

Les quatre nobles vérités

Ce fut le premier sermon du
Bouddha après son Éveil

Par **Michel Henri Dufour**

Directement liées à l'Éveil du
Bouddha (en fait de tous les
bouddhas !) et constituant la base
immuable de tous ses
Enseignements, elles sont
exposées dans le

Dhammacakkappavattana Sutta
(le Sermon sur la mise en route de la Roue de la Loi) que l'école *Theravaada* considère comme la quintessence de l'Enseignement du Bouddha. Ce fut le premier sermon du Bouddha après son Éveil, mais assez curieusement il ne figure pas en premier dans le Canon Paali. On peut considérer que tous les autres points de la doctrine bouddhique ne sont que de corollaires de ces quatre Vérités (ou quatre Faits). Elles constituent un champ infini de pratique pour tout bouddhiste.

Fondement de toutes les écoles

bouddhiques authentiques, référence constante des pratiquants, réflexion et contemplation riche d'implications, elles ne doivent pas être considérées comme des vérités dogmatiques à s'approprier sans examen mais comme des outils d'analyse et d'observation approfondie de la réalité.

L'édifice entier de l'Enseignement du Bouddha repose sur une constatation très simple : l'inadéquation entre la réalité du monde et notre volonté de le modeler selon nos impulsions égocentriques, le conflit quasi

permanent entre les événements et notre désir illusoire que le monde s'ordonne autour de nous.

En résumé, et de façon purement didactique, on peut les présenter ainsi :

1. le déséquilibre (*dukkha*) générateur d'insatisfaction ou de souffrance, est omniprésent, l'harmonie est perpétuellement remise en question,

2. l'origine (*samudaya*) de l'insatisfaction est l'attachement au désir égocentrique, l'esclavage des désirs, la "soif" insatiable

d'être et de posséder (*ta.nhaa*),

3. la cessation (*nirodha*) de l'esclavage du désir est possible, elle conduit au nibbaana,

4. le chemin (*magga*) menant à cette cessation est le "noble Sentier aux huit Branches" reposant sur les trois fondations : Connaissance transcendante, Conduite éthique, Culture mentale.

E x t r a i t d u
Dhammacakkappavattana Sutta
(*Sa"myutta Nikaaya*) :

« (...) (Voici, ô moines) la Vérité noble dite *dukkha* : la naissance

est *dukkha*, le vieillissement est aussi *dukkha*, la maladie est aussi *dukkha*, la mort est aussi *dukkha*, être uni à ce que l'on n'aime pas est *dukkha*, être séparé de ce que l'on aime est *dukkha*, ne pas obtenir ce que l'on désire est aussi *dukkha*. En résumé, les cinq agrégats d'attachement sont *dukkha*.

(Voici, ô moines) la Vérité noble dite la cause de *dukkha* : c'est cette "soif" qui produit la ré-existence et le re-devenir, qui est liée à une avidité passionnée et qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la

soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir et la soif de la non-existence.

(Voici, ô moines) la Vérité noble dite la cessation de *dukkha* : c'est la cessation complète de cette "soif", la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en débarrasser. (...)

(Voici, ô moines) la Vérité noble du sentier conduisant à la cessation de *dukkha* : c'est simplement le noble Sentier aux huit Branches, à savoir : la compréhension correcte, la pensée correcte, la parole correcte, l'action correcte, les moyens d'existence corrects, l'effort

correct, l'attention correcte, l'unification mentale correcte. »

Le problème existentiel : la propension à s'approprier est source de souffrance

Dukkha, littéralement “difficile à supporter ”, fait référence à l'insatisfaction, l'incomplétude, l'imperfection, l'insécurité implicites dans tous les phénomènes qui, en raison de leur changement perpétuel, sont toujours potentiellement sujets à

provoquer la souffrance.

Ce concept inclut tout ce qui est désagréable, depuis les souffrances corporelles grossières et la souffrance implicite dans le vieillissement, la maladie et la mort, jusqu'aux sentiments subtils tels qu'être séparé de ce que nous aimons ou associé à ce qui nous déplaît et aux états mentaux plus fins tels que la torpeur, l'ennui, l'agitation, etc. Bien qu'il soit souvent traduit, d'une façon réductrice, par "douleur" ou "souffrance", il recouvre en fait un domaine beaucoup plus large. C'est bien sûr tout ce qui est

insatisfaction, douleur physique ou morale, mais c'est surtout ce sentiment de "mal-être", sentiment de "ce n'est pas vraiment ça" que la plupart des gens éprouvent sans vraiment pouvoir le définir ou en cerner la cause.

Dukkha est en fait le déséquilibre, le malaise éprouvé devant la nature oppressive de tous les facteurs d'existence par suite de leurs continuelles apparitions et disparitions. Il possède de nombreuses connotations selon la base ou selon la source, ainsi que

de multiples formes.

Les réactions à *dukkha* ont pour origine l'incapacité à comprendre et admettre la non-permanence et le caractère impersonnel et non substantiel de tous les phénomènes.

À l'instar de tous les principes de base de l'Enseignement bouddhique, l'appréhension intellectuelle pure ne peut l'épuiser, et il se situe toujours au-delà, dans une expérimentation de tous les instants.

La cause : l'attirance irrésistible vers la flamme qui consume

Ce désir ardent, cette “soif” (*ta.nhaa*), cette attirance irrésistible, conduit à l'esclavage, à l'emprise totale du monde des sens sur l'esprit.

Ta.nhaa est subdivisé traditionnellement en six catégories :

1. désir ardent pour les formes matérielles (*ruupa ta.nhaa*)
2. désir ardent pour les sons (*sadda ta.nhaa*)
3. désir ardent pour les odeurs

(gandha ta.nhaa)

4. désir ardent pour les saveurs
(rasa ta.nhaa)

5. désir ardent pour les choses tangibles
(photthabba ta.nhaa)

6. désir ardent pour les idées
(dhammaa ta.nhaa).

D'autres classifications se trouvent dans les textes traditionnels, ce qui montre sa complexité et son vaste champ d'application :

1. désir ardent pour les expériences sensuelles agréables
(kaamata.nhaa)

2. désir ardent pour l'existence
(*bhavata.nhaa*)

3. désir ardent pour la non-
existence (*vibhavata.nhaa*).

Ou encore :

1. désir ardent pour les
expériences sensuelles agréables
(*kaamata.nhaa*)

2. désir ardent pour les formes
matérielles (*ruupata.nhaa*)

3. désir ardent pour les choses
abstraites ou l'existence sans
forme (*aruupata.nhaa*).

La cessation : desserrer la ceinture qui étouffe

Lorsque la cause du trouble est perçue il existe une possibilité de guérison. De la même manière, au-delà du chaos des désirs incontrôlés suscités par *ta.nhaa*, réside un havre de repos. Cet arrêt des proliférations anarchiques du corps, de la parole et du mental est ce qu'on nomme le *nibbaana*.

Désigné de nombreuses façons dans les Écritures traditionnelles, ce but ultime de la pratique bouddhique est principalement décrit négativement afin d'éviter tout attachement intellectuel (voire

mystique) à un concept confortable.

Le *nibbaana* est la cessation de ce que l'on nomme les trois Poisons : ignorance, avidité et haine. Lorsque l'énergie ayant suscité ces trois pulsions fondamentales et naturelles – c'est-à-dire les actions malsaines, volontaires et consciemment acceptées – sera épuisée, la véritable nature de la délivrance sera perceptible. Même si ce but paraît lointain, voire irréalisable, il est néanmoins possible d'en goûter la saveur en expérimentant les résultats bénéfiques des différentes voies ou

pratiques décrites dans la noble Vérité suivante.

Le fait que le Bouddha soit parvenu à la délivrance ultime de tous les liens et qu'il a existé, et qu'il existe encore peut-être, des *arahaa* (êtres réalisés), doit constituer une incitation à ne pas se perdre dans les actions négatives et le doute sceptique perpétuel.

Le chemin : le choix de la Voie royale

L'Enseignement du Bouddha étant

avant tout une pratique de vie, une science de l'esprit et non un système philosophique dénué de toute application existentielle, il existe un moyen de réaliser les trois nobles Vérités précédentes.

Le *Suttapi.taka* (l'ensemble des Sermons) nous offre non seulement les divers aspects du *Dhamma* mais également des guides pragmatiques nous permettant de réaliser personnellement ce *Dhamma*. Toutes les observances et les pratiques formant les étapes du Chemin conduisent à la purification mentale à trois

niveaux : purification par la conduite correcte, purification par l'harmonie de l'esprit, purification par la connaissance transcendante.

Après avoir exposé le problème existentiel et les causes de ce problème, le Bouddha, dans la quatrième des "Vérités nobles", nous propose la voie de pratique, Voie royale du juste milieu entre les extrêmes, permettant de se libérer de l'insatisfaction et de la souffrance.

On classe généralement les huit éléments constituant cette Voie en trois chapitres : Sagesse, Éthique et Unification mentale. Bien que

cette exposition, purement didactique, puisse sembler impliquer un ordre ou une progression, il n'en est rien. À l'image de chaque brin contribuant à la solidité d'une corde, les différentes parties de la Voie s'interpénètrent à tous les niveaux et chacune contient toutes les autres et à la fois les génère et s'en nourrit.

Néanmoins, au départ, une certaine dose de sagesse (encore mondaine à ce niveau) est nécessaire, sagesse consistant à savoir qu'il existe un chemin et des moyens pour accomplir ce

chemin. La “perfection” ou “rectitude” de ces moyens réside dans le fait qu’ils impliquent de vivre en accord avec la vertu, la méditation et la sagesse plutôt qu’en se fondant sur une position orientée sur soi, égocentrique.

Dans les Textes classiques la Voie est ainsi présentée :

I. Sagesse (*pañña*)

1. conception parfaite (*samma di.t.thi*)

La vue, la compréhension correcte. implique une première

appréhension des quatre Vérités nobles. Elle consiste en un premier temps à saisir l'insatisfaction, sa cause, son extinction et le chemin y conduisant, c'est-à-dire, en un mot, comprendre la nécessité de la pratique et sa nature.

2. pensée, résolution, intention parfaite (*sammaa sankappa*)

L'intention correcte, les aspirations correctes, impliquent l'intention ou la résolution d'élever l'esprit, de le libérer de l'attachement à la sensualité, de la malveillance envers autrui, de la violence envers autrui et soi-même. Elle se nourrit d'une

pensée libre de convoitise, de mauvais vouloir et de cruauté.

II. Éthique (*siila*)

3. parole parfaite (*sammaa vaacaa*)

Elle concerne le contrôle de la parole sous tous ses aspects, en particulier s'abstenir de mensonges, de racontars, de paroles dures et de paroles vaines. Elle incite à constamment observer l'intention avant de parler, à juger de la nécessité de parler et du moment opportun pour

le faire, et à poser des paroles de concorde plutôt que de discorde

4. action parfaite (*sammaa kammanta*).

La conduite correcte implique, pour tout bouddhiste laïc, l'observance des Préceptes de base (*siila*) : d'une façon globale s'abstenir de conduite susceptible de générer la souffrance en soi et autrui et d'excès en toutes choses.

5. moyen d'existence parfait (*sammaa aajiiva*).

Le mode de vie correct implique l'abstention de moyens néfastes,

non éthiques, de gagner sa vie et la mise en œuvre de moyens justes et honorables, ne lésant aucun être vivant. Les bouddhistes prenant à cœur leur pratique sont invités à ne pas exercer les activités suivantes : vendre des êtres vivants, des poisons, de la drogue, de l'alcool ou des armes.

6. effort parfait (*samma vaayaama*).

Cette pratique implique : l'effort d'éviter (*sa.mvara*) et l'effort de surmonter (*pahaana*) les états néfastes et malsains, l'effort de développer (*bhaavanaa*) et l'effort de maintenir (*anurakkhanaa*) les

états bénéfiques et sains (les *brahma vihaara* et les *paaramitaa* par exemple).

III. Unification mentale (*samaadhi*)

7. vigilance parfaite (*sammaa sati*)

Elle recouvre l'attention correcte, la présence parfaite. *Sati* implique une vigilance de tous les instants en ce qui concerne les phénomènes intérieurs et extérieurs, physiques et mentaux et leur analyse. Elle inclut les quatre attentions fondamentales

(*satipa.t.thaana*), l'un des fondements de la pratique méditative dans la Voie bouddhique : attention au corps, aux sensations, à l'esprit, aux phénomènes .

8. harmonie mentale parfaite (*samma samaadhi*).

Elle est unification de l'esprit correcte, équilibre mental correct. Elle constitue la manière correcte d'utiliser la méditation et ses résultats, uniquement pour le développement et la libération personnelle et éventuellement comme base des quatre

absorptions (*jhaana*).

« (...) Le premier des huit facteurs du chemin est la Vue correcte (*sammaa di.t.thi*), qui naît de la vision et de l'expérimentation de la cessation. Posséder la Vue correcte nécessite d'être très vigilant en permanence. Nous devons connaître que tout surgit et disparaît et est non-soi — et ceci doit être une expérience directe, une vision intérieure. La Vue correcte est fondée sur la connaissance intérieure directe, et non simplement sur une réflexion et une croyance dans le concept. Aussi longtemps que nous ne

connaissions pas réellement mais simplement pensons connaître, nous demeurons dans un état d'incertitude et de confusion. C'est parce que la connaissance intellectuelle se fonde seulement sur des symboles et non sur une expérience directe de la vérité.

Le second facteur du chemin est l'Attitude correcte ou Intention correcte (*sammaa sankappa*). Une fois la Vue correcte établie notre intention à partir de ce moment est dirigée vers le *nibbaana* ou le non créé — vers la libération. Nous ressentons encore des impulsions et des tendances telles que le

doute, l'inquiétude ou la peur, nous tirant en arrière vers le monde des sens, mais maintenant nous reconnaissons ces impulsions. Nous les connaissons telles qu'elles sont, et nous ne pouvons être abusé très longtemps par ces conditions. Auparavant, nous pouvions nous enfoncer pendant des semaines dans le découragement, le doute, la peur ou l'avidité sous diverses formes. Une fois que cette expérience de vision intérieure a eu lieu et que la Vue correcte est installée, alors il y a Attitude correcte. Parce qu'il existe encore une résistance à mettre en œuvre l'effort d'être

éveillé, il se peut que nous essayions de nous abuser, mais ce n'est possible que pour peu de temps.

La Vue correcte et l'Attitude correcte constituent ensemble la sagesse (*pañña*) et elles nous conduisent aux troisième, quatrième et cinquième aspects du chemin : Parole correcte, Action correcte et Mode de Vie correct (*samma vaaca, samma kammanta, samma ajiiva*). En langue *paali* nous appelons ces trois éléments du chemin, *siila* — l'aspect éthique du Sentier Octuple. *Siila* signifie accomplir

ce qui est bénéfique et s'abstenir de ce qui est négatif en action corporelle et en parole. La Vue correcte et l'Attitude correcte encouragent siila car une fois la vérité vue nous ne sommes plus enclin à utiliser notre corps ou notre parole pour léser nous-mêmes ou les autres êtres. Nous nous sentons responsable ; nous n'allons pas faire mauvais usage de notre propre corps ou de celui de quelqu'un d'autre, ou léser les autres êtres intentionnellement. Il se peut que nous le fassions sans le vouloir, mais nous n'avons pas l'intention de léser. C'est la

différence.

Lorsque *siila* est présent nous sommes équilibrés émotionnellement et nous nous sentons en paix. Parce que ni nous ne blessons, ni ne volons, ni ne mentons, il n'y a pas de regrets, nous n'avons pas de sentiment de culpabilité et un sentiment de calme, d'équanimité et d'humilité s'installe. De cette sensation de paix viennent les sixième, septième et huitième aspects du chemin : Effort correct, Attention correcte et Unification de l'Esprit correcte (*sammaa vaayaama, sammaa sati, sammaa samaadhi*).

Avec l'effort, l'attention et l'unification de l'esprit, le passif et l'actif sont équilibrés. C'est comme dans l'apprentissage de la marche : nous sommes constamment en train de perdre l'équilibre et de tomber, mais dans ce processus même nous développons de la force, tout comme le bébé. Un bébé apprenant à marcher développe de la force en dépendant de ses parents, en dépendant des tables et des chaises, et en tombant, se faisant mal et se relevant. En définitive, il fait deux pas, puis il commence à marcher et enfin commence à courir. C'est la même

chose avec l'équilibre émotionnel. Une fois que nous savons ce que signifie être en équilibre il n'y a plus de problèmes — nous pouvons marcher, courir, tourner, sauter.

Le Sentier Octuple se divise en trois sections : *siila*, *samaadhi* et *pañña*. *Siila* est la conduite éthique, *samaadhi*, l'unification mentale, *pañña* la sagesse. *Siila* est la façon dont nous nous conduisons, dont nous vivons, dont nous utilisons notre corps et notre parole. *Samaadhi* est l'équilibre des émotions. Lorsque nous possédons un excellent

samaadhi, l'amour est libre du désir égocentrique, libre de convoitise et d'exploitation de l'autre. Avec l'équilibre émotionnel vient une espèce de joie et d'amour. Nous ne sommes pas indifférent, mais nous possédons l'équilibre. Nous pouvons aimer car il n'y a rien d'autre à faire. C'est la relation naturelle lorsqu'il n'y a pas de soi. Mais lorsque l'égoïsme surgit, alors l'amour devient convoitise, la compassion devient condescendance, la joie devient désir égocentrique de bonheur. Lorsqu'il n'y a pas de soi, la joie est naturelle et la compassion

surgit spontanément dans l'esprit. *Pañña* est sagesse, la connaissance de la vérité engendrant la parfaite harmonie entre le corps, les émotions et l'intellect. Avec la sagesse, ces trois qualités fonctionnent ensemble et se soutiennent mutuellement au lieu d'être des forces en conflit. » (Ajahn Sumedho)

« Lorsque le Bouddha délivra son sermon sur les quatre Vérités nobles un seul parmi les cinq disciples présents comprit réellement. Les autres apprécièrent l'exposé, pensant "C'est vraiment

un bel enseignement. ”, mais seul *Kondañña* acquit la parfaite compréhension de ce que le Bouddha disait. (...)

Qu’aurait donc compris *Kondañña* ? Quel fut cette réalisation que le Bouddha loua à la fin de son sermon ? C’était : “Tout ce qui est sujet à la naissance est sujet à la disparition. ”. En fait cela ne ressemble pas à une connaissance particulièrement profonde, mais ce que cela implique est une caractéristique universelle : tout ce qui surgit cesse ; c’est non permanent et ne nous appartient pas, c’est “non-

soi” ... Aussi ne vous attachez pas, ne soyez pas trompé par ce qui surgit et cesse. Ne recherchez pas un refuge, quelque chose en lequel vous souhaitiez avoir confiance et où vous désiriez demeurer, dans quoi que ce soit qui surgisse, car tout ceci cessera .

Si vous voulez souffrir et gaspiller votre vie, rechercher les choses qui surgissent. Elles vous conduiront toutes vers la fin, vers la cessation, et vous n'en serez pas plus sage. Vous ne ferez que tourner en rond, répétant les mêmes anciennes et tristes habitudes et, au moment de la

mort, vous n'aurez rien appris d'important de votre vie. » (Ajahn Sumedho)

source : Samsâra

Michel Henri Dufour

Association Bouddhique Theravâda

c/o Michel Henri Dufour, 22 rue de la Grange
Aubel, 71000 SANCÉ - Tél. : 03 85 20 14 42

[http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/
vivekarama](http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama)