouddha prend soin de dire que Sāriputta a effectué l’analyse après avoir émergé de l’état lié à réalisation

concernée, et que l'analyse portait sur les qualités *passées*, alors qu'il ne qualifie pas la discussion précédente de cette façon. Ceci indique que, jusqu'à la dimension du néant, il est possible de procéder à ce type d'analyse tout en restant dans l'état lié à la réalisation que l'on a atteinte, mais que pour les deux dernières réalisations, le niveau de perception est si atténué que toute perception que l'on utiliserait dans l'analyse mettrait fin à la réalisation. Ainsi, ces deux états de réalisation ne peuvent être analysés qu'après que le méditant en a émergé.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha traite l'apparition du discernement qui concerne ces deux dernières réalisations avec beaucoup moins de détails qu'il ne le fait pour les sept autres. Ce point a une incidence importante sur ce qui suit.

Mais la principale leçon que l'on peut tirer de ces différents passages est que la concentration qui se réduit à un simple état plaisant dans l'ici et maintenant ne peut conduire à l'Éveil. Elle a besoin en plus de l'activité du discernement pour qu'il y ait Affranchissement total.

LE SILENCE DANS LES RÉALISATIONS DU SANS-FORME

De nos jours, les débats qui portent sur la question de savoir si les sens externes doivent devenir silencieux dans la Concentration juste pour que l'Éveil soit possible se concentrent généralement sur le premier *jhāna*, et ceci pour deux raisons qui sont liées :

(1) C'est le niveau de concentration le plus bas que l'on puisse qualifier de Concentration juste.

(2) Comme le montrent [MN 52](#) et [AN 9:36](#), un méditant qui pratique dans le but de parvenir à l'Éveil n'a pas besoin de maîtriser la totalité des neuf niveaux de concentration. Il est possible de parvenir à l'Éveil en ne maîtrisant que le premier niveau. Ainsi, si un état de concentration dans lequel les sens physiques deviennent silencieux est nécessaire pour atteindre l'Éveil, cela doit a fortiori s'appliquer au premier *jhāna*.

Trois passages dans les *sutta* semblent prouver clairement que cette dernière hypothèse est incorrecte, car ils décrivent des réalisations qui impliquent que les sens externes deviennent silencieux mais n'incluent pas le premier *jhāna*, ni aucun des autres *jhāna*, dans leurs descriptions.

A.1 : Le premier passage est [AN 9:37](#), dans lequel le Vénérable Ānanda parle de quatre états de concentration dans lesquels le méditant peut percevoir des choses tout en restant totalement insensible aux sens physiques. Trois de ces états correspondent aux trois premières

réalisations du sans-forme. Le quatrième correspond à l'état de concentration qui suit la réalisation de l'Éveil complet. Toutefois, les quatre *jhāna* ne sont pas du tout mentionnés comme correspondant à cette description.

Le Vénérable Ānanda dit : « C'est étonnant, amis, c'est extraordinaire, comme le Béni qui connaît et qui voit, qui est digne et justement éveillé par lui-même, a atteint et reconnu une ouverture dans un lieu confiné pour la purification des êtres, pour surmonter le chagrin et les lamentations, pour la disparition de la douleur et de la détresse, pour la réalisation de la méthode juste, et pour la réalisation du Délitement, là où les yeux se trouvent, ainsi que ces formes, et pourtant l'on est insensible à cette dimension ; là où l'oreille se trouve, ainsi que ces sons... là où le nez se trouve, ainsi que ces arômes... là où la langue se trouve, ainsi que ces saveurs... là où le corps se trouve, ainsi que ces sensations tactiles, et pourtant l'on est insensible à cette dimension. »

Lorsque ceci eut été dit, le Vénérable Udāyin dit au Vénérable Ānanda : « Peut-on dire que l'on perçoit lorsque l'on est insensible à cette dimension, mon ami, ou que l'on ne perçoit pas ? »

[Le Vénérable Ānanda :] « On peut dire que l'on perçoit lorsque l'on est insensible à cette dimension, mon ami, et pas que l'on ne perçoit pas. »

[Le Vénérable Udāyin :] « Lorsque l'on est insensible à cette dimension, mon ami, que percevons-nous ? »

[Le Vénérable Ānanda :] « Il y a le cas où, avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et sans prêter attention aux perceptions de la multiplicité, [percevant :] 'l'espace infini', on entre et demeure dans la dimension de l'espace infini. Percevant de cette manière, on est insensible à cette dimension [c.-à-d. les dimensions des cinq sens physiques].

« De plus, avec la complète transcendance de la dimension de l'espace infini, [percevant :] 'la conscience infinie,' on entre et demeure dans la dimension de la conscience infinie. Percevant de cette manière, on est aussi insensible à cette dimension.

« De plus, avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant :] 'Il n'y a rien,' on entre et demeure dans la dimension du néant. Percevant de cette manière, on est aussi insensible à cette dimension.

« Un jour, mon ami, alors que je demeurais à Sāketa au Refuge des animaux sauvages dans la Forêt noire, la moniale Jaṭila-Bhāgikā vint là où je demeurais et, étant arrivée, s'étant prosternée devant moi, elle se tint debout sur un côté. Alors qu'elle se tenait là debout, elle me dit : 'La concentration par laquelle – ni pressé, ni forcé à régresser, ni bloqué ou réprimé par la fabrication – on est calme en conséquence de l'Affranchissement, on est contenté en conséquence du calme, et on n'est pas agité en conséquence du contentement : de quoi le Béni déclare-t-il que cette concentration est le fruit ?

« Je lui dis : 'Sœur, la concentration par laquelle – ni pressé, ni forcé à régresser, ni bloqué ou réprimé par la fabrication – on est calme en conséquence de l'Affranchissement, on est contenté en conséquence du calme, et on n'est pas agité en conséquence du contentement : le Béni déclare que cette concentration est le fruit de la gnose [l'état d'*arahant*].' Percevant de cette manière, on n'est pas non plus sensible à cette dimension. » – [AN 9:37](#)

Comme ce passage, lorsqu'il décrit des réalisations qui induisent le silence des sens externes même lorsque le méditant reste perceptif, ne mentionne que les trois premières réalisations du sans-forme et la concentration liée à l'état d'*arahant*, il semble clairement soutenir l'idée qu'il n'est pas nécessaire que les sens physiques externes deviennent silencieux à tous les niveaux de la Concentration juste. Une personne peut atteindre n'importe lequel des quatre *jhāna* et malgré tout continuer à entendre des sons, etc. et, comme le note [AN 9:36](#), elle peut utiliser ce niveau de concentration pour parvenir à l'Éveil complet.

A.2 : Un examen attentif d'un autre passage, la description standard de la dimension de l'infinitude de l'espace, qui est la première des réalisations que liste le Vénérable Ānanda, montre pourquoi les réalisations de sa liste diffèrent des quatre *jhāna* à cet égard. La description indique que le méditant entre et demeure dans cette dimension « avec la complète transcendance des perceptions de la forme, avec la disparition des perceptions de résistance, et sans s'occuper des perceptions de multiplicité ». Comme nous l'avons noté plus haut, le terme « perception » a ici le sens de note ou d'étiquette mentale, c'est-à-dire l'acte de reconnaître et d'identifier un objet mental. Ainsi, pour passer du quatrième *jhāna* à la dimension de l'infinitude de l'espace, il est nécessaire que les étiquettes mentales de résistance disparaissent, que le méditant

transcende les étiquettes mentales de la forme et qu'il ne prête pas attention aux étiquettes mentales de la multiplicité.

Deux de ces termes, les termes « résistance » et « multiplicité », méritent des explications.

Le terme « résistance » (*paṭigha*) peut être compris de deux façons. [DN 15](#) assimile ce terme au type de contact qui permet à l'activité mentale de détecter la présence des formes. Cela signifie apparemment que les actes mentaux sont capables de reconnaître la présence d'objets physiques principalement parce que les objets physiques opposent une résistance à tout autre objet qui viendrait envahir leur espace.

Cependant, Buddhaghosa, dans le *Visuddhimagga* (X.16), prend l'*Abhidhamma* comme référence et définit la « résistance » comme étant le contact au niveau des cinq sens externes. Comme il ne donne aucune référence de *sutta* pour étayer cette interprétation, cela en fait l'interprétation la moins convaincante des deux.

En revanche, il existe un extrait de *sutta* ([MN 137](#)) qui définit la « multiplicité » (*nānattā*) comme correspondant aux objets des cinq sens : les formes, les sons, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles. En d'autres termes, ce passage attribue au terme « multiplicité » le sens que Buddhaghosa donne au terme « résistance ». [MN 137](#) oppose ensuite le terme « multiplicité » au terme « unicité » (*ekattā*) qu'il assimile aux quatre réalisations du sans-forme.

Ainsi, que les perceptions des intrants sensoriels soient appelées perceptions de résistance ou perceptions de multiplicité, la conséquence pratique est qu'un méditant qui entre et qui reste dans la dimension de l'infinitude de l'espace *devrait*, a minima, ne prêter aucune attention aux étiquettes mentales qui permettraient de reconnaître ou d'identifier les objets qui se présentent aux sens physiques. Si l'on entend par « résistance » le contact au niveau des cinq sens, alors de telles perceptions devraient disparaître.

Une question se pose alors : si nous suivons l'interprétation que l'on peut tirer de [MN 137](#), pourquoi le simple fait de ne pas prêter attention aux perceptions des objets des sens empêcherait-il un méditant d'être sensible à la présence de ces objets ? La réponse se trouve dans le fait que, dans les descriptions que donnent les *sutta* des différents stades de la conscience sensorielle, la perception joue un rôle à deux étapes du processus.

Dans [MN 18](#), par exemple, la perception intervient après le contact au niveau des sens, et les sensations qui en résultent. Ignorer les perceptions de multiplicité à cette étape du processus ne nous empêcherait pas d'être sensible aux objets des sens. Ceux-ci seraient suffisamment présents pour donner naissance à des perceptions, mais le méditant ne prêterait tout simplement aucune attention à ces perceptions.

Cependant, dans la formule standard de la co-apparition en dépendance (voir par exemple [SN 12:2](#)), la perception, en tant que sous-facteur de la fabrication (voir [MN 44](#)), se produit également avant le contact sensoriel. Ne prêter aucune attention aux perceptions de multiplicité à cette étape du processus, et prêter à la place attention à la seule perception « espace infini », permettrait au méditant de devenir insensible aux sens physiques et à leurs objets. Il en irait de même si l'expression « perceptions de résistance » désignait les perceptions des intrants sensoriels et que ces perceptions disparaissaient.

Il semble évident que, puisque la formule standard des neuf niveaux de concentration ne mentionne ces prérequis qu'à partir de la dimension de l'infinitude de l'espace, ils ne sont nécessaires pour aucun des niveaux inférieurs. Pour un méditant qui se trouve, par exemple, dans le quatrième jhāna, les perceptions qui identifient des sons n'auraient pas disparu. Même si, de façon générale, il ne prête pas attention à ces perceptions, il peut, pendant un bref instant, noter une perception qui identifie un son, puis l'abandonner et revenir à l'objet de sa concentration, et – tant qu'il ferait cela avec sati et avec équanimité – on pourrait considérer qu'il demeure toujours dans le quatrième jhāna.

Il y a donc de bonnes raisons de considérer que la formule standard pour la dimension de l'infinitude de l'espace donnée par [AN 9:37](#) fait autorité et montre qu'il n'est pas nécessaire que les sens physiques deviennent silencieux dans aucun des quatre jhāna.

A.3 : Un passage de [MN 43](#) fournit un appui supplémentaire à cette interprétation de [AN 9:37](#), passage dans lequel le Vénérable Sāriputta dresse la liste des réalisations qui peuvent être connues par une conscience de l'intellect purifiée – la conscience des phénomènes mentaux – dissociée des cinq facultés sensorielles physiques, c'est-à-dire : l'œil, l'oreille, le nez, la langue et le corps. Sa liste correspond aux trois premières réalisations du sans-forme, et ne mentionne pas les quatre jhāna.

Le Vénérable Mahā Koṭṭhita : « Ami, qu'est-ce qui peut être connu avec la conscience de l'intellect purifiée dissociée des cinq facultés (sensorielles) ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Ami, avec la conscience de l'intellect purifiée dissociée des cinq facultés, la dimension de l'infinitude de l'espace peut être connue (comme) 'l'espace infini', la dimension de l'infinitude de la conscience peut être connue (comme) 'la conscience infinie', la dimension du néant peut être connue (comme) 'Il n'y a rien'.

Le Vénérable Mahā Koṭṭhita : « Avec quoi connaît-on une qualité qui peut être connue ? »

Le Vénérable Sāriputta : « On connaît une qualité qui peut être connue avec l'œil du discernement. »

Le Vénérable Mahā Koṭṭhita : « Et quel est le but du discernement ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Le but du discernement est la connaissance directe, son but est la pleine compréhension, son but est l'abandon. » – [MN 43](#)

En d'autres termes, les seuls niveaux de concentration qui peuvent être connus par une conscience de l'intellect purifiée dissociée des cinq facultés sensorielles physiques sont les trois premières réalisations du sans-forme. Le passage de [MN 111](#) cité plus haut permet d'expliquer pourquoi les deux autres réalisations du sans-forme ne sont pas listées ici : elles ne peuvent être connues par l'œil du discernement tant que l'on demeure dans ces réalisations. Un méditant ne peut les analyser avec discernement qu'après les avoir abandonnées.

On pourrait dire la même chose de la quatrième réalisation que liste le Vénérable Ānanda, le fruit de la gnose.

Ainsi, pour être incluse dans la liste du Vénérable Sāriputta, une réalisation doit satisfaire trois critères : (a) on peut l'analyser avec le discernement alors que l'on demeure dans cette réalisation, et la conscience est (b) purifiée et (c) dissociée des facultés sensorielles physiques.

Le Vénérable Sāriputta n'explique pas ce qu'il entend par « purifié » dans ce contexte. À première vue, cela pourrait avoir l'un des trois sens suivants : être purifié de toute souillure, comme dans la description standard que donne le Bouddha de sa propre maîtrise du quatrième jhāna (voir par exemple [MN 4](#)) ; avoir atteint la pureté de l'équanimité et de sati

(comme dans la description standard du quatrième jhāna) ; ou encore, il pourrait simplement s'agir d'une autre façon de dire « purement dissociée des cinq sens physiques », auquel cas le deuxième critère ci-dessus (b) serait identique au troisième (c).

Or, à propos de ces trois critères, [MN 111](#) montre que l'ensemble des quatre jhāna satisfont le premier critère, car un méditant peut les analyser avec le discernement alors qu'il y demeure, et le quatrième jhāna satisfait les deux premières significations possibles du deuxième. Le fait que le quatrième jhāna ne soit pas mentionné dans [MN 43](#) signifie qu'il ne satisfait pas le troisième critère (ou, ce qui revient au même, la troisième signification possible du deuxième). En d'autres termes, la conscience d'une personne qui demeure dans le quatrième jhāna n'est pas dissociée des cinq sens physiques. Si ces sens ne deviennent pas silencieux dans le quatrième jhāna, on peut en dire autant des trois premiers jhāna.

Ainsi, l'ensemble des trois passages, [AN 9:37](#), [MN 43](#) et la description standard de la dimension de l'infinitude de l'espace, montrent clairement que les sens physiques ne deviennent pas nécessairement silencieux lorsque l'on se trouve dans l'un des quatre jhāna. Cela implique que, pour parvenir à l'Éveil, il n'est pas nécessaire de parvenir à un niveau de concentration qui bloque toute conscience de ces sens. L'Éveil peut se produire sur la base de n'importe lequel des quatre jhāna même lorsqu'une conscience des sens physique est présente en arrière-plan.

LES DIFFÉRENTES INTERPRÉTATIONS DE BUDDHAGHOSA

Néanmoins, Buddhaghosa soutient qu'aucun de ces trois passages ne devrait être interprété littéralement et servir ainsi à prouver qu'un méditant peut percevoir des intrants sensoriels externes dans les jhāna, mais qu'ils doivent plutôt être interprétés comme soutenant la position inverse : que les sens externes deviennent en fait silencieux dans le premier jhāna. Mais lorsque nous examinons ses arguments – ainsi que ceux de ses partisans actuels – en faveur des différentes interprétations qu'il donne de ces passages, nous constatons qu'ils laissent beaucoup à désirer.

Comme son argument le plus substantiel se concentre sur l'extrait A.2, nous commencerons par l'analyse qu'il donne de cet extrait.

A.2 : Dans le *Visuddhimagga* X.17, il soutient que l'expression « avec la disparition des perceptions de résistance, et sans s'occuper des perceptions de multiplicité » ne devrait pas être interprétée comme

indiquant une étape qui se produit seulement avec l'entrée dans la dimension de l'infinitude de l'espace. Elle devrait plutôt être interprétée comme décrivant une étape qui s'est déjà produite plus tôt dans les niveaux de concentration précédents.

Il fonde son argumentation sur deux analogies. La première est que, dans la formule du quatrième *jhāna*, l'expression « avec l'abandon du plaisir et de la douleur » décrit en fait une étape qui s'est produite plus tôt dans l'ordre des niveaux de concentration, et pas seulement avec le quatrième *jhāna*.

Cette analogie n'est cependant pas justifiée ici. Le troisième *jhāna*, même s'il est marqué par l'équanimité, est aussi marqué par « le plaisir ressenti avec le corps ». Ce plaisir n'est abandonné qu'avec l'entrée dans le quatrième *jhāna*.

De plus, [MN 44](#) montre pourquoi la douleur n'est pas vraiment abandonnée tant que le plaisir ne l'est pas également :

[Visākha :] « De quelle façon une sensation agréable est-elle agréable, dame, et de quelle façon est-elle douloureuse ?

[Sœur Dhammadinnā :] « Une sensation agréable est agréable lorsqu'elle se maintient, et douloureuse lorsqu'elle change, ami Visākha. Une sensation douloureuse est douloureuse lorsqu'elle se maintient et agréable lorsqu'elle change. Une sensation ni-agréable-ni-douloureuse est agréable lorsqu'elle se produit en même temps que la connaissance, et douloureuse lorsqu'elle se produit sans connaissance. »

En d'autres termes, même une sensation plaisante comporte une forme de douleur liée au fait qu'elle change. Ainsi, le méditant, lorsqu'il traverse les différents niveaux de *jhāna*, n'abandonne ni le plaisir ni la douleur tant qu'il n'est pas entré dans le quatrième *jhāna*. La phrase qui décrit cette étape ne fait aucune référence à ce qui s'est produit dans les niveaux précédents de concentration. Pour cette raison, le premier des arguments que Buddhaghosa fonde sur une analogie ne tient pas.

Le second des arguments que Buddhaghosa fonde sur une analogie est que la description de la troisième noble voie, la voie vers le non-retour, mentionne l'abandon d'entraves telles que les vues qui concernent l'identification à un soi, qui ont déjà été abandonnées à l'issue des nobles voies qui précèdent, et donc que la description de l'entrée dans la dimension de l'infinitude de l'espace devrait être comprise de la même

manière, c'est-à-dire comme faisant référence à quelque chose qui s'est déjà produit auparavant.

Cet argument ne tient pas non plus. Dans la description des nobles voies, les entraves qui sont abandonnées sur chacune des voies sont explicitement mentionnés dans la description de la voie concernée, et les descriptions ascendantes sont cumulatives : une personne qui est parvenue à la première voie a abandonné l'entrave x ; une personne qui est parvenue à la troisième a abandonné les entraves x et y ; et ainsi de suite. Pour que l'analogie soit valable, il faudrait que si la disparition des perceptions de résistance et l'absence d'attention aux perceptions de multiplicité sont une caractéristique du premier *jhāna*, elles soient alors mentionnées dans la description du premier *jhāna*. Mais ce n'est pas le cas. C'est pourquoi le second des arguments que Buddhaghosa fonde sur une analogie ne tient pas.

A.1 : En ce qui concerne [AN 9:37](#), le sutta dans lequel le Vénérable Ānanda dresse la liste des réalisations pour lesquelles on perçoit sans percevoir les cinq sens et leurs objets, le commentaire de Buddhaghosa sur ce sutta explique l'absence des quatre *jhāna* dans la liste d'Ānanda de la façon suivante : l'objet des quatre *jhāna*, c'est-à-dire l'image mentale interne sur laquelle ils se concentrent, est considéré comme une « forme » et donc, pour éviter la confusion avec les formes qui sont les objets des yeux, le Vénérable Ānanda exclut ces *jhāna* de sa liste. Mais cette explication ignore le fait que le Vénérable Ānanda attribue explicitement « ces formes » à l'œil – tout comme il attribue « ces sons » à l'oreille etc. – et donc, s'il avait voulu inclure les quatre *jhāna* dans sa liste, il aurait pu le faire sans créer de confusion. Ses auditeurs auraient compris clairement que « ces formes » se réfèrent aux formes vues par l'œil, et non aux formes internes vues par l'esprit.

Ainsi, l'argument de Buddhaghosa n'est, là non plus, pas convaincant. Il est plus probable que le Vénérable Ānanda ait exclu les quatre *jhāna* de sa liste parce que le méditant peut encore être sensible aux cinq sens externes après être entré dans l'un de ces *jhāna*.

Malgré cela, les partisans actuels de la position selon laquelle les sens externes deviennent silencieux dans le premier *jhāna* ont proposé une autre raison de ne pas interpréter [AN 9:37](#) ainsi de façon littérale. Leur proposition est que le Vénérable Ānanda avait à l'origine inclus les quatre *jhāna* dans sa liste, mais qu'en raison d'une mauvaise transmission du texte, ceux-ci ont disparu entre-temps.

L'argument sur lequel s'appuie cette proposition porte sur la forme du *sutta* : comme le *sutta* se trouve dans la section des « Neufs » de l'*Āṅguttara nikāya*, et comme il fait partie d'un chapitre dans lequel tous les autres *sutta* listent les neuf états de concentration, il devrait également tous les lister, en remplaçant la cessation de la perception et de la sensation par la concentration qui est le fruit de l'état d'*arahant*.

Cet argument passe néanmoins à côté de deux points importants. Le premier est que [AN 9:37](#), conformément au modèle général de la section des « Neufs », contient déjà neuf éléments : les cinq sens physiques, les trois premières réalisations du sans-forme, et la concentration qui est le fruit de l'état d'*arahant*. Cinq plus trois plus un font neuf. Le *sutta* respecte donc déjà le critère qui permet d'être inclus dans la section des « Neufs ».

Le second point est que toutes les réalisations du sans-forme ne sont pas incluses dans ce *sutta*. Le Vénérable Ānanda parle ici des états dans lesquels le méditant perçoit. Comme [AN 9:36](#) le fait remarquer, la dimension de ni perception ni non-perception et la cessation de la perception et de la sensation ne sont pas considérées comme des états accompagnés de perceptions, et elles ne peuvent donc être incluses dans la liste du Vénérable Ānanda. Ainsi, seules les trois premières réalisations du sans-forme peuvent être incluses. Si, en plus de celles-ci, on incluait les quatre *jhāna* et la concentration qui est le fruit de l'état d'*arahant*, nous aurions quatre plus trois plus un éléments, soit un total de huit, ce qui ne respecterait pas le critère permettant d'être inclus dans la section des « Neufs ».

Pour toutes ces raisons, l'argument des partisans actuels de Buddhaghosa concernant la forme du *sutta* n'est pas convaincant, ce qui signifie que l'interprétation littérale de ce *sutta* reste la meilleure : un méditant peut encore être sensible aux cinq sens externes après être entré dans l'un de ces quatre *jhāna*.

A.3 : En ce qui concerne [MN 43](#), le *sutta* dans lequel le Vénérable Sāriputta liste tout ce qui peut être connu par la conscience de l'intellect purifiée dissociée des cinq facultés, Buddhaghosa, lorsqu'il commente ce *sutta*, soutient que l'expression « conscience de l'intellect purifiée dissociée des cinq facultés » est une référence au quatrième *jhāna*. Cela le met toutefois face à un problème, car la conscience du quatrième *jhāna* ne permet pas de connaître directement les trois réalisations du sans-forme que liste le Vénérable Sāriputta. Il faudrait avoir atteint ces réalisations pour que la conscience puisse les connaître directement. Pour contourner

ce problème, Buddhaghosa soutient que l'expression « peut être connu par » peut également signifier « peut être connu en tant que résultat de ». En d'autres termes, un méditant peut atteindre les trois réalisations du sans-forme en tant que résultat de l'atteinte de la conscience du quatrième *jhāna*.

Ce n'est pas une façon très naturelle en pâli de lire le passage en question, mais c'est une interprétation grammaticalement légitime du cas instrumental, le cas dans lequel le mot « conscience » apparaît dans le *sutta*, et cela permet à Buddhaghosa de soutenir que la conscience est dissociée des sens physiques dans le quatrième *jhāna*. Étant donné que, comme nous l'avons noté plus haut, les *sutta* ne décrivent pas les *jhāna* de niveau inférieur au quatrième comme étant « purifiés », Buddhaghosa n'a manifestement pas ressenti le besoin de mentionner ces *jhāna* dans ce contexte.

Cependant, cette interprétation l'oblige à répondre à une nouvelle question : si l'expression « peut être connu » signifie « peut être connu en tant que résultat du quatrième *jhāna* », pourquoi la dimension de ni perception ni non-perception n'est-elle pas également listée ? Pour répondre à cette question, Buddhaghosa cite une partie du passage de [MN 111](#) que nous avons mentionné ci-dessus pour ajouter une signification supplémentaire au terme « connu ». Il affirme ainsi que la dimension de ni perception ni non-perception n'est pas listée car personne hormis le Bouddha – pas même le Vénérable Sāriputta – ne peut appréhender cette dimension distinctement dans les termes des phénomènes individuels qui la composent. En d'autres termes, l'expression « peut être connu » doit également signifier « peut être analysé dans les termes des phénomènes individuels qui la composent ». Cette interprétation serait cohérente avec l'affirmation de [MN 43](#) selon laquelle « peut être connu » signifie « peut être connu avec l'œil du discernement ».

Buddhaghosa ne peut néanmoins pas répondre à la question suivante : pourquoi le Vénérable Sāriputta n'inclut-il pas le quatrième *jhāna* dans sa liste ? Après tout, celui-ci répond aux deux critères qui selon Buddhaghosa caractérisent ce qui « peut être connu » : comme le montre [MN 111](#), le quatrième *jhāna* peut être connu en tant que résultat de l'atteinte du quatrième *jhāna*, et il peut être analysé selon les termes des phénomènes individuels qui le composent. S'il répondait à l'hypothèse sous-jacente de Buddhaghosa, à savoir que la conscience dans le

quatrième *jhāna* est dissociée des cinq sens physiques, alors il devrait également être inclus dans la liste. Mais ce n'est pas le cas.

Ce point constitue une faille béante dans l'interprétation de Buddhaghosa, une incohérence qui sape l'ensemble de son interprétation.

L'interprétation la plus cohérente de la liste que dresse le Vénérable Sāriputta dans [MN 43](#) est celle énoncée plus haut, c'est-à-dire que pour être inclus dans la liste, un niveau de concentration doit répondre à trois critères : un méditant peut l'analyser avec le discernement alors qu'il a atteint cette réalisation, sa conscience est purifiée, et cette conscience est dissociée des cinq facultés sensorielles physiques. Comme le quatrième *jhāna* répond aux deux premiers critères, le fait qu'il ne soit pas listé dans [MN 43](#) est un signe qu'il ne répond pas au troisième. En d'autres termes, la conscience à ce niveau de concentration – ou dans les *jhāna* de niveaux inférieurs – n'est pas dissociée des cinq sens physiques.

Cela signifie qu'en dépit des divers arguments proposés pour donner de [AN 9:37](#), de [MN 43](#) et de la description standard de l'infinitude de l'espace une interprétation qui va dans le sens de la position adverse, ces trois passages constituent en fait une preuve claire que, du point de vue des *sutta*, les sens physiques n'ont pas besoin de devenir silencieux dans aucun des quatre *jhāna*. La Concentration juste peut rester juste même lorsqu'une sensibilité aux sens physiques est présente en arrière-plan.

D'AUTRES ARGUMENTS EN FAVEUR DU SILENCE DANS LE PREMIER JHĀNA

Mais les partisans de la position selon laquelle la concentration peut uniquement être qualifiée de « *jhāna* » lorsque les sens physiques deviennent silencieux ne se concentrent pas exclusivement sur les *sutta* dont l'interprétation littérale doit être rejetée pour pouvoir soutenir leur position. Ils citent également quatre passages qui, selon eux, fournissent une preuve réelle que les *sutta* soutiennent ouvertement leur position. Buddhaghosa cite l'un de ces passages – [AN 10:72](#) – mais omet d'expliquer pourquoi ce passage prouve que les sens deviennent nécessairement silencieux dans le premier *jhāna*. Les partisans actuels de sa position fournissent un argument pour expliquer pourquoi il cite ce passage, et ils en citent trois autres pour renforcer leur position.

Un examen attentif de ces passages montre toutefois qu'aucun d'entre eux ne soutient réellement la position qu'il est censé prouver. Pour comprendre pourquoi, nous devons regarder attentivement ce que chacun de ces passages nous dit. Ce qui suit les traite un par un, en

commençant par citer le passage concerné, puis en exposant l'argument en faveur d'un « jhāna silencieux » qui s'appuie dessus, et enfin, en montrant comment le passage concerné ne soutient pas l'argument en question, contrairement à ce qui est affirmé.

B.1 : « Tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, il entre et demeure dans le premier jhāna » – [DN 2](#)

Ce passage, qui introduit la formule standard du premier jhāna, énonce les événements préalables à l'entrée dans ce jhāna. L'argument qui s'appuie sur ce passage est le suivant : le terme « sensualité » signifie ici les objets des cinq sens. Ainsi, un méditant ne peut entrer dans le premier jhāna que quand les intrants des cinq sens disparaissent.

Le problème avec cet argument est que les suttas ne définissent jamais le terme « sensualité » comme correspondant aux objets des cinq sens. Au lieu de cela, ils définissent la sensualité comme étant la passion pour les résolutions sensuelles – les plans et les intentions que l'esprit formule envers les plaisirs sensuels :

« Il y a ces cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq cordes ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, suscitant le désir, attirantes ; les sons qui peuvent être connus via l'oreille... les arômes qui peuvent être connus via le nez... les saveurs qui peuvent être connues via la langue... les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, suscitant le désir, attirantes. Mais ce n'est pas là la sensualité. On les appelle les cordes de la sensualité dans la discipline des Êtres nobles. »

La passion pour ses résolutions est ce qui constitue
la sensualité d'un homme,
pas les beaux plaisirs sensuels
que l'on trouve dans le monde.
La passion pour ses résolutions
est ce qui constitue la sensualité d'un homme.
Les beautés demeurent
telles qu'elles sont dans le monde,
tandis qu'à cet égard,
les êtres éclairés subjuguent leur désir. – [AN 6:63](#)

A la lumière de cette définition, l'expression « isolé de la sensualité » signifie simplement avoir subjugué sa passion pour les résolutions sensuelles. Il n'est pas nécessaire d'avoir échappé aux intrants sensoriels. Ni d'avoir abandonné toute résolution. Ainsi que le souligne [MN 78](#), les résolutions malhabiles sont abandonnées avec le premier *jhāna*. Comme le premier *jhāna* est constitué entre autres des facteurs de la pensée dirigée et de l'évaluation, qui sont résolues à accomplir la tâche unique de solidifier l'attention sur un objet unique, les résolutions habiles constituent en fait une part nécessaire du premier *jhāna*. L'unicité de la tâche qu'entreprennent la pensée dirigée et l'évaluation est ce qui permet de qualifier le premier *jhāna* d'état d'unicité. C'est seulement après avoir atteint le deuxième *jhāna* que les résolutions habiles sont également abandonnées, ce qui conduit à un niveau plus élevé d'unicité.

On a pu cependant rétorquer à cela que le terme « sensualité », dans la formule standard du premier *jhāna*, avait un sens particulier, à savoir les objets des cinq sens, qui diffère de la définition donnée dans [AN 6:63](#) ou partout ailleurs dans les *sutta*.

Néanmoins, cet argument s'accorde mal avec ce que nous savons de la stratégie d'enseignement du Bouddha. Ainsi qu'il l'a affirmé dans [DN 16](#), il n'y a aucun enseignement qu'il gardait secret et qu'il révélait uniquement à quelques personnes. Et comme il a répété la formule des *jhāna* à de nombreuses reprises, il est peu probable qu'il ait oublié d'expliquer le sens particulier qu'auraient pu avoir l'un des termes de cette formule. Si nous partons du principe qu'il voulait que ses instructions soient utiles et claires, nous devons conclure qu'il aurait pris soin d'expliquer ce qu'il voulait dire en utilisant ces termes – ce qui indique que le terme « sensualité » dans la formule des *jhāna* a le même sens que dans [AN 6:63](#).

L'expression « isolé de la sensualité » que l'on trouve dans la description du premier *jhāna* signifie donc simplement que les méditants qui entrent et demeurent dans le premier *jhāna* doivent abandonner les résolutions sensuelles. Bien que, lorsqu'ils concentrent leur esprit sur leur thème de méditation, ils ne doivent pas focaliser leur attention sur les intrants des sens externes, la formule standard n'exige pas pour autant qu'ils empêchent complètement ces intrants d'entrer dans leur conscience.

B.2 : « Il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et

l'évaluation. C'est ce que l'on appelle un moine qui, arrivant à la fin du cosmos, demeure à la fin du cosmos... Il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le deuxième jhāna... le troisième jhāna... le quatrième jhāna... la dimension de l'infinitude de l'espace... la dimension de l'infinitude de la conscience... la dimension du néant... la dimension de ni perception ni non-perception. C'est ce que l'on appelle un moine qui, arrivant à la fin du cosmos, demeure à la fin du cosmos.» – [AN 9:38](#)

L'argument qui s'appuie sur ce passage est que le terme « cosmos » (loka) signifie ici les objets des cinq sens. Ainsi, un méditant qui a atteint le premier jhāna, et toutes les réalisations qui suivent, est forcément allé au-delà de la portée de ces sens.

Cependant, cet argument fait abstraction de la définition du terme « cosmos » donnée dans le même sutta :

« Ces cinq cordes de la sensualité sont, dans la discipline des Êtres nobles, appelées le cosmos. Quelles sont ces cinq cordes ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, suscitant le désir, attirantes ; les sons qui peuvent être connus via l'oreille... les arômes qui peuvent être connus via le nez... les saveurs qui peuvent être connues via la langue... les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, suscitant le désir, attirantes. Ce sont les cinq cordes de la sensualité qui, dans la discipline des Êtres nobles, sont appelées le cosmos.» – [AN 9:38](#)

En d'autres termes, dans [AN 9:38](#), le terme « cosmos » signifie les objets des sens qui sont plaisants et attirants. Si le Bouddha avait voulu affirmer que tous les intrants des sens physiques s'effaçaient dans n'importe lequel des jhāna ou n'importe laquelle des réalisations du sans-forme, il aurait défini le terme « cosmos » dans ce contexte comme correspondant à tous les objets des sens physiques. Mais il ne l'a pas fait. Il a limité cette définition aux objets sensoriels qui sont attirants. Et comme l'indique [AN 6:63](#), lorsque l'on a maîtrisé le désir sensuel, les objets que l'on trouve beaux restent inchangés. Rien ne les empêche d'entrer dans la conscience. Ils perdent simplement leur pouvoir.

Cela signifie que [AN 9:38](#) ne dit pas qu'un intrant sensoriel est totalement ignoré dans le premier jhāna. Au lieu de cela, le sutta développe simplement l'une des implications de l'expression « isolé de la sensualité » : lorsque l'on est isolé de la passion pour les résolutions sensuelles, on a dépassé – au moins temporairement – le pouvoir qu'ont les objets sensoriels attirants de susciter le désir.

B.3 : « L'unicité de l'esprit est la concentration. » – [MN 44](#)

L'argument qui s'appuie sur cette phrase part de deux constats. Le premier, si l'on replace la phrase dans son contexte, est que le terme « concentration » désigne ici la Concentration juste, et donc les *jhāna*. Le deuxième est que le terme qui est traduit ici par « unicité » – *ek'aggatā* – peut être interprété littéralement comme correspondant à la qualité de ce qui est concentré en un point unique : *eka* (un), *agga* (point), *-tā* (suffixe désignant la qualité de). À partir de ces deux constats, l'argument en question se résume au raisonnement suivant : si l'esprit qui est entré en *jhāna* est vraiment concentré en un point unique, il ne devrait pas être conscient de quoi que ce soit d'autre que ce seul point. Par conséquent il ne devrait être conscient d'aucun intrant sensoriel.

Cet argument est également utilisé pour nier la possibilité qu'un méditant puisse analyser un état de *jhāna* alors qu'il se trouve encore dans cet état (voir la partie « La pureté de la concentration » plus bas), au motif que, par définition, l'esprit ne peut pas à la fois penser et être concentré en un point unique.

Bien que les deux constats sur lesquels l'argument repose soient difficilement contestables, le raisonnement qui s'ensuit se fourvoie en imposant un sens trop étroit au terme « *ek'aggatā* », un sens qui est étranger à l'usage linguistique habituel qu'en fait le Canon.

a) Tout d'abord, le terme « *agga* » a beaucoup d'autres significations que celle de « point ». En fait, il existe deux groupes principaux de significations pour ce terme, et dans aucun de ces groupes le terme « point » n'est la signification centrale.

Le premier groupe est axé sur le fait que le sommet d'une montagne est appelé son « *agga* ». Autour de cette signification se regroupent différentes significations de « *agga* » comme étant la partie la plus élevée de quelque chose (comme le faite d'un toit), l'extrémité de quelque chose (comme l'extrémité d'un brin d'herbe), et le meilleur exemple ou l'exemple suprême de quelque chose (comme le Bouddha en tant qu'« *agga* » de tous les êtres). Dans [AN 5:80](#), le Bouddha joue avec ces différentes significations de « *agga* » lorsqu'il critique les moines qui, dans l'avenir, « chercheront les saveurs les plus élevées (*ras'agga*) avec le bout de leur langue (*jivh'agga*) ».

Le second groupe de significations du terme « *agga* » est axé sur l'idée de « demeure » ou « lieu de rencontre ». La grande salle dans laquelle les moines se rassemblent pour l'*uposatha*, par exemple, est appelé « *uposath'agga* ».

Etant donné qu'il est dit que les objets de la concentration sont des demeures (*vihāra*), et qu'une personne demeure (*viharati*) en concentration, ce second groupe de significations pourrait être le plus pertinent dans notre contexte. Un esprit avec un seul *agga*, dans ce cas, serait simplement un esprit rassemblé autour d'un objet, et pas nécessairement réduit à un seul point.

b) Mais les différentes façons dont le terme « *ek'agga* », l'adjectif à partir duquel le nom est formé, est couramment utilisé dans le Canon pour décrire l'esprit sont encore plus parlantes pour déterminer ce que signifie le terme « *ek'aggatā* » dans le contexte de la concentration. Deux exemples, l'un issu du *Vinaya* et l'autre d'un *sutta*, sont particulièrement pertinents à cet égard.

Dans *Mv.II.3.4*, l'expression pour dire « nous prêtons attention » dans les instructions qui décrivent la bonne façon d'écouter le *Pāṭimokkha*, est la suivante : « Nous écoutons avec un esprit *ek'agga*, un esprit non dispersé, un esprit non distrait. » Même si *ek'agga* était traduit ici par « réduit à un point », de toute évidence le « point » n'est pas réduit à tel point que les oreilles n'entendent plus. Sinon, il serait totalement impossible d'entendre le *Pāṭimokkha*. Et le fait que l'esprit est *ek'agga* ne signifie pas que nous ne pouvons pas aussi entendre d'autres sons que celui de la récitation du *Pāṭimokkha*. C'est simplement que ces sons ne font pas perdre à l'esprit sa focalisation sur un thème unique.

Dans [AN 5:151](#), le Bouddha liste cinq qualités qui permettent à celui qui écoute le Dhamma véritable de « se poser sur la certitude, sur la justesse des qualités habiles ». Ces cinq qualités sont les suivantes :

« Il ne méprise pas l'enseignement.

Il ne méprise pas l'orateur.

Il ne se méprise pas lui-même.

Il écoute le Dhamma avec un esprit non dispersé, un esprit *ek'agga*.

Il prête attention de façon appropriée. »

Parce que l'attention appropriée signifie contempler ses expériences selon des Quatre nobles vérités (voir [MN 2](#)), ce passage montre que lorsque l'esprit est *ek'agga*, il n'est pas seulement capable d'entendre. Il peut aussi penser en même temps. S'il ne pouvait ni entendre ni penser, il ne pourrait pas donner un sens à l'enseignement sur le Dhamma. Donc là encore, même si nous traduisons *ek'agga* par « concentré en un point unique », l'esprit *ek'agga* n'est pas réduit à un point si minuscule qu'il ne

peut ni entendre ni penser. Il est simplement rassemblé autour d'un unique objet. Et comme l'attention appropriée utilise les mêmes termes que ceux que le Bouddha recommande à un méditant d'utiliser pour analyser les *jhāna* une fois qu'il y est entré, l'esprit peut toujours être considéré comme *ek'agga* pendant qu'il effectue cette analyse.

Donc pour résumer, lorsque [MN 44](#) définit la concentration comme correspondant à l'unicité de l'esprit ou à un esprit concentré en un point unique, cette définition n'exclut pas à la capacité de recevoir des signaux sensoriels pendant que l'on est en concentration.

B.4 : « Pour le premier *jhāna*, le bruit est une épine.

Pour le deuxième *jhāna*, les pensées dirigées et les évaluations sont des épines.

Pour le troisième *jhāna*, le ravissement est une épine.

Pour le quatrième *jhāna*, les inspirations et les expirations sont des épines. » –

[AN 10:72](#)

Il s'agit de l'unique extrait de *sutta* que Buddhaghosa cite dans le *Visuddhimagga* (X.17) pour prouver que les sens externes deviennent forcément silencieux dans le premier *jhāna*. Cependant, comme nous l'avons déjà noté plus haut, il n'étaye pas son argumentation.

Pour combler ce vide, les arguments que l'on trouve à notre époque pour appuyer l'interprétation que donne Buddhaghosa de ce passage se concentrent sur la signification du mot « épine » dans le contexte de ce *sutta*, et ils affirment qu'il s'agit d'une chose dont la présence détruit ce qu'elle transperce. Ainsi, dire que le bruit est une épine pour le premier *jhāna* signifie que si quelqu'un entend un bruit après être entré dans ce *jhāna*, le *jhāna* prend fin. Cette interprétation est corroborée, poursuit l'argument, par le modèle que suivent les propositions qui concernent les autres *jhāna* : la présence de la pensée dirigée et de l'évaluation met automatiquement fin au deuxième *jhāna* ; la présence du ravissement met fin au troisième ; l'inspiration et l'expiration mettent fin au quatrième.

Cependant, il y a au total dix éléments dans cette liste d'« épines » donnée par le *sutta*, et dans certains d'entre eux l'« épine » ne détruit manifestement pas ce qu'elle transperce. Par exemple :

« Pour celui qui garde les portes des sens, regarder un spectacle est une épine.

Pour celui qui pratique le célibat, la proximité de femmes est une épine. »

Si le terme « épine » devait signifier quelque chose qui ne peut pas être présent sans détruire ce qu'il transperce, alors la proximité des femmes mettrait automatiquement fin au célibat d'un homme, et regarder un spectacle mettrait automatiquement fin à la protection ses sens, ce qui n'est vrai dans aucun des deux cas. Il est possible de se trouver près d'une femme tout en continuant à observer le célibat, et de regarder un spectacle d'une façon qui ne met pas fin la protection des sens.

En revanche, on peut interpréter le terme « épine » d'une façon qui est cohérente avec l'ensemble des dix éléments de la liste, et qui consiste à dire qu'une « épine » est quelque chose qui crée des difficultés pour ce qu'elle touche. Ainsi, dire que la pensée dirigée et l'évaluation sont une épine pour le deuxième *jhāna* signifie que ces activités mentales rendent difficiles l'entrée et le maintien dans le deuxième *jhāna* ; dire que le bruit est une épine pour le premier *jhāna* signifie simplement que le bruit rend difficile l'entrée et le maintien dans ce *jhāna*.

Cette interprétation est corroborée par l'histoire qui est en toile de fond de [AN 10:72](#), le *sutta* dans lequel ces épines sont listées. Le texte commence par raconter comment un groupe de moines avec beaucoup d'ancienneté qui résident dans un monastère fréquenté par des laïcs bruyants partent pour un monastère plus calme en pensant : « Le Béni dit que le bruit est une épine pour les *jhāna*. Et si nous allions au parc forestier de Gosiṅga Sāla ? Là-bas nous pourrions vivre confortablement, sans presque aucun bruit, presque aucune foule. » Lorsque le Bouddha apprend ce qu'ils ont fait, il fait leur éloge. S'il avait voulu faire comprendre que le bruit ne peut pas être entendu dans le premier *jhāna*, il les aurait critiqués pour s'être donné la peine de quitter le premier monastère et il leur aurait recommandé d'entrer plutôt dans le premier *jhāna* et d'y demeurer confortablement s'ils voulaient échapper au dérangement causé par le bruit. Mais il ne l'a pas fait.

Ce *sutta* ne prouve donc rien de plus que le fait que le bruit rend difficile l'entrée ou le maintien dans le premier *jhāna*. Il ne prouve pas que les bruits ne peuvent pas être entendus lorsque l'on demeure dans ce *jhāna*.

Ce qui précède concernant ces quatre passages – [DN 2](#), [AN 9:38](#), [MN 44](#) et [AN 10:72](#) – nous permet de conclure qu'aucun d'entre eux ne fournit de preuve convaincante que les sens physiques deviennent forcément silencieux dans le premier *jhāna*, ni dans aucun des quatre *jhāna*. Cela signifie que les conclusions que l'on peut tirer des *sutta* [AN 9:37](#), [MN 43](#) et de la formule standard pour la dimension de

l'infinitude de l'espace restent valables : il est possible que les sens physiques deviennent silencieux dans les réalisations du sans-forme, mais il n'est pas nécessaire qu'ils deviennent silencieux dans les quatre *jhāna*. Et parce que l'Éveil peut se produire sur la base de n'importe lequel des quatre *jhāna*, cela signifie qu'un méditant peut parvenir à l'Éveil sans entrer dans un état de concentration où les sens sont bloqués hors de la conscience.

LA PURETÉ DE LA CONCENTRATION

Une autre question reste toutefois en suspens : est-il *nécessaire* que les sens externes deviennent silencieux après avoir atteint l'une des réalisations du sans-forme, ou est-il simplement *possible* qu'ils deviennent silencieux ? En d'autres termes, lorsque l'on se focalise sur une perception du sans-forme, si l'on ne prête aucune attention aux perceptions de multiplicité, mais qu'il continue pourtant à y en avoir sans pour autant que les intrants sensoriels soient bloqués, peut-on tout de même considérer cela comme une réalisation du sans-forme ?

Le principe de causalité tel qu'il est décrit dans la co-apparition en dépendance laisse cette possibilité théoriquement ouverte, car les influences causales à l'intérieur de l'esprit peuvent agir non seulement immédiatement – comme dans le cas où ne pas prêter attention aux perceptions de multiplicité dans l'instant même peut empêcher d'être conscient des sens externes au même instant – mais aussi dans le temps, comme dans le cas où prêter attention aux perceptions qui se sont produites dans le passé peut permettre d'être conscient des sens externes dans l'instant même. En d'autres termes, si un méditant prête attention aux perceptions des sons de façon constante avant d'entrer en concentration, cet acte d'attention pourrait théoriquement permettre à ces perceptions de persister pendant la concentration alors même qu'il ne leur accorderait plus aucune attention.

Toutefois, les *sutta* ne disent pas si cette possibilité théorique s'applique réellement dans la pratique. En fait, le seul récit qui aborde la question se trouve dans le *Vinaya* – la section du Canon qui traite des règles monastiques. En raison de sa brièveté et du fait qu'il traite principalement de questions de discipline, il ne fournit pas de conclusion détaillée concernant l'aspect de la question qui se rapporte au Dhamma. Mais il soulève quelques points importants. L'histoire est la suivante :

Alors le Vénérable Mahā Moggallāna s’adressa aux moines :
« Tout à l’heure, amis, étant parvenu à la concentration
imperturbable au bord de la rivière Sappinikā, j’ai entendu le bruit
d’éléphants qui entraient dans l’eau et traversaient la rivière en
barrissant. »

Les moines furent offensés et contrariés et répandirent ces
paroles : « Comment le Vénérable Moggallāna peut-il dire ‘Tout à
l’heure, amis, ayant atteint la concentration imperturbable au bord
de la rivière Sappinikā, j’ai entendu le bruit d’éléphants qui
entraient dans l’eau et traversaient la rivière en barrissant.’ Il
revendique un état humain supérieur. » Ils rapportèrent cette
affaire au Béni (qui leur dit :) « Il y a cette concentration, moines,
mais elle n’est pas purifiée. Moggallāna a parlé vrai, moines. Il n’y a
pas d’infraction en ce qui le concerne. » – Pr 4

Ce passage fait partie de l’explication de la quatrième règle du
Pāṭimokkha, le code monastique, une règle qui concerne les fausses
revendications de réalisations méditatives. Son sujet principal est de
savoir si le Vénérable Moggallāna a violé cette règle en déclarant avoir
entendu les éléphants.

Cependant, un terme technique relatif au Dhamma intervient ici : le
terme « concentration imperturbable » (*āneñja-samādhi*). [MN 66](#) indique
que les trois premiers *jhāna* sont « perturbables », c’est-à-dire sujets au
mouvement, alors que le quatrième *jhāna* ne l’est pas. Le premier *jhāna* est
perturbable dans le sens où il inclut la pensée dirigée et l’évaluation ; le
deuxième dans le sens où il inclut le ravissement-plaisir ; le troisième
dans le sens où il inclut l’équanimité-plaisir. [MN 66](#) ne décrit pas
précisément quelles sont les qualités du quatrième *jhāna* qui le rendent
imperturbable – mis à part le fait qu’il est exempt des facteurs
précédents – mais les suttas [AN 9:34](#) et [AN 9:41](#) suggèrent une réponse. Ils
font remarquer que, bien que le quatrième *jhāna* soit marqué par la pureté
de l’équanimité, il ne se concentre pas sur les perceptions qui concernent
l’équanimité. Cela signifie que même si des phénomènes séparés de
l’objet de concentration sont présents, l’esprit ne se focalise pas sur eux et
n’est pas distrait par des pensées ou des sensations liées à ces perceptions.

Mais le quatrième *jhāna* n’est pas le seul niveau de concentration qui
peut être considéré comme imperturbable. Le sutta [MN 106](#), dans lequel
la description standard des états de concentration n’est pas reprise,
mentionne un état de concentration imperturbable qui est basé sur la
perception des formes – et qui correspond apparemment au quatrième

jhāna – ainsi qu’un état basé sur l’abandon de la perception des formes. Comme le texte dit ensuite que la dimension du néant se trouve au-delà de l’imperturbable, il semble que le terme « imperturbable » s’applique à deux réalisations du sans-forme : la dimension de l’infinitude de l’espace et la dimension de l’infinitude de la conscience. Il y a donc en tout trois niveaux de concentration imperturbable.

Malheureusement, le récit de Pr 4 n’indique pas lequel de ces trois niveaux de concentration le Vénérable Moggallāna avait atteint, et nous ne pouvons donc pas dire avec certitude si ce récit concerne l’une ou l’autre des réalisations du sans-forme. Il n’explique pas non plus ce qu’entendait le Bouddha par l’expression « non purifié ». Étant donné les différentes façons dont le mot « purifié » est employé dans les *sutta*, cela peut signifier beaucoup de choses. Comme nous l’avons fait remarquer plus haut, le terme « purifié » – en référence au quatrième *jhāna* – est utilisé dans deux sens : dans la formule standard définissant les états de concentration, le terme « purifié » se réfère à la pureté de *sati* et de l’équanimité. Dans la description que fait le Bouddha de sa propre maîtrise du quatrième *jhāna*, le terme « purifié » apparaît dans une liste qui suggère qu’il s’agit de la liberté vis-à-vis de la souillure : « Lorsque l’esprit fut ainsi concentré, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de la souillure, souple, malléable, stable, et parvenu à l’imperturbabilité... »

En faisant référence aux réalisations du sans-forme, [MN 43](#) utilise le terme « purifié » dans un sens qui pourrait être encore différent, et qui serait le fait, pour une conscience, d’être séparée des cinq facultés des sens. Il semblerait que ce soit le sens du mot le plus pertinent dans le contexte de l’histoire du Vénérable Moggallāna. Car après tout, le simple fait d’entendre des éléphants ne constitue pas une souillure (voir [SN 35:191](#)), et si la pureté de l’équanimité et de *sati* dans le quatrième *jhāna* peut servir à entendre des sons divins (voir [MN 4](#)), elle peut certainement aussi servir à entendre des berrissements d’éléphants. Cependant, étant donné l’incertitude autour de cette histoire, nous n’avons pas de preuve irréfutable que c’est bien ce que le terme « purifié » signifie dans ce contexte.

Lorsque le Commentaire traite du terme « non purifié » dans cette histoire, il fait l’hypothèse que le Vénérable Moggallāna avait complètement abandonné les facteurs qui conduisent aux *jhāna* au moment où il a entendu les éléphants. Le Sous-commentaire semble plus proche de la vérité en faisant l’hypothèse que, pendant un court instant, il était retourné brièvement aux facteurs qui sont associés à un niveau

inférieur de *jhāna*, tels que la pensée dirigée et l'évaluation. Si Moggallāna avait complètement quitté les *jhāna* au moment où il a entendu les éléphants, le Bouddha n'aurait pas dit qu'il avait parlé vrai à propos du niveau de concentration qu'il avait atteint. Il aurait dit plutôt que Moggallāna avait parlé sur la base d'un manque de compréhension. Cela aurait suffi à disculper Moggallāna d'avoir enfreint la règle.

Mais parce que le Bouddha a dit que le Vénérable Moggallāna avait parlé vrai, nous devons supposer que Moggallāna était bien dans un état de concentration imperturbable, même si la réalisation de cet état de concentration n'était pas pure. Cela veut dire que nous devons également supposer que le Canon autorise une certaine latitude pour classer un état particulier de Concentration juste. Par exemple, le degré de pureté du quatrième *jhāna* vis-à-vis des facteurs qui sont associés à des niveaux de *jhāna* inférieurs peut varier quelque peu – au moins temporairement – sans que cela empêche de considérer qu'il s'agit bien du quatrième *jhāna*. Dans la dimension de l'infinitude de l'espace, le degré de pureté de la conscience vis-à-vis de toute connexion aux cinq sens physiques peut également varier.

Ce point permet d'expliquer ce qui semble être une anomalie dans la façon dont les *sutta* décrivent la réalisation des différents niveaux de la Concentration juste. Comme nous l'avons fait remarquer plus haut, dans certains cas ils disent simplement que le méditant entre et demeure dans un état particulier. Dans d'autres, ils disent que le méditant, alors qu'il demeure dans cet état, l'analyse selon les termes des fabrications qui le composent, développe un sentiment de dépassion pour ces fabrications, et en conséquence parvient à l'Affranchissement.

Comme le montre [AN 9:36](#), ce processus d'analyse implique d'utiliser de façon assez intensive des perceptions, mais aussi la pensée dirigée et l'évaluation, et ceci même lorsque le méditant se trouve dans l'état qu'il est en train d'analyser. Cela ne constitue pas une anomalie dans le cas du premier *jhāna*, qui inclut la pensée dirigée et l'évaluation dans les qualités qui le définissent. Mais il est explicitement dit dans les *sutta* que ce type d'analyse peut aussi se produire dans le deuxième *jhāna*, qui est défini comme résultant de l'abandon de la pensée dirigée et de l'évaluation, ainsi que dans les niveaux suivants jusqu'aux niveaux les plus raffinés, la dimension du néant incluse. Selon [MN 111](#), les seules réalisations qu'un méditant doit abandonner avec *sati* avant de pouvoir les analyser sont la dimension de ni perception ni non-perception et la cessation de la perception et de la sensation.

S'il n'existait aucune latitude dans la description des différents états de concentration, ce type d'analyse serait impossible pour toutes les réalisations au-delà du premier *jhāna*. Cependant, si l'on en croit le commentaire que fait le Bouddha dans l'histoire du Vénérable Moggallāna, qui indique que les états de concentration peuvent varier quelque peu dans leur degré de pureté et pour autant toujours être considérés comme faisant partie de la Concentration juste, ce type d'analyse est possible. Et en fait, la capacité à prendre du recul par rapport à sa concentration alors que l'on est en train de la façonner est une habileté utile, car c'est l'une des façons dont un méditant peut parvenir à l'Éveil.

Cette habileté est ce que le Vénérable Sāriputta, dans [MN 43](#), appelle « l'œil du discernement ». Le sutta [AN 5:28](#) reprend le thème de la vision pour décrire cette habileté à l'aide d'une analogie :

« De plus, le moine [ayant maîtrisé les quatre *jhāna*] a son thème de réflexion bien en main, il s'en occupe bien, il le conserve bien [à l'esprit], il le pénètre bien au moyen du discernement.

Tout comme si une personne considérait une autre, ou une personne se tenant debout considérait une personne assise, ou une personne assise considérait une personne allongée, de la même façon, moines, le moine a son thème de réflexion bien en main, il s'en occupe bien, il le conserve bien [à l'esprit], il le pénètre bien au moyen du discernement. C'est le cinquième développement de la noble Concentration juste à cinq facteurs. » – [AN 5:28](#)

En d'autres termes, le méditant peut prendre du recul ou prendre de la hauteur par rapport à la réalisation, sans la détruire, et la pénétrer au moyen de l'œil du discernement jusqu'au moment où il parvient à l'Éveil. Pour utiliser une analogie plus actuelle, un méditant qui développe la concentration pour demeurer dans un état plaisant est comme une main qui serait totalement gantée ; celui qui développe la concentration pour mettre fin aux effluents est comme une main légèrement dégantée mais pas au point de sortir totalement du gant. Ainsi que le Bouddha l'a appris la nuit de son Éveil, la capacité à analyser les *jhāna* requiert un niveau d'habileté encore plus élevé que la simple capacité à entrer et rester dans un *jhāna*, car cette dernière habileté, à elle seule, ne peut pas provoquer l'Éveil (voir [AN 4:123](#)), alors que la première, elle, le peut.

L'UTILISATION CORRECTE DE LA CONCENTRATION

Ainsi, bien que l'histoire du Vénérable Moggallāna ne permette pas d'étayer de façon certaine l'une ou l'autre des deux réponses possibles à la question de savoir si un méditant peut entendre des sons après être entré dans l'une des réalisations du sans-forme, elle clarifie une question importante concernant la pratique de la Concentration juste pour atteindre l'Affranchissement total. Il n'est pas nécessaire qu'un état de concentration soit totalement pur pour pouvoir être considéré comme juste – et, en fait, si nous savons faire bon usage du caractère non pur de nos propres réalisations, cela peut nous aider à parvenir à l'Éveil.

Et il n'est pas nécessaire que la Concentration juste empêche de percevoir des sons. Après tout, il est possible de parvenir à l'Éveil à partir de n'importe lequel des quatre *jhāna*. Les *sutta* [AN 9:37](#) et [MN 43](#), en omettant d'inclure ces *jhāna* dans la liste des réalisations qui impliquent que l'on devient insensible ou séparé des sens physiques, prouvent qu'ils n'empêchent pas automatiquement de percevoir des intrants sensoriels.

La question importante concernant la concentration est la façon dont on l'utilise. Ainsi que le dit le Bouddha dans [MN 152](#), si être accompli dans le développement de ses facultés consistait simplement à avoir la capacité à ne pas voir ou ne pas entendre, alors les aveugles et les sourds compteraient parmi les personnes accomplies. Or l'accomplissement dans ce domaine consiste en réalité à discerner ce qui permet de ne pas être influencé par les intrants sensoriels quand bien même on en serait pleinement conscient.

Ālāra Kālāma avait développé une forte concentration – suffisamment forte pour l'empêcher de percevoir le bruit que faisaient cinq cents chariots qui passaient – mais il n'en a rien fait de plus. Il la considérait comme une fin plutôt que comme un moyen, car il n'avait pas compris comment la contempler avec l'œil du discernement pour parvenir à l'Éveil. Il en va de même pour les habitants de la dimension des êtres qui ne perçoivent pas. Quant au Vénérable Mahā Moggallāna : même si sa concentration n'était pas aussi pure que la leur – du moins le jour où il se trouvait assis au bord de la rivière – il a tout de même été capable de l'utiliser comme un moyen pour aller au-delà de toute fabrication et de parvenir ainsi à l'Affranchissement total.

Et en définitive, c'est tout ce qui compte.

La stratégie du pas-soi

Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, l'enseignement qu'il donnait le plus souvent à ses disciples était le suivant : toutes les fabrications sont inconstantes ; tous les phénomènes sont pas-soi (*anattā*) ([MN 35](#)). De nombreuses personnes ont interprété cette seconde déclaration comme signifiant qu'il n'y avait pas de soi. D'autres, en revanche, ont noté dans le Canon pâli, la plus ancienne trace des enseignements du Bouddha dont nous disposons, la présence d'affirmations faisant allusion à l'idée du soi d'une façon positive, comme lorsque le Bouddha a déclaré que le soi est son propre soutien ([Dhp 160](#)), ou lorsqu'il a encouragé un groupe de jeunes hommes cherchant à retrouver une femme qui leur avait volé leurs biens à chercher plutôt le soi (Mv.I.14.4). Ces lecteurs en concluent que l'affirmation « Tous les phénomènes sont pas-soi » vise à dissiper l'attachement à une vue fausse du soi afin de pouvoir faire l'expérience du vrai soi.

Le débat entre ces deux positions dure depuis plus de deux mille ans, chacun des camps parvenant à citer d'autres passages du Canon pour prouver que l'autre camp a tort. Aujourd'hui encore, les deux camps continuent de trouver des partisans attirés par leurs arguments respectifs, mais aucun des deux n'a eu le dernier mot jusqu'à présent.

Une manière fréquente d'essayer de sortir de cette impasse a été de dire que les deux parties avaient raison mais à des niveaux de vérité différents. Une première version de cette solution affirme qu'il y a un soi au niveau conventionnel de la vérité, mais aucun soi au niveau ultime. Une autre version, en revanche, inverse les deux niveaux : le soi conventionnel n'existe pas, alors qu'un soi plus élevé au niveau ultime de la vérité existe. L'impasse demeure donc.

Ces différents points de vue font cependant oublier que la seule fois où le Bouddha a été interrogé à brûle-pourpoint sur l'existence ou l'inexistence du soi, il est resté silencieux. Celui qui lui a posé la question, Vacchagotta l'errant, n'a pas pris la peine de demander au Bouddha d'expliquer pourquoi il demeurerait silencieux. Il s'est simplement levé de son siège et est parti.

Cependant, lorsque par la suite le Vénérable Ananda demanda au Bouddha pourquoi il n'avait pas répondu, celui-ci lui expliqua pourquoi il aurait été malhabile de répondre à Vacchagotta que le soi existe ou qu'il n'existe pas en donnant quatre raisons, deux pour chacune des deux alternatives. 1) Dire qu'il y a un soi reviendrait à se ranger du côté de la vue erronée de l'éternalisme. 2) Dire qu'il n'y a pas de soi reviendrait à se ranger du côté de la vue erronée de l'annihilationisme. 3) Dire qu'il y a un soi ne serait pas conforme à l'apparition de la connaissance que tous les phénomènes sont pas-soi. 4) Dire à Vacchagotta qu'il n'y a pas de soi l'aurait laissé encore plus désorienté qu'il ne l'était déjà.

Si nous prenons telles quelles les raisons données ici par le Bouddha, elles indiquent que chacune des deux parties du débat qui concerne l'existence ou la non-existence du soi, plutôt que d'avoir partiellement raison, a complètement tort. Leur erreur réside dans leur point commun : elles supposent que les enseignements du Bouddha commencent par la question du statut métaphysique du soi, c'est-à-dire de son existence ou de son inexistence.

Ceci, bien sûr, si nous prenons telles quelles les raisons données par le Bouddha pour expliquer son silence. Or ceux qui maintiennent que le Bouddha a pris position sur l'existence du soi ont tendance à ignorer les trois premières raisons de son silence face à la question et à se concentrer exclusivement sur la quatrième. Si quelqu'un d'autre de plus mature spirituellement que Vacchagotta avait posé la question, disent-ils, le Bouddha aurait révélé sa véritable position.

Or aucune des trois premières raisons ne concerne spécifiquement la réaction de Vacchagotta à la réponse que le Bouddha aurait pu lui donner.

L'objet de cet essai est de montrer que ces raisons doivent être considérées comme une indication que le Bouddha a systématiquement refusé de prendre position sur la question de savoir s'il y a ou non un soi, et que son silence sur cette question est important. Pour établir cela, l'essai examine le silence du Bouddha dans trois contextes principaux :

- 1) l'objectif et la portée de ses enseignements ;
- 2) les hypothèses métaphysiques qui rendent cet objectif possible ; et
- 3) sa stratégie pédagogique pour tenter d'atteindre cet objectif.

Une fois que nous aurons compris ces différents contextes, nous pourrons mieux comprendre non seulement le silence du Bouddha, mais aussi :

4) pourquoi les vues concernant l'existence ou la non-existence du soi ne servent pas à atteindre l'objectif des enseignements du Bouddha ;

5) pourquoi les perceptions du « soi » et du « pas-soi » peuvent néanmoins servir de stratégies pour aider à atteindre cet objectif ;

6) en particulier, quel est l'objectif de la perception « Tous les phénomènes sont pas-soi » ; et

7) pourquoi toutes ces perceptions ne sont plus nécessaires et ne s'appliquent plus une fois qu'elles ont permis d'atteindre l'objectif principal que s'était fixé le Bouddha en décidant d'enseigner.

En d'autres termes, l'objet de cet essai est de montrer que les enseignements du Bouddha sur le soi et le pas-soi sont des stratégies pour aider ses disciples à atteindre le but de l'enseignement et qu'elles ne s'appliquent plus une fois le but atteint.

L'OBJECTIF ET LA PORTÉE DES ENSEIGNEMENTS

Tous les enseignements du Bouddha doivent être compris à la lumière de leur objectif premier, qui est de résoudre un problème unique : le problème de *dukkha* (le stress, la souffrance). Les autres questions sont traitées uniquement dans la mesure où elles concernent la résolution de ce problème. Toute question qui n'est pas pertinente par rapport à ce problème, ou qui interférerait avec sa résolution, se situe en dehors du champ des questions auxquelles le Bouddha était disposé à répondre.

« Aussi bien avant que maintenant, Anurādhā, ce n'est que le stress que je décris, et la cessation du stress. » – [SN 22:86](#)

Ici, la « cessation du stress » ne se réfère pas à la simple disparition de cas individuels de stress, phénomène qui se produit tout le temps. Il s'agit plutôt de la fin totale du stress, un objectif qui ne peut être atteint que par une pratique qui a pour but de favoriser l'élimination de l'origine ou de la cause du stress.

Ces éléments façonnent l'enseignement central du Bouddha, les Quatre nobles vérités : le stress, son origine, sa cessation et la pratique qui mène à sa cessation.

LES HYPOTHÈSES MÉTAPHYSIQUES DES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

En partant de ces quatre vérités, on peut déceler les hypothèses métaphysiques qui sous-tendent l'ensemble des enseignements du

Bouddha. Et elles ne sont pas difficiles à identifier car elles se révèlent par la façon dont les vérités sont liées entre elles. Les deux premières nobles vérités affirment que le stress est causé par l'action mentale du désir insatiable qui conduit à l'agrippement. Les deux dernières vérités affirment que l'on peut parvenir à la cessation du stress par le biais des actions qui constituent la voie qui conduit à sa cessation. La manière dont ces vérités sont associées montre que les hypothèses métaphysiques de base du Bouddha concernent l'action (*kamma*) : que l'action est réelle, qu'elle est le résultat de choix, qu'elle a des conséquences et que ces conséquences peuvent conduire soit à la poursuite du stress, soit à sa fin.

Compte tenu de ces hypothèses, il est logique de considérer les perceptions du soi et du pas-soi comme des types de *kamma*, et de les évaluer pour savoir s'il s'agit d'actions qui produisent du stress ou qui conduisent à sa cessation. Et c'est exactement ce que fait le Bouddha. Il attire l'attention sur l'acte qui consiste à créer un sentiment d'identification à un soi, ce qu'il appelle la « fabrication d'un je » et la « fabrication d'un mon » (*ahaṅkāra, mamaṅkāra* - voir [AN 3:33](#)), en tant que cause majeure de stress. L'enseignement du pas-soi est également une action, une perception qui fait partie des nombreuses actions employées comme une partie de la voie qui conduit à la cessation du stress en mettant fin à cette cause. Cependant, le Bouddha a également constaté que certains types d'identification à un soi étaient utiles pour mettre ses disciples sur la voie et les motiver à garder le cap, jusqu'à ce que les habiletés qui constituent la voie soient suffisamment mûres pour que la perception d'un soi ne soit plus nécessaire. La perception du pas-soi serait alors utilisée pour affaiblir tout agrippement à tout éventuel sentiment d'un soi, provoquant ainsi l'Éveil complet. Comme l'une des descriptions possibles de l'Éveil est qu'il s'agit de la « fin de l'action » ([SN 35:145](#) ; [AN 4:237](#) ; [AN 6:63](#)), tout acte de perception, y compris la perception du soi et du pas-soi, serait abandonné lorsque l'Éveil est atteint.

Cela signifie que dans les enseignements du Bouddha qui concernent la voie, le « soi » et le « pas-soi » sont utilisés non pas comme des principes métaphysiques mais comme des stratégies : des perceptions qui sont destinées à atteindre un objectif particulier tant que l'on se trouve sur la voie, et à être abandonnées lorsqu'elles ne sont plus nécessaires.

En fait, l'ensemble de la voie qui mène au terme du stress est un ensemble de huit stratégies, les facteurs qui donnent à cette voie son nom d'octuple voie : la Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, l'Effort juste, Sati juste et la

Concentration juste. Tous ces facteurs sont des habiletés qu'il faut développer et maîtriser : des stratégies dédiées à un objectif habile et qui sont abandonnées par la suite, lorsque cet objectif est atteint.

La Vue juste, c'est-à-dire le point de focalisation et le cadre appropriés pour comprendre le stress et sa cessation, est l'une de ces stratégies. Et c'est dans le cadre de ce facteur de la voie que les vues à propos du soi et du pas-soi fonctionnent pour aider à mettre fin au stress. Cela signifie que les enseignements sur le soi et le pas-soi sont des réponses, non pas à la question de savoir si oui ou non il y a un soi, mais à la question qui, selon le Bouddha, se trouve au début du discernement menant à la Vue juste : « Qu'est-ce qui, quand je l'aurai fait, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » ([MN 135](#)) On trouve le bien-être et le bonheur à long terme en apprenant à utiliser habilement les perceptions du soi et du pas-soi.

Quant au but, la cessation du stress, le Canon indique que, bien que l'on puisse en faire l'expérience, il se situe au-delà de toute description, et donc on ne peut lui appliquer aucune description du soi ou du pas-soi. Comme il s'agit de la fin de l'action, il n'y a plus aucune stratégie. Les concepts de soi et de pas-soi peuvent être abandonnés non seulement parce qu'ils sont inadéquats pour décrire le but, mais aussi parce qu'une fois l'objectif atteint, ils ne servent plus à rien.

LA STRATÉGIE D'ENSEIGNEMENT DU BOUDDHA

Pour aider ses auditeurs à maîtriser la Vue juste comme moyen qui permet d'atteindre ce but, le Bouddha suivait une stratégie pédagogique qui consistait à répondre uniquement aux questions pertinentes par rapport au sujet. Conformément à cette stratégie, il divisait les questions en quatre catégories basées sur la manière dont ces questions doivent être traitées pour que l'auditeur conserve son esprit bien focalisé sur le bon cadre de référence ([AN 4:42](#)). La première catégorie couvre les questions qui méritent une réponse catégorique, c'est-à-dire une réponse qui est vraie dans tous les cas. La deuxième catégorie recouvre les questions qui méritent une réponse analytique, c'est-à-dire une réponse dans laquelle il développe ou reformule la question pour montrer dans quelles conditions ses réponses s'appliquent ou ne s'appliquent pas. La troisième catégorie recouvre les questions dont l'auteur devrait d'abord être interrogé pour permettre de clarifier la question ou de préparer son auteur à comprendre la réponse. La quatrième catégorie recouvre les

questions qui devraient être laissées de côté parce qu'elles sont hors sujet et conduiraient l'auteur de la question à dévier de la voie.

Les questions méritant des réponses catégoriques qui sont les plus importantes sont celles qui se concentrent sur les habiletés des Quatre nobles vérités : comprendre le stress, abandonner sa cause, réaliser sa cessation et développer la pratique qui mène à sa cessation.

Parmi ces habiletés, la plus centrale est celle qui consiste à développer les facteurs de la voie qui permettent d'éliminer la cause du stress dans l'esprit : la passion et le désir de choses qui sont amenées à changer. Dans un premier temps, le Bouddha a proposé, dans le cadre de la Vue juste, différentes façons de catégoriser les objets pour lesquels les gens ressentent une passion et un désir. L'un de ces principaux ensembles de catégories est celui qui est composé de cinq activités, appelées agrégats (*khandha*) : la forme, les sensations, la perception, les fabrications et la conscience. Lorsque les gens s'agrippent à ces activités à travers la passion et le délice, ils souffrent. Comme l'a expliqué le Vénérable Sāriputta, l'un des principaux disciples du Bouddha, à un groupe de moines :

Le Vénérable Sāriputta dit : « Amis, dans des pays étrangers, il y a des nobles et des brahmanes, des maîtres de foyer et des contemplatifs sages – car là-bas les gens sont sages et savent discriminer – qui questionneront un moine : 'Quelle est la doctrine de votre maître ? Qu'enseigne-t-il ?'

« Ainsi interrogés, vous devriez répondre : 'Notre maître enseigne la subjugation de la passion et du désir.'

« ... 'Et à propos de quoi votre maître enseigne-t-il la subjugation de la passion et du désir ?'

« ... 'de la passion et du désir vis-à-vis de la forme... de la sensation... de la perception... des fabrications... de la conscience.'

« ... 'Et parce qu'il voit quel danger [ou : inconvénient] votre maître enseigne-t-il la subjugation de la passion et du désir vis-à-vis de la forme... de la sensation... de la perception... des fabrications... de la conscience ?'

« ... 'Quand on n'est pas libre de la passion, du désir, de l'amour, de la soif, de l'agitation, et du désir insatiable vis-à-vis de la forme, alors avec tout changement et toute altération de cette forme apparaissent la peine, la lamentation, la douleur, le chagrin, et le désespoir.' ...

[De même avec les sensations, la perception, les fabrications et la conscience.]

« ... ‘Et parce qu’il voit quel bénéfice votre maître enseigne-t-il la subjugation de la passion et du désir vis-à-vis de la forme... de la sensation... de la perception... des fabrications... de la conscience ?’

« ... ‘Quand on est libre de la passion, du désir, de l’amour, de la soif, de l’agitation, et du désir insatiable vis-à-vis de la forme, alors avec tout changement et toute altération de cette forme, n’apparaît aucune peine, lamentation, douleur, aucun chagrin, ou désespoir.’

[De même avec les sensations, la perception, les fabrications et la conscience.] – [SN 22:2](#)

L’une des principales manifestations de la passion et du désir pour ces agrégats est de les considérer comme « moi » ou « mien », en créant un sentiment de soi à partir d’eux.

« Il y a le cas où une personne ordinaire, non instruite – qui n’a pas de respect pour les Êtres nobles, qui n’est pas bien versée ou disciplinée dans leur *Dhamma* ; qui n’a pas de respect pour les personnes intègres, qui n’est pas bien versée ou disciplinée dans leur *Dhamma* – considère que la forme est le soi, ou que le soi possède la forme, ou que la forme est dans le soi, ou que le soi est dans la forme. Il est possédé par l’idée que ‘Je suis la forme’ ou que ‘La forme est à moi’. Alors qu’il est possédé par ces idées, sa forme change et est altérée, et il tombe dans la peine, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir à cause de ce changement et de cette altération. »

[De même avec les sensations, la perception, les fabrications et la conscience.] – [SN 22:1](#)

Ces différentes façons de construire une identité personnelle à partir de n’importe lequel des agrégats, c’est ce que le Bouddha voulait dire lorsqu’il utilisait les termes « fabrication d’un je » et « fabrication d’un mon ». Les êtres s’engagent dans le processus de « fabrication d’un je » et de « fabrication d’un mon » en raison du plaisir qu’ils peuvent trouver dans les agrégats.

« Mahāli, si la forme était uniquement souffrance – suivie de souffrance, imprégnée de souffrance et pas imprégnée de plaisir – les êtres ne seraient pas épris de la forme. Mais parce que la forme est aussi plaisir – suivie de plaisir, imprégnée de plaisir et pas

imprégnée de souffrance – les êtres sont épris de la forme. Etant épris, ils sont fascinés. Étant fascinés, ils sont souillés. Ceci est la cause, ceci est la condition nécessaire à la souillure des êtres. Et c'est de cette façon que les êtres sont souillés avec une cause, avec une condition nécessaire.» [De même avec les autres agrégats.] –

[SN 22:60](#)

Les activités de « fabrication d'un je » et de « fabrication d'un mon » sont source de souillures car bien qu'elles aient le plaisir pour objectif, elles conduisent au stress : à la fois parce que l'acte de s'agripper est stressant en soi et parce que cela revient à rechercher un bonheur fiable dans des choses qui sont sujettes au changement, stressantes, et que l'on ne peut pas totalement contrôler.

« Si la forme était le soi, cette forme ne se prêterait pas au mal-aise. Il serait possible [de dire] à propos de la forme : 'Que ma forme soit ainsi. Que ma forme ne soit pas ainsi.' Mais précisément parce que la forme n'est pas soi, cette forme se prête au mal-aise. Et il n'est pas possible [de dire] à propos de la forme : 'Que ma forme soit ainsi. Que ma forme ne soit pas ainsi.' » [De même avec les autres agrégats.] – [SN 22:59](#)

« Moines, voyez-vous un quelconque agrippement à une doctrine du soi, qui, si on s'y agrippait, ne donnerait pas naissance à la peine, à la lamentation, au chagrin, et au désespoir ? »

« Non, seigneur. »

« ... Moi non plus... Que pensez-vous, moines ? Si une personne rassemblait ou brûlait ou faisait ce qu'elle a envie de faire avec de l'herbe, des brindilles, des branches et des feuilles ici dans le Bois de Jeta, cette pensée vous viendrait-elle à l'esprit : 'C'est nous que cette personne rassemble ou brûle, ou fait avec ce qu'elle a envie de faire' ? »

« Non, seigneur. Pourquoi ? Parce que ces choses ne sont pas notre soi, et elles n'appartiennent pas à notre soi non plus. »

« De la même manière, moines, tout ce qui n'est pas vôtre : lâchez prise de cela. Lâchez prise de cela pour votre bien-être et votre bonheur à long terme. Et qu'est-ce qui n'est pas vôtre ? La forme n'est pas vôtre... La sensation n'est pas vôtre... La perception... Les fabrications... La conscience n'est pas vôtre : lâchez prise de cela.

Lâchez prise de cela pour votre bien-être et votre bonheur à long terme.» – [MN 22](#)

Les questions qui portent sur le pourquoi et le comment mettre fin à la « fabrication d'un je » et à la « fabrication d'un mon » font partie de celles auxquelles le Bouddha répondait catégoriquement.

Mogharāja :

En regardant le monde de quelle manière,
le Roi-de-la-mort ne nous voit-il pas ?

Le Bouddha :

Toujours avec sati, Mogharāja,
regarde le monde comme étant vide,
ayant supprimé toute vue en termes de soi.
De cette façon, on est au-dessus et au-delà de la mort.
Celui qui regarde le monde de cette façon,
le Roi-de-la-mort ne le voit pas. – [Sn 5:15](#)

En d'autres termes, le Bouddha donnait des réponses catégoriques aux questions qui considèrent l'activité de s'agripper à un sentiment du soi à la fois comme un choix et comme un choix qui peut être inversé.

Pour aider ses auditeurs à voir cette activité en action, et du même coup l'inverser, il utilisait souvent la stratégie de questionnement suivante, les amenant à examiner leur expérience des cinq agrégats d'une manière qui les conduisait à ressentir un désenchantement et une absence de passion pour les agrégats, et ainsi, à arrêter les processus de « fabrication d'un je » et de « fabrication d'un mon » qui se produisent à partir de ces agrégats. Le résultat étant que nombre de ses auditeurs interrogés de cette manière sont parvenus à se libérer complètement de tout stress.

« Que pensez-vous, moines ? La forme est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, seigneur. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise ou souffrance ? »

« Souffrance, seigneur. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : 'Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis.' ? »

« Non, seigneur. »

[De même avec les sensations, la perception, les fabrications et la conscience.]

« Ainsi, moines, toute forme quelle qu'elle soit – passée, future, ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile ; ordinaire ou sublime ; éloignée ou proche : toute forme doit être vue, tel qu'elle est venue à être, avec le discernement juste : 'Ceci n'est pas mien. Ceci n'est pas mon soi. Ceci n'est pas ce que je suis.' »

[De même avec les sensations, la perception, les fabrications et la conscience.]

« Voyant [les choses] ainsi, le disciple bien instruit des Êtres nobles devient désenchanté d'avec la forme, désenchanté d'avec la sensation, désenchanté d'avec la perception, désenchanté d'avec les fabrications, désenchanté d'avec la conscience. Désenchanté, il devient dépassionné. À travers la dépassion, il est affranchi. Avec l'Affranchissement, il y a la connaissance : 'Affranchi.' Il discerne que : 'La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien qui me ramènera en ce monde.' »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfaits, les cinq moines se délectèrent des paroles du Béni. Et pendant que cette explication était donnée, l'esprit des cinq moines, à travers l'absence d'agrippement/sustentation, fut affranchi des effluents. – [SN 22:59](#)

On notera cependant la conclusion à laquelle conduit ce schéma de questionnement : les agrégats ne méritent pas d'être considérés comme « à moi », « mon soi » ou « ce que je suis ». Pour amener ses auditeurs à la libération, le Bouddha ne leur a pas demandé d'arriver à la conclusion supplémentaire qu'il n'y a pas de soi. En fait, la question de savoir s'il y a ou non un soi fait partie de la catégorie des questions qui méritent d'être laissées de côté. Les questions formulées en ces termes, au lieu d'aider à mettre fin au stress, agissent simplement comme « des entraves et des enchevêtrements », qui interfèrent avec la voie.

Voici, par exemple, le récit de la rencontre du Bouddha avec Vacchagotta :

Alors que Vacchagotta était assis là, il demanda au Béni : « Bien, alors, maître Gotama, est-ce qu'il y a un soi ? »

Lorsque Vacchagotta eut dit ceci, le Béni demeura silencieux.

« Alors est-ce qu'il n'y a pas de soi ? »

Une seconde fois, le Béni demeura silencieux.

Alors Vacchagotta l'errant se leva et partit.

Peu de temps après que Vacchagotta l'errant fut parti, le Vénérable Ānanda dit au Béni : « Seigneur, pourquoi le Béni n'a-t-il pas répondu lorsque Vacchagotta l'errant lui a posé une question ? »

« Ānanda, si – interrogé par Vacchagotta l'errant s'il y a un soi – j'avais répondu qu'il y a un soi, cela aurait été être d'accord avec ces contemplatifs et ces brahmanes qui sont des partisans de l'éternalisme. Si – interrogé par Vacchagotta l'errant s'il n'y a pas de soi – j'avais répondu qu'il n'y a pas de soi, cela aurait été être d'accord avec ces contemplatifs et ces brahmanes qui sont des partisans de l'annihilationisme. Si – interrogé par Vacchagotta l'errant s'il y a un soi – j'avais répondu qu'il y a un soi, cela aurait-il été cohérent avec l'apparition de la connaissance selon laquelle tous les phénomènes sont pas-soi ? »

« Non, seigneur. »

« Et si – interrogé par Vacchagotta l'errant s'il n'y a pas de soi – j'avais répondu qu'il n'y a pas de soi, Vacchagotta, qui était confus, aurait été encore plus confus : 'Le soi que je possédais auparavant n'existe-t-il plus maintenant ?' » – [SN 44:10](#)

Comme nous l'avons déjà noté, les personnes qui soutiennent que le Bouddha a pris position d'une manière ou d'une autre à propos de la question de savoir s'il y a ou non un soi ont tenté d'expliquer le silence du Bouddha face aux questions de Vacchagotta. Ces explications se concentrent généralement sur la dernière déclaration qu'il a faite à Ānanda : Vacchagotta était déjà désorienté, et lui dire qu'il n'y a pas de soi l'aurait laissé encore plus désorienté. Dans certains cas, ces personnes émettent la même réserve à propos des deux premières déclarations du Bouddha à Ānanda, en disant que Vacchagotta aurait mal compris l'affirmation selon laquelle il y a un soi, l'interprétant comme tendant vers l'éternalisme, ou bien l'affirmation selon laquelle il n'y a pas de soi, l'interprétant comme tendant vers l'annihilationisme. Par exemple, certaines de ces personnes affirment que le Bouddha a adopté une position analytique de type « Oui » ou « Non » sur la question : la position que le soi existe à un niveau, mais pas à un autre. S'il avait simplement répondu par « Oui » ou « Non » aux questions de Vacchagotta, ce dernier n'aurait pas compris la subtilité de l'enseignement. D'autres affirment que dire que le soi n'existe pas n'est pas vraiment de l'annihilationisme,

car il n'y a pas de soi qui peut être annihilé. Une personne plus sage, concluent toutes ces interprétations, n'aurait pas mal compris ces points.

Pour étayer leurs propos, ces personnes se concentrent sur la condition que le Bouddha utilise pour introduire ses quatre raisons : « Si, lorsque Vacchagotta l'errant me demande... ». Cela, affirment-elles, indique que si quelqu'un d'autre avait posé la question, le Bouddha aurait répondu différemment parce que les déclarations « Le soi existe » et/ou « Le soi n'existe pas » auraient signifié autre chose pour une autre personne.

Cette interprétation ignore cependant quatre choses :

1) Si le Bouddha avait voulu affirmer à une personne plus avancée spirituellement que Vacchagotta qu'il existe un soi ou qu'il n'existe pas de soi, il aurait pu le faire avec Ānanda. Mais il ne l'a pas fait.

2) S'il avait soutenu une vue analytique de l'existence du soi, telle que le fait que le soi existe à un niveau mais pas à un autre, ou que dire que le soi n'existe pas n'est pas une vue annihilationniste parce qu'il n'y a rien à annihiler, il aurait pu donner à Vacchagotta ou à Ānanda une réponse analytique, en l'expliquant par un questionnement. Mais là encore, il ne l'a pas fait.

3) La condition « Si, lorsque Vacchagotta l'errant me demande... » introduit non seulement la première, la deuxième et la quatrième raison, mais aussi la troisième. Si elle devait limiter les raisons au seul fait que Vacchagotta pose les questions, elle s'appliquerait également à la troisième raison. Cependant, personne n'a jamais proposé qu'elle le fasse, et il n'y a aucune autre partie du Canon qui le suggère.

4) Plus important encore, il y a un autre passage du Canon dans lequel le Bouddha dit à un groupe de ses moines que les questions équivalentes « "Est-ce que j'existe » et « Est-ce que je n'existe pas » devraient être écartées dans tous les cas, indépendamment de qui les pose.

« Moines, il y a le cas où une personne ordinaire, non instruite... ne discerne pas quelles idées sont dignes d'attention, ou quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, elle ne s'occupe pas des idées dignes d'attention et s'occupe [à la place] des idées indignes d'attention... Voici comment elle s'occupe de façon non appropriée : 'Ai-je existé dans le passé ? N'ai-je pas existé dans le passé ? Qu'étais-je dans le passé ? Comment étais-je dans le passé ? Ayant été quoi, qu'ai-je été dans le passé ? Existerai-je dans le futur ? N'existerai-je pas dans le futur ? Que serai-je dans le futur ?

Comment serai-je dans le futur ? Ayant été quoi, que serai-je dans le futur ? Ou bien, elle est intérieurement perplexe à propos du présent immédiat : 'Suis-je ? Ne suis-je pas ? Que suis-je ? Comment suis-je ? D'où vient cet être ? Où va-t-il ?'

« Lorsqu'elle s'occupe ainsi de façon non appropriée, l'une des six sortes de vues suivantes apparaît en elle : la vue Je possède un soi apparaît en elle comme vraie et établie,

ou la vue Je ne possède pas de soi...

ou la vue C'est précisément au moyen du soi que je perçois le soi...

ou la vue C'est précisément au moyen du soi que je perçois le pas-soi...

ou la vue C'est précisément au moyen du pas-soi que je perçois le soi apparaît en elle comme vraie et établie,

ou bien elle a une vue de ce type : Ce soi même qui est mien – le connaisseur qui est sensible ici-et-là au murissement des bonnes et des mauvaises actions – est ce soi qui est mien et qui est constant, perpétuel, éternel, non sujet au changement, et qui durera aussi longtemps que l'éternité. On appelle ceci un maquis de vues, un foisonnement de vues, une contorsion de vues, un grouillement de vues, une entrave de vues. Liée par une entrave de vues, la personne ordinaire non instruite n'est pas libérée de la naissance, du vieillissement, et de la mort, de la peine, de la lamentation, de la douleur, de la détresse, et du désespoir. Elle n'est pas libérée, je vous le dis, du stress. »

« Le disciple bien instruit des Êtres nobles... discerne quelles idées sont dignes d'attention et quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, il ne s'occupe pas des idées indignes d'attention et s'occupe [à la place] des idées dignes d'attention... Il s'occupe de façon appropriée : Ceci, c'est le stress... Ceci, c'est l'origine du stress... Ceci, c'est la cessation du stress... Ceci, c'est la voie qui conduit à la cessation du stress... Lorsqu'il s'occupe de manière appropriée de cette façon, trois entraves sont abandonnées en lui : la vue d'une identité, le doute, et la saisie vis-à-vis des habitudes et des pratiques. » – [MN 2](#)

Ce passage comporte de nombreux points importants, mais deux de ces points sont les plus pertinents ici. Premièrement, il réfute l'interprétation selon laquelle le Bouddha a évité l'étiquette d'annihilationisme en affirmant qu'il n'y a pas de soi à annihiler à la mort. Comme le montre ce passage, le simple fait de demander dans le présent « Est-ce que j'existe ? » et de répondre « Je n'ai pas de soi » constitue tout

autant une entrave que de répondre « J'ai un soi » qui pourrait être annihilé plus tard. Ces deux positions empêchent de prêter attention aux idées qui le méritent.

Deuxièmement, le passage montre que des questions telles que « Y a-t-il un soi ? », « N'y a-t-il pas de soi ? », « Est-ce que je suis ? », « Est-ce que je ne suis pas ? », « Que suis-je ? » font partie de la catégorie des questions qui doivent être systématiquement laissées de côté, quelle que soit la personne qui les pose. Ainsi, les trois premières raisons qu'avait Bouddha de ne pas répondre aux questions de Vacchagotta s'appliquent non seulement dans le cas de Vacchagotta, mais aussi dans tous les cas où ces questions, ou des questions équivalentes, sont posées.

DEUX ENTRAVES DE VUES

Lorsque le Bouddha écartait une question, il avait toujours une raison. Le passage ci-dessus de [MN 2](#) donne la version courte de la raison pour laquelle il ne voulait pas répondre dans le cas précis qui nous concerne : la vue « J'ai un soi », aussi bien que la vue « Je n'ai pas de soi » et, en fait, toutes les tentatives de réponse à la question « Est-ce que j'existe », agissent comme des entraves et des enchevêtrements qui empêchent la cessation du stress. Selon les termes utilisés par le Vénérable Sāriputta dans [SN 22:2](#), l'acte d'adhérer à une vue selon laquelle il y a un soi ou selon laquelle il n'y a pas de soi est une forme de passion ou de désir pour les perceptions et les fabrications mentales qui entrent dans la formation de cette vue.

Voilà pour la version courte. Pour comprendre plus précisément pourquoi les questions qui sous-tendent ces points de vue devraient être écartées, il est utile de se pencher sur les trois premières raisons pour lesquelles le Bouddha ne voulait pas répondre aux questions de Vacchagotta et qu'il a données dans [SN 44:10](#).

☒ La première raison est que dire « Il y a un soi » revient à se ranger du côté de la vue erronée de l'éternalisme. Il est important de noter ici que le Bouddha ne déclare pas que toutes les vues de l'existence d'un soi sont éternalistes. Ainsi que nous le verrons, il connaît bien les vues qui affirment l'existence d'un soi non éternel. Cependant, affirmer « Il y a un soi » équivaut à souscrire à l'idée d'éternalisme dans la mesure où cela présente les mêmes inconvénients pratiques que ceux qu'impliquent une vue éternaliste. Cette affirmation ne peut être utilisée dans le cadre de la stratégie qui vise à mettre un terme au stress car, en entretenant ce type de vue, il y a un double niveau d'attachement : à la vue elle-même et

aux objets que la vue identifie comme étant le soi. C'est pourquoi le Bouddha s'est si souvent attaché à déconstruire la vue de l'existence d'un soi, afin d'aider ses auditeurs à avancer sur la voie.

L'un de ses exposés les plus complets de la vue de l'existence d'un soi se trouve dans le Discours des grandes causes ([DN 15](#)). Il y rejette toute vue selon laquelle il existe un soi. Il classe d'abord toutes les théories du soi en quatre grandes catégories : celles qui décrivent un soi qui soit 1) possède une forme (un corps) et est fini, soit 2) possède une forme et est infini, ou 3) est sans forme et est fini, ou bien encore 4) est sans forme et est infini. Il déclare ensuite qu'une personne dont la définition du soi appartient à l'une de ces quatre catégories peut dire soit que le soi est déjà ainsi, soit qu'il deviendra naturellement ainsi (pendant le sommeil ou à la mort), ou encore qu'il peut être rendu ainsi par la pratique. Cela donne, en tout, douze façons de définir le soi.

Le texte ne donne pas d'exemples des quatre catégories de base, mais nous pouvons citer les suivants à titre d'illustrations : (1) les théories qui nient l'existence d'une âme et identifient le soi au corps ; (2) les théories qui identifient le soi à tous les êtres ou à l'univers ; (3) les théories des âmes individuelles et séparées ; (4) les théories d'une âme unitaire ou d'une identité immanente en toutes choses. Le Bouddha souligne que toute vue qui entre dans l'une de ces catégories entraîne l'obsession.

Il poursuit en montrant que toutes les façons de supposer un soi, quelle que soit la définition que l'on en donne, gravitent autour de l'un des cinq agrégats, ou de plusieurs, comme nous l'avons noté plus haut. On suppose alors que le soi est identique à l'agrégat, ou bien qu'il possède l'agrégat, ou encore qu'il est contenu dans l'agrégat. Par exemple, on peut supposer qu'un soi infini et sans forme contient la conscience en lui, ou bien l'identifier à la conscience. Comme ces agrégats, y compris l'agrégat de la conscience, sont tous inconstants et stressants, il en résulte que toute théorie d'un soi, quelle que soit la façon de le définir, implique une obsession pour ce qui est inconstant et stressant. L'obsession elle-même est également stressante. C'est pourquoi toute vue affirmant qu'il y a un soi peut être considérée comme une entrave de vues. Aucune d'entre elles ne peut nous mettre hors d'atteinte du Roi-de-la-mort.

☒ La deuxième raison pour laquelle le Bouddha n'a pas répondu aux questions de Vacchagotta est que s'il avait affirmé qu'il n'y a pas de soi, il se serait rangé du côté de la vue erronée de l'annihilationisme. Ceci parce que cette affirmation présente les mêmes inconvénients pratiques que ceux d'une vue annihilationniste. Elle interfère également avec les

stratégies nécessaires pour mettre fin au stress car le fait de la maintenir peut agir comme une entrave, et ceci principalement à deux niveaux.

À un premier niveau, le plus évident, une telle vue peut être utilisée pour justifier un comportement immoral : s'il n'y a pas de soi, il n'y a pas d'agent responsable des actions, personne ne peut tirer profit des actions habiles, et les actions malhabiles ne peuvent nuire à personne.

Ce point est illustré dans [MN 109](#), où une assemblée de moines écoute le Bouddha, et l'un d'entre eux lui demande comment mettre fin à la « fabrication d'un je » et à la « fabrication d'un mon ». Le Bouddha répond :

« Moines, toute forme quelle qu'elle soit – passée, future, ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile ; ordinaire ou sublime ; éloignée ou proche : toute forme doit être vue, tel qu'elle est venue à être, avec le discernement juste : 'Ceci n'est pas mien. Ceci n'est pas mon soi. Ceci n'est pas ce que je suis.'

« Toute sensation, quelle qu'elle soit... toute perception, quelle qu'elle soit... toute fabrication, quelle qu'elle soit...

« Toute forme quelle qu'elle soit – passée, future, ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile ; ordinaire ou sublime ; éloignée ou proche : toute forme doit être vue, tel qu'elle est venue à être, avec le discernement juste : 'Ceci n'est pas mien. Ceci n'est pas mon soi. Ceci n'est pas ce que je suis.' » [Voir [SN 22:59](#) plus haut]

Un autre moine assis dans l'assemblée s'engage cependant dans cette contemplation en prenant une direction malhabile. Au lieu de l'utiliser dans le but prévu, c'est à dire pour mettre fin à la « fabrication d'un je » et à la « fabrication d'un mon », il l'oriente vers la conclusion que l'action faite par ce qui est pas-soi ne pourra affecter personne :

Alors, à ce moment-là, ce raisonnement apparut dans la conscience d'un certain moine : « Ainsi, la forme est pas-soi, la sensation est pas-soi, la perception est pas-soi, les fabrications sont pas-soi, la conscience est pas-soi. Alors quel est le soi qui sera affecté par les actions faites par ce qui est pas-soi ? »

Cette conclusion nie en effet les hypothèses sous-jacentes du Bouddha sur l'efficacité du *kamma*. La première réaction du Bouddha à ce mauvais usage de son enseignement est de le dénoncer :

Alors le Béni, prenant conscience du raisonnement dans la conscience de ce moine, s'adressa aux moines : « Il est possible

qu'une personne insensée – plongée dans l'ignorance, submergée par le désir insatiable – puisse penser qu'elle pourrait surpasser le message du Maître de cette façon : 'Ainsi, la forme est pas-soi, la sensation est pas-soi, la perception est pas-soi, les fabrications sont pas-soi, la conscience est pas-soi. Alors quel est le soi qui sera affecté par les actions faites par ce qui est pas-soi ?' »

Le Bouddha se tourne alors vers les autres moines et les entraîne à travers son questionnement habituel pour déterminer si les agrégats méritent d'être considérés comme soi (comme dans [SN 22:59](#), ci-dessus). Le résultat est que soixante des moines parviennent à l'Éveil complet en abandonnant tout agrippement. De cette façon, au lieu de débattre avec le moine dévoyé, le Bouddha montre par l'exemple comment l'enseignement sur le pas-soi devrait être utilisé : comme une stratégie pour abandonner l'agrippement. Utiliser l'enseignement comme un principe métaphysique niant à la fois la responsabilité de ses propres actions et l'efficacité de l'action à déterminer son plaisir et sa douleur constitue, selon les mots du Bouddha, un signe de déraison d'une personne plongée dans l'ignorance et submergée par le désir insatiable.

À un niveau plus subtil, l'acte d'entretenir la vue qu'il n'y a pas de soi comporte une entrave dans l'acte même d'entretenir cette vue. Il peut en outre conduire un méditant à se laisser entraver par l'expérience de paix ou d'équanimité qu'une méditation sur cette vue pourrait engendrer. Comme le souligne [MN 106](#), la perception du pas-soi, lorsqu'elle est appliquée systématiquement à toutes les expériences sensorielles, peut conduire à un niveau d'absorption méditative sans forme appelé la dimension du néant.

« De plus, le disciple des Êtres nobles, après s'être rendu dans la nature sauvage, au pied d'un arbre, ou dans une demeure vide, considère ceci : 'Ceci est vide de soi ou de quoi que ce soit qui appartient au soi.' Pratiquant et demeurant fréquemment ainsi, son esprit acquiert la confiance en cette dimension. La confiance totale étant là, soit il atteint immédiatement la dimension du néant, soit il se consacre au discernement. À la brisure du corps, après la mort, il est possible que cette conscience qui l'entraîne aille dans la direction de la dimension du néant. » – [MN 106](#)

Lorsqu'elle atteint ce niveau de concentration, une personne qui entretient la vue qu'il n'y a pas de soi verrait dans l'expérience du néant une confirmation de cette vue. Satisfaite d'avoir trouvé la vérité, elle

s'arrêterait là sans se rendre compte qu'il y a encore du travail à faire. Ceci parce que dans cet état, comme dans toutes les réalisations du sans-forme, tout contentement pour la réalisation et le sens paisible d'équanimité qu'il comporte en font un objet d'agrippement.

Lorsque ceci eut été dit, le Vénérable Ānanda dit au Béni : « Il y a le cas, seigneur, où un moine, ayant pratiqué de cette façon : 'Ceci ne devrait pas être, ceci ne devrait pas m'arriver ; ceci ne sera pas, ceci ne m'arrivera pas. Ce qui est, ce qui est venu à être, ceci je l'abandonne.' atteint l'équanimité. Alors, ce moine serait-il totalement affranchi de ses liens ou non ? »

« Un certain moine pourrait l'être, Ānanda, et un autre pourrait ne pas l'être. »

« Quelle est la cause, quelle est la raison pour laquelle l'un pourrait l'être et l'autre pourrait ne pas l'être ? »

« Il y a le cas, Ānanda, où un moine, ayant pratiqué de cette façon : 'Ceci ne devrait pas être, ceci ne devrait pas m'arriver ; ceci ne sera pas, ceci ne m'arrivera pas. Ce qui est, je l'abandonne.' parvient à l'équanimité. Il savoure cette équanimité, l'accueille, s'y attache. Alors qu'il savoure cette équanimité, l'accueille, s'y attache, sa conscience en est dépendante, est sustentée par elle [s'y agrippe]. En s'agrippant/étant sustenté, Ānanda, un moine n'est pas totalement affranchi de ses liens. »

« Étant [ainsi] sustenté, où ce moine est-t-il sustenté ? »

« La dimension de ni perception ni non-perception [un niveau plus élevé que la dimension du néant]. »

« Alors, étant [ainsi] sustenté, il est en fait sustenté par l'agrippement/ sustentation suprême. »

« Étant [ainsi] sustenté, Ānanda, il est sustenté grâce à l'agrippement/ sustentation suprême. Car ceci, la dimension de ni perception ni non-perception, est l'agrippement/sustentation suprême. Il y a [cependant] le cas où un moine, ayant pratiqué de cette façon : 'Ceci ne devrait pas être, ceci ne devrait pas m'arriver ; ceci ne sera pas, ceci ne m'arrivera pas. Ce qui est, ce qui est venu à être, ceci je l'abandonne.' parvient à l'équanimité. Il ne savoure pas cette équanimité, ne l'accueille pas, ne s'y attache pas. Alors qu'il ne savoure pas cette équanimité, ne l'accueille pas, ne s'y attache pas, sa conscience n'en est pas dépendante, n'est pas sustenté par elle [ne

s'y agrippe pas]. Dépourvu d'agrippement/sustentation, Ananda, un moine est totalement affranchi de ses liens.» – [MN 106](#)

En d'autres termes, pour se libérer du stress subtil que l'on peut trouver même dans l'équanimité qui accompagne les réalisations du sans-forme, un méditant doit éviter de chercher la preuve qu'il n'y a pas de soi et chercher plutôt quelle activité mentale est à l'origine du stress. Lorsqu'il voit qu'elle se trouve dans l'acte de passion qui se délecte de la sensation qu'engendre une telle réalisation, il lui est possible de s'en libérer.

LE « SOI » ET LE « PAS-SOI » EN TANT QUE STRATÉGIES HABLES

Éviter la question de l'existence du soi permettait non seulement au Bouddha de ne pas répondre à une question qui pouvait empêcher un disciple de progresser sur la voie qui conduit à la fin de la souffrance, mais également de se focaliser directement sur le *kamma* du soi et du pas-soi. En d'autres termes, cela lui permettait de considérer les activités mentales de la « fabrication d'un je » et de la « fabrication d'un mon » précisément en tant qu'activités, et de les examiner de la façon qui est appropriée aux activités : Quand sont-elles habiles pour conduire à la fin du stress, et quand ne le sont-elles pas ? S'il s'en était tenu à la doctrine selon laquelle il n'y a pas de soi, il n'y aurait pas eu de place dans son enseignement pour la possibilité que la notion de soi puisse effectivement jouer un rôle habile sur la voie, car cela aurait constitué un mensonge. Sans aucune place pour la « fabrication d'un je » ou la « fabrication d'un mon » la question qui se trouve au début du discernement – « Qu'est-ce qui, quand je l'aurai fait, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme » – n'aurait plus eu lieu d'être.

Si, en revanche, il avait soutenu la doctrine selon laquelle il existe un soi, alors quel que soit ce qu'il aurait identifié comme étant le soi, cela n'aurait pas pu être considéré comme étant pas-soi. Cela serait donc resté un objet d'agrippement, et ainsi un espace de limitation et de stress résiduels.

Mais le fait de traiter la « fabrication d'un je » et la « fabrication d'un mon » comme de simples activités lui a permis de donner des conseils précis et utiles en réponse aux questions de savoir quand et où les perceptions du soi et du pas-soi – et quel type de soi – sont des stratégies habiles et quand elles ne le sont pas.

Nous avons déjà vu plusieurs exemples où le Bouddha a recommandé la perception du pas-soi comme étant quelque chose d'habile. Voici quelques exemples de cas où lui et ses disciples ont recommandé la perception du soi comme stratégie habile sur la voie.

Ton soi est ton propre soutien,
Car qui d'autres pourrait être ton soutien ?
Avec toi, toi-même bien entraîné,
Tu obtiens un soutien difficile à obtenir. – [Dhp 160](#)

Le mal est fait par soi-même.
Par soi-même on est souillé.
Le mal est évité par soi-même.
Par soi-même on est purifié.
La pureté et l'impureté sont le seul fait de soi-même.
Personne ne purifie un autre.
Un autre ne purifie personne. – [Dhp 165](#)

Tu devrais te réprimander toi-même,
tu devrais t'examiner toi-même.
Tel un moine gardien de lui-même,
avec sati, tu demeures à l'aise. – [Dhp 379](#)

« Et qu'est-ce que le soi comme principe directeur ? Il y a le cas où un moine, étant allé dans un endroit sauvage, au pied d'un arbre, ou dans une construction vide, pense à ceci : 'Ce n'est pas pour les robes que j'ai quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer ; ce n'est pas pour la nourriture d'aumônes, pour le logis, ou pour tel ou tel état de devenir [futur] que j'ai quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer. C'est simplement parce que je suis assailli par la naissance, le vieillissement, et la mort ; par les peines, les lamentations, les douleurs, les détresses et les désespoirs ; assailli par la souffrance, submergé par la souffrance, [et j'espère :] « Peut-être pourrais-je connaître le terme de cette entière masse de souffrance ! » Si je devais rechercher les mêmes sortes de plaisirs sensuels que j'ai abandonnés en quittant la vie de foyer pour la vie sans foyer – ou encore pire – cela ne serait pas approprié pour moi.' Alors il pense à ceci : 'Ma persévérance sera stimulée et non relâchée ; mon sati établi et non confus ; mon corps calme et non stimulé ; mon esprit centré et unifié.' Ayant fait de lui-même son principe directeur, il abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile,

abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui n'est pas blâmable, et prend soin de lui-même pour rester pur. Voilà ce que l'on appelle le soi comme principe directeur.» – [AN 3:40](#)

Le Vénérable Ānanda : « 'Ce corps vient à l'existence par l'orgueil. Et pourtant c'est en s'appuyant sur l'orgueil que l'orgueil doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ? Il y a le cas, sœur, où un moine entend : 'Le moine portant tel nom, dit-on, à travers la cessation des effluents, est entré et demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres d'effluents, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici et maintenant.' La pensée suivante lui vient : 'Le moine portant tel nom, dit-on, à travers la cessation des effluents, est entré et demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres d'effluents, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici et maintenant. Alors, pourquoi pas moi ?' Alors il abandonne finalement l'orgueil en s'étant appuyé sur l'orgueil. 'Ce corps vient à l'existence par l'orgueil. Et pourtant c'est en s'appuyant sur l'orgueil que l'orgueil doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit, et c'est en référence à ceci que cela a été dit.» – [AN 4:159](#)

Ces passages montrent que l'idée d'un soi peut jouer un rôle utile sur la voie en créant un sentiment d'autonomie et une motivation claire pour pratiquer. Sans ces formes habiles de « fabrication d'un je » de « fabrication d'un mon », un méditant aurait du mal à commencer à pratiquer et à rester sur la voie. Ce n'est que lorsque ces utilisations habiles de l'idée d'un soi ont fait leur travail, en amenant le méditant à un niveau de sati et de concentration forts, qu'elles peuvent être abandonnées en appliquant la perception du pas-soi à la voie elle-même, ainsi que nous l'avons vu ci-dessus. Au bout du compte, même cette perception peut être abandonnée lorsque la passion et le délice pour les cinq agrégats, l'agrégat de la perception inclus, sont écartés, et que l'esprit parvient à la libération totale du stress.

L'UTILISATION STRATÉGIQUE DE LA CONNAISSANCE « TOUS LES PHÉNOMÈNES SONT PAS-SOI »

Ainsi que le montre ce qui précède, les deux premières raisons pour lesquelles le Bouddha n'a pas répondu aux questions de Vacchagotta ont de nombreuses implications stratégiques et montrent pourquoi il est

sage de ne pas prendre position quant à l'existence ou non d'un soi. Il nous reste donc à voir la troisième raison qu'avait le Bouddha pour ne pas répondre aux questions de Vacchagotta : dire qu'il y a un soi ne serait pas conforme à l'apparition de la connaissance que « tous les phénomènes sont pas-soi ». Pour comprendre pourquoi le Bouddha considérait l'apparition de cette connaissance comme si importante, nous devons comprendre a) ce que signifie l'affirmation « Tous les phénomènes sont pas-soi » et b) quel est son rôle stratégique sur la voie.

Dans le vocabulaire du Bouddha, les mots « tous » ou « le Tout » (*sabba*) et « phénomènes » (*dhamma*) ont des significations très précises. Commençons par le mot « le Tout » :

« Qu'est-ce que le Tout ? Tout simplement l'œil et les formes, l'oreille et les sons, le nez et les arômes, la langue et les saveurs, le corps et les sensations tactiles, l'intellect et les idées. Ceci, moines, est nommé le Tout. Quiconque dirait 'Rejetant ce Tout, je vais en décrire un autre', s'il était interrogé sur ce qui pourrait exactement fonder sa déclaration, serait incapable de l'expliquer et, en outre, en éprouverait de la tristesse. Pourquoi ? Parce que cela est hors de sa portée. » – [SN 35:23](#)

En d'autres termes, la portée du mot « le Tout » ne s'étend qu'aux six sens et à leurs objets – parfois appelés les six sphères de contact. Tout ce qui se trouve au-delà ne peut être décrit, même comme quelque chose qui subsiste ou qui ne subsiste pas, lorsque ces sphères de contact s'effacent et cessent.

Le Vénérable MahāKotthita : « Avec la disparition et la cessation sans reste des six sphères de contact, est-ce le cas qu'il y a autre chose ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Ne dis pas cela, mon ami. »

Le Vénérable MahāKotthita : « Avec la disparition et la cessation sans reste des six sphères de contact, est-ce le cas qu'il n'y a pas autre chose ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Ne dis pas cela, mon ami. »

Le Vénérable MahāKotthita : « Avec la disparition et la cessation sans reste des six sphères de contact, est-ce le cas qu'à la fois il y a et il n'y a pas autre chose ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Ne dis pas cela, mon ami. »

Le Vénérable MahāKotthita : « Avec la disparition et la cessation sans reste des six sphères de contact, est-ce le cas que ni il y a, ni il n’y a pas autre chose ? »

Le Vénérable Sāriputta : « Ne dis pas cela, mon ami. »

Le Vénérable MahāKotthita : « Lorsque l’on te demande... s’il y a autre chose, tu dis : ‘Ne dis pas cela mon, ami’. Lorsque l’on te demande... s’il n’y a pas autre chose, tu dis : ‘Ne dis pas cela mon, ami.’ Lorsque l’on te demande... si à la fois il y a et il n’y a pas autre chose, tu dis : ‘Ne dis pas cela mon, ami.’ Lorsqu’on te demande... si ni il y a, ni il n’y a pas autre chose, tu dis : ‘Ne dis pas cela mon, ami.’ Alors, comment doit-on comprendre le sens de cette déclaration ? »

Le Vénérable Sāriputta : « En disant : ‘... est-ce le cas qu’il y a autre chose... est-ce le cas qu’il n’y a pas autre chose... est-ce le cas qu’à la fois il y a et il n’y a pas autre chose... est-ce le cas que ni il y a, ni il n’y a pas autre chose’, on objectifie le non-objectifié. Aussi loin qu’aillent les six sphères de contact, c’est aussi loin que va l’objectification. Aussi loin qu’aille l’objectification, c’est aussi loin que vont les six sphères de contact. Avec la disparition et la cessation sans reste des six sphères de contact vient la cessation de l’objectification, l’apaisement de l’objectification. » – [AN 4:173](#)

La dimension de la non-objectification, bien qu’elle ne puisse être décrite, peut être réalisée par l’expérience directe.

« Moines, on doit faire l’expérience de cette dimension où l’œil [la vision] cesse et la perception de la forme disparaît. On doit faire l’expérience de cette dimension où l’oreille cesse et la perception du son disparaît... où le nez cesse et la perception de l’arôme disparaît... où la langue cesse et la perception du goût disparaît... où le corps cesse et la perception de la sensation tactile disparaît... où l’intellect cesse et la perception de l’idée/du phénomène disparaît : on doit faire l’expérience de cette dimension. » – [SN 35:116](#)

Ainsi, le mot « le Tout », même s’il peut couvrir la totalité de l’expérience descriptible, ne couvre pas la totalité de ce dont on peut faire l’expérience directe.

Des considérations similaires s’appliquent au mot « phénomène ». Comme l’indique la dernière citation, le mot « phénomène » s’applique aux objets de l’intellect ou de l’esprit (*manas*). [Iti 90](#) montre que ces objets peuvent être aussi bien fabriqués, conditionnés, voulus, assemblés, que

non fabriqués. Ainsi, dans l'enseignement « Toutes les fabrications sont inconstantes ; tous les phénomènes sont pas-soi », le terme « pas-soi » s'applique à un éventail de phénomènes plus large que le terme « inconstantes ». Seuls les phénomènes fabriqués sont inconstants ; les phénomènes fabriqués et non fabriqués sont pas-soi.

Le phénomène non fabriqué le plus élevé est la dépassion (*virāga*), qui peut également être traduit par « disparition », comme dans [AN 4:173](#) et [SN 35:116](#), ci-dessus.

« Parmi tous les phénomènes quels qu'ils soient, fabriqués ou non fabriqués, la dépassion, c'est à dire l'apaisement de l'intoxication, l'élimination de la soif, le déracinement de l'attachement, la rupture de la ronde, la destruction du désir insatiable, la dépassion, la cessation, la réalisation du Délitement, est considérée comme suprême. Ceux qui ont confiance dans le phénomène de la dépassion ont confiance en ce qui est suprême, et pour ceux qui ont confiance en ce qui est suprême, le suprême est le résultat. » – [Iti 90](#)

Certains des termes qui suivent le mot « dépassion » dans ce passage sont des synonymes. D'autres non. Ceux qui ne le sont pas sont les événements qui la suivent automatiquement. Cependant, étant donné que le mot « *dhamma* » peut également signifier « événement », tous ces événements relèvent de l'événement non fabriqué le plus élevé.

Toutefois, même si la réalisation du Délitement (*nibbāna*) est classée comme un *dhamma*, plusieurs passages du Canon indiquent que le Délitement lui-même n'en est pas un. Le passage dans lequel ce point apparaît le plus clairement est l'échange suivant, où le jeune brahmane Upasīva décrit le but comme un *dhamma*, alors que le Bouddha prend bien soin de dire que c'est là que tous les *dhamma* sont éliminés.

Upasīva :

« Celui qui a atteint le terme : est-ce qu'il n'existe pas, ou bien est-il libre du mal-être pour l'éternité ?
S'il vous plaît, sage, expliquez-moi ceci,
tel que vous connaissez ce phénomène. »

Le Bouddha :

« Pour celui qui a atteint le terme,
il n'y a pas de critère à l'aide duquel

quiconque pourrait dire que pour lui cela n'existe pas.
Lorsque l'on en a terminé avec tous les phénomènes,
On en a également terminé avec toutes les façons de parler.» –

[Sn 5:6](#)

Étant donné la portée des mots « tous » et « phénomènes », la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi » s'appliquerait à tous les objets de l'esprit, fabriqués ou non, que les six sens enregistrent. Cela inclurait le Déliement en tant qu'objet de l'esprit, comme c'est le cas lors de la réalisation du Déliement. Cependant, cette connaissance ne s'appliquerait pas au Déliement lui-même, car c'est là que tous les *dhamma* prennent fin et sont éliminés. Ce point, bien que subtil, a une incidence importante sur l'utilisation stratégique de la connaissance du fait que tous les phénomènes sont pas-soi.

En fait, c'est le premier point notable de cette connaissance : elle est destinée à être utilisée de manière stratégique. Au lieu d'être une description de ce que l'on apprend en atteignant le but, elle fait partie de la voie qui conduit au but.

« Tous les *dhamma* sont pas-soi.
Lorsque l'on voit [cela] avec discernement
et que l'on devient désenchanté vis-à-vis du stress,
c'est la voie vers la pureté. » – [Dhp 279](#)

Cette connaissance est particulièrement utile à un stade très avancé de la voie, car elle peut aider une personne qui a déjà atteint un Éveil partiel à atteindre l'Éveil complet.

Le Canon décrit au total quatre étapes de l'Éveil : les trois premières impliquent de voir le Sans-mort, et la dernière un plongeon total dans le Déliement. Ce point est indiqué dans la comparaison suivante :

Le Vénérable Nārada : « C'est comme s'il y avait un puits au bord d'une route dans un désert, sans corde ni seau. Un homme passerait par là, accablé par la chaleur, oppressé par la chaleur, épuisé, déshydraté, et assoiffé. Il regarderait à l'intérieur du puits et aurait la connaissance de 'l'eau', mais son corps ne demeurerait pas en contact avec elle. De la même manière, bien que j'aie vu de façon correcte avec le discernement juste, tel qu'il est venu à être, que : 'La cessation du devenir est Déliement,' je ne suis toutefois pas encore un *arahant* dont les effluents ont cessé. » – [SN 12:68](#)

L'analogie implicite ici est que l'*arahant* est pareil à quelqu'un qui a plongé dans le puits et qui demeure en contact avec l'eau.

Une autre analogie compare la voie qui conduit à l'Éveil complet à l'acte de traverser une rivière. Dans ce cas, l'eau représente le désir et le flot de souffrance dans l'errance des renaissances répétées. Les trois premières étapes de l'Éveil correspondent au point où l'on prend appui sur l'autre rive. L'Éveil complet correspond au point où l'on est monté sur la rive où tous les *dhamma* prennent fin et où l'on s'y trouve en sécurité.

« Tous les *dhamma* prennent appui sur le Sans-mort.
Tous les *dhamma* ont le Déliement comme fin ultime. » –

[AN 10:58](#)

La différence pratique entre « prendre appui » et « monter sur la rive » réside dans la façon dont on réagit à l'expérience du Sans-mort. Et c'est là qu'entre en jeu la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi » :

« Il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés de la pensée dirigée et l'évaluation. Il considère là tous les phénomènes liés à la forme, à la sensation, à la perception, aux fabrications et à la conscience, comme inconstants, stressants, une maladie, un cancer, une flèche, douloureux, une affliction, étrangers, une désintégration, un vide, pas-soi. Il détourne alors son esprit de ces phénomènes, et ayant fait cela, l'oriente vers la propriété du Sans-mort : 'Ceci est la paix, ceci est exquis – la résolution de toutes les fabrications, le renoncement à toutes les acquisitions, l'extinction du désir insatiable ; la dépassion, la cessation, le Déliement.'

« Demeurant là, il parvient au terme de tous les effluents. Ou alors, par cette passion pour le *Dhamma*, cette délectation dans le *Dhamma*, et par l'éradication totale des cinq premières entraves [les vues concernant l'identification à un soi, l'attachement aux préceptes et aux pratiques, l'incertitude, la passion sensuelle et l'irritation] – il est destiné à renaître spontanément [dans les Demeures pures], et à y être totalement délié, sans jamais revenir de ce monde.

[De la même manière avec les autres *jhāna* et les réalisations du sans-forme jusqu'à la dimension du néant.] » – [AN 9:36](#)

Ainsi que l'indique ce passage, pour certaines personnes, l'acte de percevoir les cinq agrégats comme pas-soi suffit à atteindre l'Éveil complet. Si quelque passion ou délice en lien avec l'expérience surgit en lien avec le Sans-mort et prend cette expérience comme objet, ces personnes peuvent détecter que cette passion et ce délice relèvent de l'agrégat de la fabrication et peuvent donc appliquer la perception du pas-soi aussi à cette passion et à ce délice. D'autres personnes, en revanche, se concentrent trop étroitement sur l'expérience du Sans-mort et, par conséquent, lorsque la passion et le délice pour cette expérience se manifestent, elles les perçoivent à tort comme faisant partie de l'expérience. Cela peut les conduire à penser que la passion et le délice ne sont pas fabriqués. Parce que le non-fabriqués ne fait pas partie des agrégats, et parce qu'ils n'appliquent la perception du pas-soi qu'aux agrégats tels qu'ils les perçoivent, ils peuvent ne pas appliquer la même perception à la passion et au délice, qu'ils perçoivent à tort comme faisant partie du Sans-mort.

C'est précisément cette perception erronée que la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi » est censée guérir. Lorsque l'on applique cette connaissance même à l'expérience du Sans-mort, cela peut aider à s'apercevoir que la passion et le délice que l'on fabrique en lien avec le Sans-mort en sont en réalité séparés. Après tout, ces fabrications sont des *dhamma*, et elles proviennent du fait de considérer le Sans-mort comme un *dhamma*. Ainsi, la perception du pas-soi s'applique à ces fabrications et à l'aspect de l'expérience du Sans-mort qui continue de considérer cette expérience comme un objet de l'esprit. Lorsque cette perception supprime complètement le dernier acte restant d'agrippement à ces subtils objets de l'esprit et à ces événements, toute activité des six sens cesse. L'Éveil complet se produit avec un plongeon complet dans le Délitement.

C'est parce que la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi » peut conduire à ce but et parce que le Bouddha voulait empêcher que quoi que ce soit ne vienne entraver l'émergence de cette connaissance utile qu'il est resté silencieux lorsque Vacchagotta lui a demandé s'il y avait un soi.

L'ABANDON DE TOUTES LES STRATÉGIES

Une fois le but atteint, et avec lui le terme de l'action, toutes les stratégies sont abandonnées. Ainsi que nous l'avons noté, même la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi » ne s'applique plus

après le plongeon total dans le Déliement. Cela ne signifie pas toutefois que ce qui se trouve au-delà de la portée de cette connaissance doit être perçu comme soi. Croire que c'est le cas serait tomber dans la vue erronée que le Bouddha a évitée en ne répondant pas à la première question de Vacchagotta. Comme l'indique le passage ci-dessus de [Sn 5:6](#), il n'y a aucun moyen de décrire la personne qui a atteint le but. Ceci s'applique aussi bien aux descriptions qui utilisent la notion de « soi » qu'à celles qui utilisent la notion de « pas-soi ».

Lorsque le Bouddha disait que l'on ne peut pas décrire une personne qui a réalisé l'Éveil, ce n'était pas paresse de langage. Il avait une notion très claire de ce qui définit un être vivant.

Alors qu'il était assis là, le Vénérable Rādha dit au Béni : « 'Un être,' seigneur. 'un être,' dit-on. Dans quelle mesure peut-on dire que l'on est 'un être' ? »

« Tout désir, toute passion, tout délice, ou désir insatiable pour la forme, Rādha : quand on est pris [satta] là, attaché [visatta] là, on peut dire que l'on est 'un être [satta].' »

« Tout désir, toute passion, tout délice, ou désir insatiable pour la sensation... la perception... les fabrications... »

« Tout désir, toute passion, tout délice, ou désir insatiable pour la conscience, Rādha : quand on est pris là, attaché là, on peut dire que l'on est 'un être'. » - [SN 23:2](#)

« Si l'on demeure obsédé par la forme, moine, c'est par cela que l'on est jaugé. Tout ce par quoi l'on est jaugé, c'est ainsi que l'on est classé. »

« Si l'on demeure obsédé par la sensation... la perception... les fabrications... »

« Si l'on demeure obsédé par la conscience, c'est par cela que l'on est jaugé. Tout ce par quoi l'on est jaugé, c'est ainsi que l'on est classé. »

« Mais si l'on ne demeure pas obsédé par la forme, moine, ce n'est pas par cela que l'on est jaugé. Tout ce par quoi l'on n'est pas jaugé, ce n'est pas ainsi que l'on est classé. »

« Si l'on ne demeure pas obsédé par la sensation... la perception... les fabrications... »

« Si l'on ne demeure pas obsédé par la conscience, ce n'est pas par cela que l'on est jaugé. Tout ce par quoi l'on n'est pas jaugé, ce n'est pas ainsi que l'on est classé. »

pas ainsi que l'on est classé.» – [SN 22:36](#)

Sans rien qui permette de le jauger ou de le définir, il n'y a aucun moyen de décrire celui qui est libre de toute passion et de tout plaisir pour les agrégats. C'est la raison pour laquelle le Bouddha n'a cessé d'insister sur le fait qu'une personne qui a réalisé l'Éveil ne peut être décrite comme existant, n'existant pas, les deux ou aucun des deux ([DN 9](#) ; [MN 63](#) ; [MN 72](#)).

Ce point s'applique non seulement à ce que d'autres personnes pourraient dire d'une personne Éveillée, mais aussi à ce qu'une personne Éveillée dirait d'elle-même. Après tout, lorsque l'on a atteint le but, les six sphères des sens ont cessé. Quand elles ont cessé, plus rien n'est ressenti. Lorsque plus rien n'est ressenti, même la pensée « Je suis » n'apparaît plus.

Le Bouddha : « En ce qui concerne la personne qui dit : 'La sensation n'est pas le soi : mon soi est insensible [à la sensation]', on devrait s'adresser à elle de la manière suivante : 'Mon ami, là où absolument rien n'est ressenti, y aurait-il la pensée « Je suis » ?' »

Vénérable Ānanda : « Non, Seigneur. »

Le Bouddha : « Ainsi, de cette manière, Ānanda, il n'est pas approprié de supposer que : 'La sensation n'est pas mon soi : mon soi est insensible [à la sensation].' » – [DN 15](#)

Le fait que rien ne soit ressenti par les sens ne signifie pas pour autant que l'expérience du but est un vide total. Elle contient son propre sukha intrinsèque : plaisir, bonheur, aise et félicité.

« Or il est possible, Ānanda, que certains errants d'autres confessions disent : 'Le contemplatif Gotama parle de la cessation de la perception et de la sensation et pourtant il la décrit comme le plaisir. Qu'est-ce que cela ? Comment cela est-il possible ?' Lorsqu'ils disent cela, on doit leur dire : 'Ce n'est pas le cas, amis, que le Béni décrit uniquement les sensations plaisantes comme faisant partie du plaisir. Où que l'on trouve le plaisir, quelle que soit sa forme, le Béni le décrit comme le plaisir.' » – [SN 36:19](#)

C'est grâce à ce plaisir suprême que lorsqu'une personne qui a réalisé l'Éveil, après avoir fait l'expérience du but, retourne sur le plan d'existence des six sens, elle ne ressent plus le besoin de se nourrir des sensations que lui procurent les six sens.

« Ressentant une sensation de plaisir, il la ressent comme en étant disjoint. Ressentant une sensation de douleur, il la ressent comme en étant disjoint. Ressentant une sensation de ni plaisir ni douleur, il la ressent comme en étant disjoint. C'est ce que l'on appelle un disciple bien instruit des Êtres nobles disjoint de la naissance, du vieillissement et de la mort, des peines, des lamentations, des douleurs, de la détresse et du désespoir. Disjoint, je vous le dis, de la souffrance et du stress. » – [SN 36:6](#)

N'ayant pas besoin de se nourrir des six sens, la personne qui a réalisé l'Éveil est libérée de tout besoin de voir un « soi » ou un « autre » dans l'expérience sensorielle. C'est ce qui libère une telle personne de toute passion pour les vues. Ainsi, l'expérience peut se produire sans qu'aucun « sujet » ou « objet » ne lui soit superposé, sans supposer une expérience ou un objet d'expérience. L'expérience simplement en tant que telle devient alors possible.

« Moines, dans ce monde avec ses *deva*, *māra* et *brahmā*, dans cette génération avec ses contemplatifs et brahmanes, ses souverains et ses gens du peuple, quoique l'on voie, entende, sente, connaisse, atteigne, recherche, considère par l'intellect : cela je le connais. Dans ce monde... quoi que l'on voie, entende, sente, connaisse, atteigne, recherche, considère par l'intellect : cela je le connais directement. Cela a été réalisé par le *Tathāgata* [la personne qui a pleinement réalisé l'Éveil], mais dans le *Tathāgata* cela n'a pas été établi...

« Et donc, moines, le *Tathāgata*, lorsqu'il voit ce qui est à voir, ne suppose pas [l'existence d'] un [objet] vu. Il ne suppose pas un non-vu. Il ne suppose pas un [objet] à voir. Il ne suppose pas quelqu'un qui voit.

« Lorsqu'il entend... Lorsqu'il sent... Lorsqu'il connaît ce qui est à connaître, il ne suppose pas [l'existence d'] un [objet] connu. Il ne suppose pas un non-connu. Il ne suppose pas un [objet] à connaître. Il ne suppose pas quelqu'un qui connaît.

« Et donc, moines, le *Tathāgata*, demeurant le même vis-à-vis de tous les phénomènes qui peuvent être vus, entendus, sentis et connus, est 'Ainsi'. Et je vous le dis : il n'y a pas d'autre 'Ainsi' plus élevé ou plus sublime. »

 Tout ce qui est vu ou entendu ou senti
 Et que les autres s'attachent à considérer comme vrai,

Celui qui est Ainsi, au milieu de ceux qui sont entravés par le
soi,
ne le supposerait plus comme étant vrai ni même faux.
Ayant vu bien à l'avance cette flèche
là où les générations sont liées et suspendues
« Je connais, je vois, c'est juste ainsi que sont les choses ! »
il n'y a plus aucune part du Tathāgata qui reste liée. – [AN 4:24](#)

Une vue n'est vraie ou fausse que dans la mesure où l'on évalue la précision avec laquelle elle se réfère à autre chose. Et il est nécessaire de faire cela tant que l'on n'a pas encore atteint le plein Éveil. Mais lorsque l'on est parvenu à l'Éveil complet, on n'a plus besoin de vues comme guides pour parvenir au bonheur le plus élevé, car on a déjà atteint ce bonheur, et on est donc libre de considérer chaque vue comme un acte mental ou verbal, un événement, en tant que tel. Et lorsque c'est le cas, le vrai et le faux peuvent être écartés. Ainsi, pour le Tathāgata, que l'absence de faim libère de l'obligation de superposer des notions de sujet ou d'objet à l'expérience, et qui peut considérer les visions, les sons, les sensations et les pensées purement en tant que tels, les vues n'ont pas à être vraies ou fausses. Elles sont simplement des phénomènes, des actions, des événements, dont il fait l'expérience. Sans notion de sujet, il n'y a pas de raison de dire « Je sais, je vois ». Sans notion d'objet, il n'y a pas de raison de dire « C'est comme cela ». Les vues du vrai, du faux, du soi, du pas-soi, etc., perdent ainsi toute leur force d'attraction, et l'esprit est laissé libre dans son ainsi-té : intact, non influencé par quoi que ce soit. Bien que le Bouddha, en tant qu'enseignant, ait utilisé les vues comme stratégies pour aider ses disciples à parvenir à la libération, comme il avait dépassé la nécessité d'utiliser de telles stratégies, son ainsi-té se situait au-delà de cela.

« Maître Gotama a-t-il une quelconque position ? »

« Une position, Vaccha, est une chose à laquelle le Tathāgata a mis fin. Ce que le Tathāgata voit est cela : 'Ainsi est la forme, ainsi est son origine, ainsi est sa disparition. Ainsi est la sensation, ainsi est son origine, ainsi est sa disparition. Ainsi est la perception... Ainsi sont les fabrications... Ainsi est la conscience, ainsi est son origine, ainsi est sa disparition.' À cause de cela, je le dis, un Tathāgata, avec la fin, la disparition, la cessation, le renoncement et l'abandon de toutes les suppositions, de tous les concepts, de toutes les 'fabrication d'un je' et 'fabrication d'un mon' et de l'obsession accompagnée d'orgueil,

est, à travers l'absence d'agrippement/sustentation, affranchi. » – [MN 72](#)

« Ceci, moines, le *Tathāgata* le discerne. Et il discerne que ces positions, saisies ainsi, tenues ainsi, mènent à telle et telle destination, à tel et tel état dans l'autre monde. Et il discerne ce qui est plus élevé que cela. Et pourtant, discernant cela, il ne s'accroche pas à cet acte de discerner. Et comme il ne s'y accroche pas, il fait directement l'expérience du Déliement [*nibbuti*] de l'intérieur. Connaissant, tels qu'ils sont venus à être, l'origine, la disparition, l'attrait et les inconvénients des sensations, ainsi que la façon d'échapper aux sensations, le *Tathāgata*, moines, à travers l'absence d'agrippement/ sustentation, est affranchi. » – [DN 1](#)

* * *

Le Canon contient donc de nombreuses preuves que le Bouddha voulait que son enseignement le plus fréquent, à savoir que tous les phénomènes sont pas-soi, soit utilisé comme une stratégie pour mettre fin à l'agrippement. Parce que la fin de l'agrippement conduit à la fin de la souffrance, cet enseignement aide donc à atteindre l'objectif général pour lequel il a enseigné en premier lieu. Il n'a pas voulu que cet enseignement serve à répondre à la question métaphysique de l'existence ou non du soi. C'est parce qu'aucune réponse à cette question, que ce soit un « Oui » catégorique, un « Non » catégorique ou un « Oui » et un « Non » analytiques, ne pouvait servir de stratégie efficace sur la voie qui mène à la fin du stress. En fait, ces dernières vues constituent toutes des obstacles sur la voie. En même temps, elles ne correspondent à aucune vue qu'aurait une personne Éveillée une fois que la voie lui a permis d'atteindre son but, car une telle personne ne peut être décrite en ces termes et se situe d'ailleurs au-delà de l'emprise de toutes les vues.

La question métaphysique à laquelle répond l'enseignement du pas-soi concerne l'efficacité de l'action : le fait que l'action humaine est le résultat de choix, et que ces choix peuvent conduire soit au stress, soit à la fin totale du stress. À la lumière de cela, les questions du soi et du pas-soi deviennent des questions d'action et d'habileté : quand le choix d'utiliser une perception du soi conduit au bien-être et au bonheur à long terme, quel type de perception de soi est utile à cette fin, et quand il est habile d'appliquer la perception du pas-soi à la place. En évitant la question de savoir s'il y a ou non un soi, le Bouddha a pu se concentrer sans contraintes sur la manière la plus efficace d'utiliser les perceptions du soi et du pas-soi comme des outils sur la voie. Il lui a en particulier été

possible d'utiliser l'enseignement selon lequel tous les phénomènes sont pas-soi comme un outil qui conduisait ses disciples à abandonner des formes subtiles d'agrippement sans, dans le même temps, créer de formes d'agrippement encore plus subtiles. C'est pourquoi cette stratégie a pu les aider à atteindre l'Éveil complet.

Parce que la voie vers l'Éveil conduit à un bonheur total, le besoin de penser en termes de soi et de pas-soi s'arrête lorsque la voie a atteint son but. Et parce que la voie est un ensemble d'actions qui mènent à la fin de l'action, tous les aspects de la voie, y compris les perceptions de soi et de pas-soi, sont des stratégies : des actions que l'on adopte pour atteindre un objectif, puis que l'on écarte lorsque cet objectif est atteint. Bien qu'une personne qui a réalisé l'Éveil puisse toujours utiliser ces perceptions à des fins stratégiques dans ses relations avec les autres, le fait qu'il s'agisse de perceptions, et donc qu'elles soient incluses dans les agrégats, signifie qu'elles sont transcendées par le plongeon dans le Délitement.

Ceci, bien sûr, est seulement ce que dit le Canon. Le fait que cela soit vrai, c'est-à-dire vraiment utile pour mettre fin au stress, ne peut être prouvé simplement en citant le Canon. Le test ultime de la véracité de cette interprétation consiste à la mettre en pratique et à voir si cela conduit vraiment au but des enseignements du Bouddha : le terme complet de toute souffrance et de tout stress.

Le dernier mot du Bouddha

Au cours de la nuit de son Déliement total, alors qu'il se trouvait allongé sur le côté au pied de deux arbres en fleurs, le Bouddha donna ses dernières instructions à ses disciples. La dernière phrase qu'il prononça était *appamādena sampādetha* : « Parvenez à l'accomplissement en étant vigilant ». Lorsque l'on traduit cette phrase, les règles de la syntaxe française exigent que l'on place le mot « vigilant » en dernier, ce qui explique peut-être pourquoi tant de discussions au sujet de ce passage se sont concentrées sur la vigilance et en ont fait le message d'adieu du Bouddha. Ceci ne constitue pas vraiment un problème – car après tout, comme il l'a dit dans un autre discours (cf. [AN 10:15](#)), la vigilance est la source de toutes les qualités habiles – mais dans la phrase en pāli originale, le verbe qui se traduit par « Parvenez à l'accomplissement » se trouve en fait en dernière position. Et comme il est probable que le Bouddha avait accordé une attention particulière au choix de sa dernière phrase dans son ensemble, il est utile d'examiner attentivement le mot de cette phrase que l'on a tendance à laisser de côté pour se faire une idée de ce qu'il signifie, de la façon dont il est relié au reste de son enseignement, et de la raison pour laquelle il a mis l'accent dessus en le choisissant comme le tout dernier mot qu'il a prononcé.

Le terme « accomplissement » désigne un état de plénitude ou de perfection. Comme l'a reconnu le Bouddha, certaines formes d'accomplissement se produisent sans aucun effort, ou presque, comme lorsque l'on naît dans une grande famille qui entretient de nombreuses relations, que l'on est en bonne santé ou que l'on possède beaucoup de biens. Mais comme il l'a fait remarquer, ce n'est pas ce type d'accomplissement qui permet de mettre un terme à la souffrance. Lorsque nous perdons ce type d'avantage, ce n'est en fait pas une si grande perte que cela. La perte de la vertu, ou de la compréhension correcte de ce qui constitue un acte habile ou malhabile, est le type de perte qui est vraiment grave, car si nous perdons cela, nos actions nous conduiront à plus de souffrance pour nous-même et pour les autres, aussi bien maintenant que dans l'avenir (cf. [AN 5:130](#)).

C'est là où la notion d'accomplissement utile entre en jeu. Si nous voulons mettre un terme à la souffrance, nous devons être accompli dans

la maîtrise des habiletés qui nous permettront de voir les causes de cette souffrance et de perfectionner les qualités internes nécessaires pour y mettre un terme. Comme pour la maîtrise de toute habileté vraiment importante, cela demande un effort concerté.

La cause de la souffrance est avijjā, un terme qui signifie à la fois ignorance et manque d'habileté. Il est impossible de remonter jusqu'à un point dans le passé où l'ignorance a commencé (cf. [AN 10:61](#)), mais nous pouvons apprendre à la fois à détecter dans le présent les qualités mentales qui entretiennent l'ignorance et à maîtriser les habiletés qui permettent d'y mettre un terme ici et maintenant. Ainsi que l'a dit un jour Ajaan Suwat, l'un de mes maîtres, même si l'ignorance existe depuis des temps immémoriaux, la connaissance accomplie peut y mettre un terme en un instant, tout comme la lumière peut instantanément mettre un terme à l'obscurité, quelle qu'ait été la durée de cette obscurité.

La connaissance accomplie est la connaissance qui voit les choses selon les termes des Quatre nobles vérités, accompagnée de l'habileté nécessaire à la maîtrise des tâches que chacune de ces vérités implique : comprendre la souffrance, sa cause (c'est-à-dire le désir insatiable qui entretient l'ignorance), réaliser la cessation de la souffrance, et développer la voie qui conduit à sa cessation.

Parvenir à l'accomplissement fait partie du développement de la voie, et en particulier du facteur de la voie de l'Effort juste : faire l'effort de donner naissance aux qualités mentales habiles et de les amener au summum de leur développement. Bien que l'idée d'accomplissement puisse s'appliquer logiquement à n'importe quelle qualité habile, le Bouddha l'a associée à des listes de qualités spécifiques qui sont liées à deux étapes distinctes de la voie. Et même si l'accomplissement dans ces domaines n'est pas complètement atteint avant que la voie ne conduise aux nobles réalisations, il est possible de travailler dès le tout début de la voie à devenir accompli et, en allant dans cette direction, de récolter les bénéfiques qui en découlent.

Le premier niveau d'accomplissement concerne les qualités qui atteignent la perfection lorsqu'un méditant parvient au premier stade de l'Éveil, appelé l'entrée dans le courant. Une telle personne est dite accomplie en ce qui concerne la vue (*ditṭhi-sampanno*) et accomplie en ce qui concerne la vertu (*sīla-sampanno*) – les deux formes d'accomplissement que le Bouddha, dans [AN 5:130](#), dit être de la plus haute importance. L'accomplissement en ce qui concerne la vue survient lorsque nous abandonnons l'ignorance suffisamment longtemps pour voir comment,

lorsque les fabrications mentales qui dépendent de l'ignorance se dissipent également, toute souffrance cesse et il y a l'expérience d'une dimension du Sans-mort qui se situe au-delà de l'espace et du temps. L'accomplissement en ce qui concerne la vertu survient lorsque nous sommes restés en dehors du temps suffisamment longtemps pour voir sans aucun doute comment nos actions ont entretenu la souffrance pendant une durée incommensurable – cela n'a pas commencé seulement au cours de cette vie – de sorte que l'on ne veut plus jamais agir de façon grossièrement malhabile.

Cette expérience du Sans-mort altère de façon radicale et permanente beaucoup de choses dans l'esprit, mais l'expérience elle-même n'est que temporaire. Et ce n'est pas suffisant pour mettre un terme au désir insatiable, car beaucoup d'autres qualités de l'esprit doivent être amenées à l'accomplissement pour que l'Éveil soit complet et ne laisse la possibilité à aucune autre souffrance mentale de se produire.

Une liste standard de qualités que les personnes qui sont entrées dans le courant doivent encore développer est mentionnée dans [MN 53](#) : les quinze types de conduite (*carāṇa*) qui sont divisées en trois ensembles. Certaines qualités dans les deux premiers ensembles sont en fait mentionnées dans d'autres parties du Canon comme étant des qualités qui sont déjà amenées à l'accomplissement au premier niveau d'Éveil. Leur inclusion dans la *carāṇa* pourrait se rapporter au fait que même si elles ont atteint la perfection, elles doivent encore être utilisées pour terminer les tâches de la méditation.

Le premier ensemble de qualités comporte quatre facteurs : la vertu, la retenue des sens, l'état de veille et manger avec modération. Ces qualités concernent les questions pratiques liées à la façon dont nous gérons nos activités quotidiennes pour qu'elles soient propices à l'Éveil. Bien que ces qualités puissent paraître très terre-à-terre, si nous sommes déterminés à atteindre l'Éveil, nous ne pouvons pas nous permettre de les négliger.

Le deuxième ensemble de qualités comporte sept facteurs : la conviction, la honte, la crainte, l'érudition, la persévérance, *sati* et le discernement. C'est une liste que le Bouddha, dans [AN 7:63](#), compare à une forteresse frontalière, ce qui indique que lorsque ces qualités sont maîtrisées, elles protègent l'esprit contre l'invasion par des habitudes malhabiles. La conviction dans l'Éveil du Bouddha est comparable au pilier de fondation de la forteresse ; la honte et la crainte à l'idée d'agir de façon malhabile sont comparables à une douve et une route qui entourent la forteresse ; l'érudition concernant le *Dhamma* est comparable

à l'approvisionnement de la forteresse en armes ; la persévérance est comparable à une troupe de soldats ; *sati* est comparable à un gardien qui reconnaît qui est autorisé ou non à entrer dans la forteresse ; et le discernement est comparable au mur d'enceinte de la forteresse, dont la surface a été plâtrée de façon à empêcher l'ennemi d'y trouver des prises ou des points d'appui qui lui permettraient de grimper et d'envahir la forteresse de l'esprit.

Le troisième et dernier ensemble de *carāṇa* est constitué par les quatre *jhāna*, des niveaux de forte concentration, que le Bouddha a comparé aux provisions nécessaires pour que le gardien et les soldats de la forteresse soient bien nourris et aient assez de force pour accomplir leurs tâches.

Ces quinze qualités, lorsqu'elles sont portées à un niveau de maîtrise accompli, contrecarrent le désir insatiable qui entretient *avijjā*. C'est pourquoi elles conduisent aux trois habiletés cognitives ou connaissances (*vijjā*) qui provoquent l'Éveil complet : la connaissance de nos vies passées, la connaissance de la disparition et de la réapparition des êtres en accord avec leur *kamma*, et la connaissance de la fin des effluents mentaux – des qualités malhabiles profondément enracinées qui « s'écoulent » hors de l'esprit. Les deux premières de ces habiletés permettent de confirmer les principes du *kamma* et de la renaissance, ainsi que l'interconnexion entre les deux. Mais la troisième habileté est la plus cruciale des trois, car elle permet de voir clairement l'expérience selon les termes des Quatre nobles vérités et d'accomplir les tâches qui sont appropriées à chacune d'entre elles, afin que les effluents ne s'écoulent plus. Ainsi, cette troisième habileté conduit directement au terme du *kamma* et de la renaissance, et à la libération totale vis-à-vis de la souffrance et du stress.

Le Bouddha lui-même était accompli en ce qui concerne ces quinze types de conduite et les trois habiletés cognitives qu'elles engendrent, et c'est pourquoi l'expression « accompli en ce qui concerne la connaissance et la conduite » (*vijjā-carāṇa-sampanno*) est incluse dans la liste standard de ses vertus, qui sont récitées quotidiennement dans les communautés bouddhistes du monde entier. En concluant ses enseignements par la phrase « parvenez à l'accomplissement », il encourageait ses disciples à développer également eux-mêmes ces vertus.

Ce qui est remarquable à propos de ces formes d'accomplissement, c'est qu'elles ne sont pas remarquables. Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, il n'était pas un enseignant dont le poing restait fermé, gardant un secret ou une doctrine ésotérique pour la fin. Au lieu de cela, l'expression

« parvenez à l'accomplissement » ne fait que réitérer l'enseignement principal sur lequel il a insisté ouvertement dès qu'il a commencé à enseigner : développez la Noble octuple voie – ce qui est la même chose que s'entraîner en matière de vertu, de concentration et de discernement – afin de libérer l'esprit de ses effluents et de la souffrance qu'ils entraînent. Les formes d'accomplissement qui ne relèvent pas directement de cet enseignement sont des étapes pratiques et terre-à-terre pour nous maintenir sur la voie, instant après instant, jour après jour.

La honte et la crainte permettent de développer une estime de soi saine, ainsi que la vigilance qui permet de voir les actions malhabiles même les plus anodines comme étant indignes de soi et porteuses de conséquences redoutables. Lorsque vous maîtrisez ces qualités, elles vous empêchent de faire des choses que vous regretteriez plus tard.

La retenue des sens : lorsque vous regardez une chose, quelle qu'elle soit, remarquez pourquoi vous regardez et ce qui se passe dans votre esprit en conséquence. Si ce sont des qualités malhabiles qui sont en train de regarder, ou si des qualités malhabiles s'enflamment à cause de ce regard, changez votre façon de regarder. Appliquez le même principe à tous vos sens et cela empêchera vos pouvoirs de sati et de concentration de s'échapper des portes de vos sens au cours de la journée.

L'état de veille : ne dormez pas plus que ce qui est absolument nécessaire, et consacrez vos heures de veille à purifier l'esprit, quelles que soient vos autres activités.

Manger avec modération : surveillez attentivement les motivations que vous avez pour manger, et ne mangez pas plus que ce qui est nécessaire pour maintenir votre force et votre santé pour la pratique.

En incluant ces points sous le terme « accomplissement », le Bouddha mettait l'accent sur le fait qu'il ne fallait négliger aucune ouverture, aussi petite soit-elle, qui permettrait au désir insatiable de s'introduire subrepticement dans l'esprit. Peut-être était-ce parce qu'il savait à quel point il est facile de devenir complaisant et de rationaliser la négligence dans ces domaines fondamentaux qu'il voulait que ses disciples fassent preuve de vigilance en les considérant comme des habiletés accomplies, dignes d'une attention scrupuleuse.

En terminant ses enseignements par le verbe *sampādetha*, « parvenez à l'accomplissement », il utilisait une formulation concise pour donner à ces principes de base le dernier mot dans le *Dhamma*. Et il nous encourageait à leur donner le dernier mot dans notre vie.

Glossaire

Ajaan (thaï) : maître, enseignant, mentor. Forme en pâli : *ācariya*.

Arahant : littéralement, « une personne qui est digne » ou « une personne qui est pure », une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés. Forme sanscrite : *arhat*.

Brahmā : un habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme. Dans le brahmanisme, Brahmā est le dieu créateur.

Brahmane : un membre héréditaire de la caste des prêtres, qui prétendait être la caste la plus élevée de l'Inde. Le terme « brahmane » est utilisé par le Bouddha dans le sens d'*arahant* pour souligner l'idée que l'excellence ne dépend pas de la naissance ou de la race, mais des qualités réalisées dans l'esprit.

Deva, devatā : littéralement, « celui-qui-brille ». Un être qui demeure dans les royaumes terrestres et célestes qui sont supérieurs au monde humain.

Dhamma : 1) événement, action ; 2) un phénomène en tant que tel ; 3) qualité mentale ; 4) doctrine, enseignement ; 5) *nibbāna* (bien qu'il existe des passages qui décrivent le *nibbāna* comme étant l'abandon de tous les dhammas). Dans ce livre, lorsqu'il commence par une lettre majuscule, *Dhamma* signifie enseignement. Forme sanscrite : *dharma*.

Jhāna : absorption mentale. Un état de forte concentration, dépourvue de sensualité ou de pensées malhabiles, focalisée sur une seule sensation ou notion mentale que l'on peut ensuite étendre de façon à occuper tout l'espace de la conscience. *Jhāna* est un synonyme de Concentration juste, le huitième facteur de la Noble octuple voie. Forme sanscrite : *dhyāna*.

Kamma : acte intentionnel. Forme sanscrite : *karma*.

Māra : la personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'Affranchissement du *saṃsāra*.

Nāga : un serpent magique, qui fait techniquement partie de la classe des animaux, mais qui possède de nombreux pouvoirs propres aux *deva*, dont la capacité à prendre forme humaine.

Nibbāna : littéralement, le « déliement » de l'esprit vis-à-vis de la passion, l'aversion et l'illusion, ainsi que du cycle des morts et des renaissances. Comme ce terme désigne également l'extinction d'un feu, il porte également les connotations d'apaisement, de calme et de paix. Le « *nibbāna* complet » signifie dans certains contextes l'expérience de l'Éveil, et dans certains autres le décès d'un *arahant*. Forme sanscrite : *nirvāṇa*.

Pāli : la langue du Canon complet le plus ancien des enseignements du Bouddha.

Paṭicca-samuppāda : co-apparition en dépendance. La « carte » qui montre comment l'ignorance et le désir insatiable interagissent avec les agrégats (*khandha*) et les médias sensoriels (*āyatana*), générant la souffrance. Les interactions étant complexes, différentes versions de la co-apparition en dépendance sont présentées dans les *sutta*. Dans la plus courante, la carte commence par l'ignorance (cf. [SN 12:2](#)). Dans une autre version elle aussi courante, elle commence par l'interrelation entre d'une part le nom (*nāma*) et la forme (*rūpa*), et d'autre part la conscience sensorielle. Le terme *paṭicca-samuppāda* est souvent traduit par « co-production conditionnée ».

Pāṭimokkha : le code monastique de base. Il se compose de deux cent vingt-sept règles pour les moines, et de trois cent onze règles pour les moniales.

Saṃsāra : transmigration ; le processus qui consiste à errer de façon répétée à travers des états de devenir et qui implique de renaître et mourir de façon répétée.

Saṃvega : un sentiment de terreur ou de désarroi face à la futilité de la vie telle qu'elle est vécue habituellement.

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de moniales bouddhistes ; 2) au niveau idéal

(*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins l'état de *sotāpanna*, le premier des quatre niveaux de l'Éveil, l'entrée dans le courant.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit, à le garder en tête ; souvent associé à *sampajañña* : l'alerte, notre capacité à observer en tant réel nos actions et leurs résultats.

Sutta : discours. Forme sanscrite : *sūtra*.

Tādin : « ainsi », un adjectif utilisé pour décrire une personne qui a atteint le but. Il indique que l'état de celle-ci est indéfinissable, mais non sujet à un changement ou à une influence quelconque.

Tathāgata : littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le but religieux le plus élevé. Dans le Canon pāli, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement aussi désigner l'un de ses disciples *arahant*.

Uposatha : un jour d'observance selon le calendrier lunaire (nouvelle lune, pleine lune, premier quartier, dernier quartier). Les laïcs observent souvent les huit préceptes à cette occasion. Le terme « *uposatha* » fait aussi référence à la cérémonie au cours de laquelle les moines se rassemblent pour réciter le *pātimokkha* les jours de pleine lune et de nouvelle lune.

Vinaya : la discipline monastique, dont les règles et traditions comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a fondée était « *Ce Dhamma-Vinaya* ».

Table of Contents

[Couverture](#)

[Page titre](#)

[Droit d'auteur](#)

[Remerciements](#)

[Abbreviations](#)

[Le danger est une chose normale](#)

[Qu'y a-t-il de noble dans les Nobles Vérités ?](#)

[Des vérités qui ont des conséquences](#)

[Nous ne sommes pas Un](#)

[Juste sous votre peau](#)

[Le silence n'est pas obligatoire](#)

[Le contexte : les neuf réalisations](#)

[Le silence dans les réalisations du sans-forme](#)

[Les différentes interprétations de Buddhaghosa](#)

[D'autres arguments en faveur du silence dans le premier jhāna](#)

[La pureté de la concentration](#)

[L'utilisation correcte de la concentration](#)

[La stratégie du pas-soi](#)

[L'objectif et la portée des enseignements](#)

[Les hypothèses métaphysiques des Quatre nobles vérités](#)

[La stratégie d'enseignement du Bouddha](#)

[Deux entraves de vues](#)

[Le « soi » et le « pas-soi » en tant que stratégies habiles](#)

[L'utilisation stratégique de la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi »](#)

[L'abandon de toutes les stratégies](#)

[Le dernier mot du Bouddha](#)

[Glossaire](#)

Table of Contents

Page titre	1
Droit d'auteur	2
Remerciements	3
Abbreviations	4
Le danger est une chose normale	5
Qu'y a-t-il de noble dans les Nobles Vérités ?	11
Des vérités qui ont des conséquences	16
Nous ne sommes pas Un	34
Juste sous votre peau	44
Le silence n'est pas obligatoire	53
Le contexte : les neuf réalisations	55
Le silence dans les réalisations du sans-forme	61
Les différentes interprétations de Buddhaghosa	67
D'autres arguments en faveur du silence dans le premier jhāna	72
La pureté de la concentration	80
L'utilisation correcte de la concentration	85
La stratégie du pas-soi	86
L'objectif et la portée des enseignements	88
Les hypothèses métaphysiques des Quatre nobles vérités	88
La stratégie d'enseignement du Bouddha	90
Deux entraves de vues	99
Le « soi » et le « pas-soi » en tant que stratégies habiles	104
L'utilisation stratégique de la connaissance « Tous les phénomènes sont pas-soi »	106
L'abandon de toutes les stratégies	112

Le dernier mot du Bouddha	119
Glossaire	124