

LE BOUDDHISME, DES REPÈRES POUR LE COMPRENDRE

à La Maison du Grand Pré, le 16/01/16

par Lama Jigmé Thrinlé Gyatso

LIMINAIRE

Il m'est demandé aujourd'hui de vous présenter des repères pour mieux connaître ou comprendre le Bouddhisme. Mais permettez-moi d'abord de faire quatre mises au point non négligeables je pense.

1) Le mot « bouddhisme » donné en Occident à la voie montrée par le Bouddha n'exprime pas du tout ce qu'en Asie on appelle la « Voie intérieure » ou « Voie de l'intériorité ».

Quelle est cette voie ? Le Bouddha Shakyamouni l'a décrite tout simplement ainsi :

« Sans plus jamais commettre d'actes nocifs,
Pratiquer la vertu à la perfection,
Et discipliner totalement son esprit,
Tel est l'enseignement du bouddha. »

Kshemendra¹ rapporte :

« Celui qu'imprègne l'eau limpide et immaculée de la discipline
A le pouvoir de rendre l'espoir aux êtres qui souffrent :
Son esprit demeure en tout temps dans le flot de la tolérance
Qui balaie sans retour les poussières du ressentiment. »

Et le Dalaï Lama² l'exprime ainsi : « D'après le principe fondamental de la philosophie du bouddhisme, toute notre souffrance provient d'un esprit indiscipliné, et cet esprit indiscipliné lui-même provient de l'ignorance et des émotions négatives. »

2) Le terme « bouddha » lui-même n'est pas un nom propre mais un adjectif qui vient de la racine « buddh », l'éveil, et veut donc dire « l'éveillé ». Le Bouddha Shakyamouni lui-même a toujours refusé tout culte autour de sa

¹ Kshemendra, *La liane magique*, éd. Padmakara, Plazac, 2001.

² Dalaï Lama, *Pacifier l'esprit*, éd. Albin Michel, Collection Spiritualités vivantes, Paris, 2007.

personne, pendant sa vie, au moment de sa mort et pour après sa mort comme cela est relaté dans le Soutra du Parinirvana³ :

« Ne vous souciez pas de rendre hommage au corps du Tathagata. (...) Sans fléchir, ardemment, résolument, vous devez vous adonner à votre propre bien. »

Le Bouddha encourage donc les autres à travailler pour leur éveil plutôt qu'à rendre hommage à un éveillé extérieur ! Cela est à mon sens la grandeur et la noblesse du bouddhisme qui reconnaît la noblesse et la grandeur intérieure de chaque être.

De plus, le Bouddha Shakyamouni n'est pas le seul bouddha. Il s'inscrit dans une lignée de bouddhas passés et à venir. Il est considéré comme le 4^e bouddha de notre ère, parmi les 1001 bouddhas annoncés. Le Bouddha précédent s'appelait Kasyapa et le bouddha futur s'appellera Maitreya.

3) Le titre de mon intervention ici est : « Le bouddhisme, des repères pour le comprendre. » Mais au départ, Sœur Maryline m'avait proposé « des repères pour mieux le connaître ». Aussi je souhaite faire une troisième petite digression préliminaire pour parler succinctement d'un aspect de la pédagogie bouddhique. Il est des choses qu'il vaut mieux faire l'effort de comprendre un peu avant de les connaître, contrairement à ce que l'on pense habituellement. Car la connaissance - j'entends ici la connaissance intellectuelle - demeure le plus souvent partielle, alors que la compréhension peut être plus englobante et permet de relier les connaissances entre elles.

On peut bien connaître intellectuellement tout plein d'aspect d'une chose sans pour autant la comprendre vraiment. Notre monde semble avide de connaissances, sans plus rien comprendre à rien, négligeant bien des aspects essentiels à la vie.

4) Il n'est pas aisé de présenter séparément l'histoire et le contenu du bouddhisme. En effet, si d'un point de vue extérieur il est possible de constater le développement et la construction d'enseignements très divers au fil du temps et de la géographie, il est aussi incontestable, de mon point de vue, que tous les enseignements dits postérieurs à la vie du Bouddha historique étaient contenus en germe ou aux niveaux intérieur ou secret dans ceux qu'il a donnés de son vivant. De plus, pour les traditions ésotériques du bouddhisme, il est admis que le Bouddha s'est manifesté sous d'autres formes que son apparence ordinaire pour transmettre des enseignements spéciaux à des disciples de capacité supérieure, hommes et dieux, sans que

³ Laurent Deshayes, *Mahaparinibbana sutta, Digha Nikaya 16, Paroles de Bouddha*, éd. Seuil, collection « Paroles de », Paris, 2015.

les disciples de capacité inférieure n'en sachent rien... Quoi qu'on puisse en penser, il me semble important de mentionner ce point.

Je ne suis ni historien ni chercheur universitaire, mais juste un pratiquant de cette voie depuis 1986 et j'ai prononcé les vœux monastiques le 1er janvier 1987. J'espère que ma présentation ne sera pas trop confuse et vous permettra d'avoir une vision d'ensemble du bouddhisme, aussi bien du point de vue historique que des points de vue philosophique et pratique.

I - ORIGINE ET TRANSMISSION DE L'ENSEIGNEMENT

Le terme *bouddha* est associé à Siddharta Gautama, nom personnel de celui qui devint connu sous le nom de Shakyamouni, le Sage des Shakya, du nom d'une famille qui régnait sur la petite principauté de Kapilavastu, entre le Népal et l'Inde actuels. On estime qu'il vécut entre 560 et 480 av. J.-C. mais ces dates restent incertaines et les historiens entre eux, aussi bien que les différentes traditions bouddhiques entre elles, ne s'accordent pas. Pourtant, les travaux archéologiques ont permis de mieux connaître le contexte historique de la principauté de Kapilavastu.

La tradition qui prédominait à l'époque où vivait Sidharta Gautama était le brahmanisme.

Dans la tradition bouddhique en général, la transmission des enseignements est avant tout orale. Pourquoi ? Peut-être peut-on discerner deux raisons :

- Parce que le Bouddha a le plus souvent parlé pour répondre à des questions d'auditeurs. Ainsi, beaucoup de textes formant le canon bouddhique apparaissent-ils sous forme de dialogues. Quant aux règles monastiques, elles furent instituées au fur et à mesure des problèmes rencontrés par les renonçantes et les renonçants.
- Et puis, sur cette voie, il n'est pas envisageable de transmettre un enseignement si on ne l'a pas réalisé ou au moins expérimenté d'une façon certaine. En avoir une connaissance intellectuelle ne suffit pas. Dans le Vajrayana ou Véhicule ésotérique du Bouddhisme en particulier, quand un Maître enseigne ou transmet une initiation, son expérience et la grâce de sa réalisation sont transmises en même temps que sa parole ou que le rituel initiatique.

Dans le cadre de la transmission des enseignements, il est dit que l'auditeur est comparable à un bol. Selon sa motivation, il ressemble donc :

- soit à un bol percé s'il ne retient rien de ce qui est enseigné à cause de son manque d'intérêt ou d'attention,
- soit à un bol posé à l'envers s'il demeure imperméable au sens de l'enseignement à cause de sa fermeture d'esprit ou de son orgueil,

- soit à un bol sale contenant déjà du poison s'il est d'avance plein de haine, de colère ou de vues erronées envers l'enseignement ou celui qui enseigne,
- soit à un bol propre posé à l'endroit s'il est attentif, ouvert et accueillant à l'égard de l'enseignement, ce qui ne signifie pas qu'il faille tout accepter sans discernement personnel, bien au contraire : le Bouddha a toujours demandé à ses disciples d'examiner avec acuité ses enseignements sans croyance a priori, ni a posteriori d'ailleurs, car il n'est pas question de croire à quoi que ce soit.

Dans ce dernier cas, et dans le contexte d'une relation de Maître à disciple, le Maître est comparé à un médecin, le disciple au malade, et l'enseignement au remède.

Dans le Vajrayana en particulier, le corps du Maître représente le Sangha (la communauté), sa parole le Dharma (la voie), son esprit est le Bouddha (l'éveil, le but de la voie).

Le Bouddha Shakyamouni a transmis trois grands cycles d'enseignements ; on dit qu'il a tourné trois fois la Roue des enseignements :

- la première fois à Sarnath, au Parc des Gazelles, non loin de Vanarasi (l'actuelle Bénarès)
- la deuxième fois au Pic des Vautours à Rajguir dans le Bihar
- la troisième fois à Kushinagar où il quitta son corps à l'âge de 80 ans ou 84 ans selon les traditions.

Pour présenter la biographie du bouddha historique, la tradition mentionne les 12 grands actes, depuis la naissance jusqu'au parinirvana, et il en va de même pour tous les êtres éveillés qui se manifestent en tant que bouddhas.

Par la suite, après la disparition de Shakyamouni, ses disciples se sont réunis en concile pour réciter et coucher par écrit ses enseignements afin d'assurer leur pérennité.

Le Bouddha avait très clairement dit, dans le Soutra du Mahaparinirvana, qu'après son « départ », c'est sa parole qui devrait être considérée comme maître ou comme guide.

Après sa mort, c'est son proche disciple Mahakasyapa qui fut considéré comme son héritier et placé à la tête de la communauté. Il avait déjà occupé cette fonction en l'absence du Bouddha et sa réalisation spirituelle faisait l'unanimité.

Ce furent, cinq cents, mille ou cinq mille moines arahats ou réalisés qui se réunirent la première fois pour mettre à l'écrit les enseignements oraux du Bouddha Shakyamouni. Celui-ci s'exprimait vraisemblablement en magadhi (l'une des langues du nord-est de l'Inde) mais c'est en pali, la langue la plus utilisée à l'écrit, que tout fut consigné. Les moines réalisés avaient une

mémoire infallible (grâce à leur réalisation et aux mantras ou formules sacrées qui permettent de développer la mémoire infallible).

Lors de ce premier concile qui se tint 1 an après le parinirvana du Bouddha (ou plus tard selon d'autres sources), deux corpus appelés « Corbeilles » (skt. Pitaka) ont été écrits : le Dhamma-pitaka et le Vinaya-pitaka. Plus tard a été ajoutée une troisième corbeille : l'abhidhamma-pitaka. Ainsi parle-t-on du Tripitaka ou Trois Corbeilles. Le canon en pali est souvent considéré comme le plus authentique, plus que celui en sanskrit où la traduction n'a pas toujours été parfaite. Ensuite, les textes ont été traduits en chinois, japonais, tibétain et les maîtres reconnaissent qu'il y a forcément eu une dégénérescence au fur et à mesure des traductions, et cette dégénérescence continue de nos jours avec les traductions dans les langues occidentales (dont les concepts sont assez éloignés de ceux du bouddhisme). C'est pourquoi la transmission orale de maître à disciple et la transmission par l'expérience est toujours privilégiée dans le bouddhisme.

Il y a eu d'autres conciles bouddhiques mais jamais de toutes les traditions bouddhiques à la fois. Parfois, des conciles du bouddhisme Théravadin, parfois du bouddhisme Mahayana, le bouddhisme n'étant pas constitué en Église, et n'ayant pas de représentant suprême comme un Pape. Le bouddhisme est constitué de courants qui se sont précisés en écoles ou en lignées (un peu comme des ordres), mais toutes ces lignées ne sont pas forcément institutionnelles et monastiques.

Par rapport aux textes, pour avoir l'autorisation de les lire, il faut d'abord en recevoir la transmission orale, puis ensuite en recevoir les commentaires oraux d'un maître. Alors seulement peut-on lire tous les commentaires écrits existants ainsi que les commentaires des commentaires...

Du point de vue géographique, les lieux relatifs aux épisodes les plus importants de la vie du Bouddha sont au Népal actuel : Lumbini pour sa naissance, et en Inde : Bodhgaya pour son éveil, Sarnath pour son premier enseignement, et Kushinagar pour son parinirvana.

Le Véhicule des Anciens (encore appelé à tort « Petit Véhicule ») est répandu au Sri Lanka et dans tout le Sud-Est asiatique, notamment en Birmanie, dans le sud-ouest de la Chine, au Laos et en Thaïlande. Dans ce véhicule, les textes de référence sont le Tripitaka, et la pratique est principalement l'application du Vinaya et l'aspect communautaire y est très important.

Le Grand Véhicule est répandu aussi dans le Sud-Est asiatique au Vietnam et au Cambodge en Chine, à Taïwan et au Japon. Là, les textes de référence sont les sutras du Grand Véhicule (comme ce sutra de la connaissance transcendante, le sutra du diamant, le sutra du Lotus blanc),

la pratique porte sur la vacuité et la compassion, et la motivation y prime sur l'action.

Le Véhicule Adamantin est répandu en Chine (notamment en Mongolie), au Japon dans l'école Shingon (notamment sur l'île de Shikoku), au Tibet (dans les écoles Nyingma, Kagyü, Sakya et Guéloug), au Bhoutan (dont la religion d'état est l'école Drukpa Kargyüd), au Népal et dans le nord de l'Inde. L'accent y est mis sur les tantras, des textes qui ont été souvent écrits après la mort du Bouddha, parfois cinq cents ou mille ans après.

Toute cette diversité de lieu, de temps, d'enseignements et d'écoles ou de lignées, forme une cohérence pour qui en a une vision globale. Cependant, il faut reconnaître qu'il y a eu et qu'il y a encore de nos jours des débats sur l'authenticité des textes les plus récents...

Mais le Bouddha lui-même a enseigné qu'il vaut mieux « se fier à l'enseignement plutôt qu'à l'enseignant et au sens plutôt qu'à la forme »⁴. Il a dit aussi que des enseignements ne venant pas directement de lui peuvent être considérés comme son enseignement s'ils sont en accord avec la vue philosophique, ceci en vertu de l'universalité de la vérité.

Du point de vue de la durée, le Bouddha Shakyamouni a enseigné que son enseignement ne durerait pas éternellement dans le monde humain, et a distingué trois périodes :

1° la période durant laquelle son enseignement et la motivation des disciples sont purs

2° la période où la forme extérieure (textes, statues, monuments etc.) prend le dessus sur le fond (réflexion et méditation)

3° la période de déclin où la compréhension fondamentale dégénère vraiment au profit de la mondanité, c'est-à-dire du matérialisme et des ambitions égoïstes.

II - LES GRANDS THÈMES DE LA VOIE

A - Fondement, voie et fruit, refuge, discipline, attention, renoncement et méditation

Sachons d'abord qu'on ne parle pas de la voie bouddhique de manière isolée, mais au sein d'une triple présentation : le fondement, la voie, le fruit. On peut aussi parler de la vue, de la méditation et de l'action.

⁴ Vimalakirti, *Le Soutra de la liberté inconcevable, les enseignements de Vimalakîrti*, éd. Fayard, Paris, 2000

Accomplir son propre bien permet d'accomplir le bien des autres. Il s'agit donc de discipliner son esprit :

- en abandonnant les dix actes non-vertueux du corps, de la parole et de l'esprit,
- en cultivant les dix actes vertueux du corps de la parole et de l'esprit
- en accomplissant le bien d'autrui de toutes manières appropriées.

Tels sont les trois aspects de la discipline dans le bouddhisme, et ces trois aspects sont présents dès que l'on s'engage sur le chemin grâce à la prise de Refuge.

La prise de Refuge n'est pas un sacrement comme le baptême et doit être prononcée en toute conscience par la personne elle-même. C'est par la prise de Refuge que l'on devient formellement bouddhiste, en mettant toute notre confiance dans les trois rares et suprêmes joyaux que sont le Bouddha, sa parole et sa communauté. Au niveau plus intérieur, il s'agit de développer la confiance en notre nature éveillée et notre capacité à la réaliser, avec l'aide des anciens et des maîtres.

Afin de renoncer aux actions nocives pour nous-même et autrui, aux niveaux extérieur, intérieur ou secret de manière authentique et durable, les bouddhistes réfléchissent et méditent longuement sur le caractère précieux et rare de l'existence humaine, sur l'impermanence et la mort, sur la loi du karma et, enfin, sur la souffrance et l'insatisfaction perpétuelles dans le cycle des existences. Voilà quatre thèmes que les pratiquants bouddhistes sincères méditent tout au long de leur vie et de la voie de l'éveil. Ces quatre réflexions servent de piliers à toutes les pratiques.

Une fois ces quatre réflexions approfondies de manière adéquate, l'esprit peut se détourner naturellement des attachements mondains. Ce qui permet d'entrer formellement sur la voie bouddhique est à la fois la compréhension issue de ces quatre réflexions et la confiance en un refuge sûr, c'est-à-dire qui soit libéré du cycle des existences, des naissances et des morts. Ce refuge est triple : le Bouddha (l'éveillé), le Dharma (l'enseignement, la réalité, la vérité), le Sangha (la communauté de ceux qui aspirent à la vertu).

Au niveau intérieur, le Bouddha représente notre propre potentiel d'éveil, le Dharma la voie qui permet de l'actualiser, et le Sangha les personnes qui aident sur cette voie : les amis de bien dans le Véhicule des Anciens, les bodhisattvas dans le Grand Véhicule, les Maîtres Vajra ou Maîtres Racines dans le Véhicule Adamantin. Par rapport au refuge intérieur, les paroles du Bouddha Shakyamouni sont très claires : « Soyez votre propre refuge, soyez une île pour vous-mêmes, qu'aucune vague ne pourra

submerger. » Il s'agit donc de développer la confiance en soi, en nos propres discernement et force intérieurs.

Au niveau ultime, le Bouddha représente la sagesse, le Dharma représente la compassion (par compassion le Bouddha enseigne), et le Sangha représente ceux qui aspirent à unir en eux sagesse et compassion.

Dans le Théravada, l'accent est mis sur le refuge en le Sangha (l'aide des Anciens et de la communauté) ; dans le Mahayana, l'accent est mis sur le refuge dans le Dharma (la voie avec l'étude, la réflexion et la méditation, et ce véhicule est appelé véhicule de causal car on y cultive la cause de l'éveil intérieur) ; dans le Vajrayana, l'accent est mis sur le refuge dans le Bouddha (le fruit, le résultat de la voie, auquel on va s'identifier d'emblée pour parcourir plus rapidement la voie, aussi ce véhicule est-il appelé le véhicule du fruit ou du résultat).

Développer les trois disciplines citées plus haut requiert de l'attention. Maintenir l'attention en toute circonstance réclame de la vigilance. L'attention s'oppose à la distraction et à l'agitation mentale auxquelles il faut donc renoncer, et la vigilance s'oppose à la négligence à laquelle il faut donc aussi renoncer. La vigilance est la gardienne de l'attention. Sans attention vigilante, autrement dit sans pleine conscience, notre esprit erre de pensée en pensée comme un singe agité qui va de branche en branche. Au sujet de la vigilance, le Bouddha s'est exprimé ainsi :

« Celui qui est négligeant est comme s'il était déjà mort.

Celui qui est vigilant illumine le monde comme la lune émergeant des nuées. »⁵

C'est en raison de l'impérieuse nécessité de renoncer à la distraction et à la négligence que le Bouddha a instauré des règles de conduite comme des vœux de fidèle laïc et des vœux monastiques pour les hommes et pour les femmes. À notre époque où la méditation est très à la mode, il faut vraiment insister sur le renoncement qu'implique la pratique de la méditation dans le bouddhisme, pour ne pas se leurrer soi-même.

Afin d'être à même de cultiver l'attention vigilante en toute circonstance, il est recommandé de s'y entraîner lors de sessions formelles de méditation. L'entraînement à la méditation a pour première étape une forme de concentration, puis la paix intérieure ou calme mental. Grâce au calme mental, pourvu qu'on ne s'y attache pas, on pourra reconnaître la nature de l'esprit, de même que l'on peut voir au fond d'une marre quand l'eau et la vase ne sont plus agitées.

⁵ Cité par Walpola Rahula, *L'enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens*, éd. Seuil, Paris, réédition 2014.

Ce qui agite l'esprit, ce sont principalement les grandes émotions perturbatrices qui naissent des pensées et la plupart des pensées naissent du contact des sens avec leurs objets. Le problème d'un esprit agité par les émotions perturbatrices, c'est qu'il n'est pas heureux. Et pour trouver le bonheur, l'esprit s'agite encore plus, entraînant souvent des actes égoïstes, avides, colériques, haineux, etc., causes de souffrance pour soi-même et autrui. La méditation permet de voir directement tous les mécanismes qui nous enchaînent à la souffrance et, par là-même, de nous en libérer. Comprendre cela pour nous-même, on le comprend aussi pour les autres, aussi l'amour et la compassion sont-ils considérés comme les fruits essentiels de la méditation.

B - Les enseignements principaux et les Trois Véhicules

C'est pour remédier à ces émotions perturbatrices et aux souffrances qui en découlent que le Bouddha a transmis trois grands cycles de quatre-vingt-quatre mille enseignements chacun, le premier concernant le Dharma, la voie spirituelle, le deuxième la médecine et le troisième l'astrologie. Je parle de «cycles» car traditionnellement il est dit que le Bouddha tournait ou mettait en mouvement la Roue des enseignements ou « Roue de la Loi ».

Le premier grand cycle est celui qui nous intéresse dans le cadre de cet exposé et il comprend :

- vingt-et-un mille enseignements, remèdes au désir et à l'attachement : il s'agit du *Vinaya* qui concerne l'éthique, la discipline laïque et monastique, le mode de vie ; il s'agit ici d'être droit, honnête et juste ;
- vingt-et-un mille enseignements sont des remèdes à la colère et à la haine : il s'agit des *Soutras*, discours et conseils traitant de la vie intérieure et de la voie spirituelle avec la patience comme antidote puis l'amour et l'ouverture du cœur ;
- vingt-et-un mille enseignements sont des remèdes à l'ignorance : il s'agit de l'*Abhidharma* qui englobe la phénoménologie, la philosophie, la logique et la cosmologie qui permettent de connaître et de comprendre le fonctionnement de la psyché, du corps et de l'univers ;
- enfin, vingt-et-un mille enseignements sont des remèdes à toutes les combinaisons des six poisons mentaux (les trois précédents plus la jalousie, l'avarice et l'orgueil, auxquels on ajoute parfois le doute) : il s'agit des *Tantras* qui regroupent tous les enseignements ésotériques (divisés en quatre classes : Kriya Tantra, Charya Tantra, Yoga Tantra et Anutarayoga Tantra) qui utilisent les « moyens habiles » qui doivent toujours être unis à la vue (philosophique) ultime ; cette voie tantrique est proche de la voie alchimique en ce sens qu'elle est voie de transmutation opérative. Elle est aussi une voie initiatique.

On peut aussi présenter les enseignements du Bouddha en trois grands véhicules que le grand Maître du XX^e siècle Dilgo Khyentsé Rinpoché a résumés ainsi :

« Le renoncement est le chemin commun aux Petit et Grand Véhicules (la voie des soutras). La compassion est la racine du Grand Véhicule. La vision pure et la dévotion sont les racines du Véhicule adamantin (la voie des tantras - ou du Tantra). »⁶

Le Théravada (ou Petit Véhicule) met l'accent sur le renoncement extérieur et la discipline extérieure, donc sur les actes. Il s'agit de faire son propre bien sans nuire aux autres. Du point de vue philosophique, grâce à la méditation, on y cultive l'absence de soi personnel.

Le Mahayana ou Grand Véhicule met l'accent sur le renoncement intérieur et la motivation altruiste, donc ce qui motive les actes. On le nomme aussi le Véhicule des bodhisattvas. Les bodhisattvas sont ceux qui vont jusqu'à renoncer à l'éveil en faisant le vœu de n'entrer dans l'éveil qu'une fois tous les êtres de l'univers libérés de leurs souffrances. Les textes de références cités plus haut mettent l'accent sur l'union interdépendante de la vacuité et de la compassion, et les deux vérités relative et ultime. Du point de vue philosophique, grâce à la méditation, on y cultive l'absence de soi personnel et l'absence de soi des phénomènes extérieurs.

Le Vajrayana met l'accent sur le renoncement secret et aussi sur la motivation altruiste (puisqu'il fait partie du Grand Véhicule), mais utilise des moyens habiles qui permettent de progresser plus rapidement sur la voie de l'éveil. Les textes de référence sont les tantras, qui mettent l'accent sur l'union concomitante de la vérité ultime et de la vérité relative, des moyens habiles et de la vacuité, de la clarté et du vide, du plaisir et du vide, etc. Du point de vue philosophique, grâce à la méditation mêlée aux moyens habiles des mantras, visualisations et prières, on y cultive l'absence de soi personnel et l'absence de soi des phénomènes concomitamment.

Pour chaque enseignement, et même pour chaque mot de chaque enseignement, il existe quatre niveaux principaux de compréhension : extérieur, intérieur, secret et ultime qui, multipliés par eux-mêmes, donnent seize niveaux d'interprétation et de compréhension, à savoir : extérieur-extérieur, extérieur-intérieur, extérieur-secret, extérieur-ultime, intérieur-extérieur, intérieur-intérieur, intérieur-secret, intérieur-ultime, etc.

Seul le niveau ultime introduit directement au sens définitif, alors que les autres sont de sens provisoire, c'est-à-dire qu'ils sont des moyens

⁶ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Extrait d'un texte de pratique publié par les éditions Padmakara, Plazac.

préliminaires se fondant sur la réalité relative ou sur les symboles pour mener progressivement au sens définitif.

Les enseignements du Bouddha sont donc nombreux et divers. Mais, pour tout résumer en deux points, on distingue les enseignements de sens relatif et les enseignements de sens définitif.

Les enseignements de sens relatif concernent plutôt des conseils de vie ayant pour vertus cardinales l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, qui se concrétisent par l'application à la discipline, la générosité, la patience, la diligence, la concentration méditative et à la connaissance.

Les enseignements de sens définitifs concernent la nature ultime des phénomènes physiques et psychiques et concernent la connaissance transcendante.

Tous les enseignements du Bouddha, de même que tous nos champs de connaissance et d'expérience se résument à ces deux vérités : la vérité ultime et la vérité relative.

Les *Quatre Nobles Vérités* ou *Quatre Vérités selon les Sages*, constituent le tout premier enseignement donné par le Bouddha Shakyamouni au Parc des Gazelles à Sarnath, près de Bénarès en Inde. Cet enseignement est le fondement de toute la voie spirituelle qu'il a proposée. En faisant le constat de l'insatisfaction et de la souffrance vécues par tous les êtres, le Bouddha a présenté les causes de cette souffrance et les moyens pour s'en libérer définitivement.

« Les *Quatre Nobles Vérités* définissent la cause et l'effet du *samsara* et la cause et l'effet du *nirvana*. Il y a lieu de noter que le Bouddha énonça les Quatre Nobles Vérités en présentant les effets avant les causes et non l'inverse, ce qui permet d'engendrer une véritable compréhension fondée sur l'évidence de l'effet », nous dit Khenchen Rinpoché⁷. Notons aussi que le Bouddha présenta cet enseignement à trois niveaux : extérieur, intérieur et ultime, afin que ses cinq premiers disciples puissent tous le comprendre. Un seul disciple a compris dès le premier énoncé, un autre lors du deuxième énoncé et les trois autres lors du troisième. Voici ces trois énoncés :

Ô renonçants, il y a la vérité de la souffrance.

Ô renonçants, il y a la vérité de l'origine de la souffrance.

Ô renonçants, il y a la vérité de la cessation de la souffrance.

Ô renonçants, il y a la vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.

Il y a la vérité de la souffrance, reconnaissez la !

⁷ Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché, *Le doigt qui montre la voie*, éd. de l'Astronome, collection Vade Mecum, Thonon-les-bains, 2013.

Il y a la vérité de l'origine de la souffrance, cherchez la !
Il y a la vérité de la cessation de la souffrance, réalisez la !
Il y a la vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance, parcourez le !

Reconnaissez la souffrance, mais il n'y a rien à reconnaître.
Cherchez l'origine de la souffrance, mais il n'y a rien à chercher.
Réalisez la cessation de la souffrance, mais il n'y a rien à réaliser.
Parcourez le chemin qui mène à la cessation de la souffrance, mais il n'y a pas de chemin à parcourir.

Le premier énoncé est un simple constat extérieur, le deuxième une présentation intérieure qui introduit chacun à ce qu'il doit mettre en œuvre, le troisième énoncé se place du point de vue ultime et permet d'éviter toute forme d'attachement vis à vis de la souffrance, de son origine, de sa cessation et du chemin, en montrant leur caractère illusoire, ce qui sous-entend que, fondamentalement, il n'y a rien à faire.

Cependant, il s'agit quand même de parcourir un chemin exigeant qui se présente en huit branches : la compréhension juste, les pensées justes, les paroles justes, les actions justes, les moyens d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, l'absorption méditative juste.

Quand on parle de la nature ultime, il s'agit de la vacuité, qui est décrite, par exemple, dans le Soutra du cœur de la connaissance transcendante, le Prajnaparamita Hridaya Soutra qui dit :

« La forme est vacuité, la vacuité est forme ; la forme n'est autre que la vacuité, la vacuité n'est autre que la forme. » Puis le texte continue en citant les cinq agrégats et les sensations en citant les 5 organes des sens d'une part et leurs objets d'autre part : « Il n'y a ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps ni mental ; il n'y a ni formes, ni sons, ni odeurs, ni saveurs, ni objets tangibles, ni objets mentaux ». Puis le soutra cite les douze liens de la coproduction conditionnée : « il n'y a ni ignorance première (absence de vue), ni formations karmiques (facteurs d'existence), ni conscience dissociante, ni nom et forme, ni six bases de la sensorialité, ni contact sensoriel, ni sensation, ni soif, ni désir et attachement, ni devenir, ni naissance, ni vieillesse et mort. » Ce texte ne dit pas que les agrégats, les sensations et leurs objets, ou les 12 facteurs de la coproduction conditionnée n'existent pas du tout, mais qu'ils n'existent qu'en interdépendance, donc pas de manière autonome ni intrinsèque.

Ainsi en revient-on toujours aux deux vérités, relative et ultime, comme l'exprime encore le Dalaï Lama⁸ :

⁸ Dalaï Lama, *op. cit.*

« Ce qui existe de façon relative est vide d'existence absolue. Il n'est aucune réalité existant de manière absolue. »

C'est pourquoi un thème central du bouddhisme en général et du Grand Véhicule en particulier est la voie du milieu qui évite les extrêmes

- du matérialisme (la croyance grossière en l'existence réelle des phénomènes),
- du nihilisme (la croyance absurde en la non-existence des phénomènes, donc en la non-existence de la loi du karma et de l'interdépendance),
- de l'éternalisme (la croyance réconfortante en l'existence indépendante et éternelle d'un soi ou d'une âme).

Cette voie du milieu est donc non-dualiste (autre grand thème du bouddhisme). Cette non-dualité est essentielle et concerne tous les niveaux de la voie. Elle va jusqu'à la réalisation de l'union du conditionné et de l'inconditionné dans leur nature ultime.

Voici *Le Tétralemme*, encore appelé *Les Huit Négations*, qui est le texte le plus connu du plus célèbre des philosophes de la Voie Médiane, Nagarjuna⁹ (Inde II^e et III^e siècles) :

« Sans rien qui cesse ou se produise
Sans rien qui soit anéanti ou qui soit éternel,
Sans unité ni diversité,
Sans arrivée ni départ,
Telle est la coproduction conditionnée,
Des mots et des choses apaisement béni.
Hommage à l'éveillé parfait qui nous l'a parfaitement enseignée. »

Cet enseignement est aussi appelé l'enseignement du sans-origine, du sans-demeure et du sans-cessation. En effet, ce qui n'est jamais né ne peut exister ni durer. C'est donc l'enseignement qui montre l'illusion, qui présente tous les phénomènes matériels, sonores et cognitifs comme les apparitions d'un rêve.

Et Saraha¹⁰ (Inde, VIII^e siècle) signifia aussi à propos des voies matérialistes et nihilistes, sans mâcher ses mots :

« Croire en l'existence réelle des choses, c'est se comporter comme le bétail ;
Mais croire en leur non-existence, c'est être encore plus bête ! »

Pour intégrer cette connaissance transcendante, il faut que la compréhension intellectuelle soit amenée sur le terrain de l'expérience.

⁹ Nagarjuna, *Stances du milieu par excellence*, éd. Gallimard, collection Connaissance de l'Orient, Paris, 2002.

¹⁰ Saraha, cité par Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération*, éd. Padmakara, Plazac, 1999.

Connaissance et expérimentation doivent aller de pair. C'est pourquoi le Bouddha a dit :

« Il n'y a pas de connaissance transcendante sans concentration méditative ; il n'y a pas de concentration méditative sans connaissance transcendante. »

D'une autre manière, le grand Maître d'Oddhiyana, Padmasambhava, disait :

« Ne cherchez pas la racine des choses,
cherchez la racine de l'esprit !

Quand vous aurez trouvé la racine de l'esprit,
vous ne connaîtrez qu'une chose, mais par elle tout se libérera.

Si vous échouez à trouver la racine de l'esprit,
vous saurez tout mais ne comprendrez rien.¹¹ »

Et mon premier Maître, Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché¹² disait :

« Le bouddhisme, c'est l'expérience ! »

Je pourrais vous décrire plus en détail d'autres enseignements bouddhiques profonds et secrets comme les tantras du Vajrayana ou vous parler un peu des voies ultimes comme le Mahamoudra et le Dzogchen, mais cela prendrait encore beaucoup de temps. Ce qu'il convient de savoir, c'est que ces voies sont aussi fondées sur l'interdépendance des phénomènes et sur la vue du Soutra de la Connaissance transcendante. Ils utilisent en plus des moyens habiles (skt. *upaya*) qui permettent de parcourir la voie de l'éveil beaucoup plus rapidement.

C - Parcourir ou pratiquer la Voie

Comment se parcourt la voie ?

D'après l'enseignement du Dalaï Lama¹³, la voie des *soutras* et des *tantras* se parcourt

1) Grâce :

- aux instructions explicatives
- aux instructions de pratique
- aux instructions sur expérience.

2) Grâce à ces instructions on développe :

- la connaissance née de l'écoute

¹¹ Dudjom Rinpoché, *Petites instructions essentielles*, éd. Padmakara, Plazac, 2002.

¹² Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché, *op. cit.*

¹³ Dalai Lama, *op. cit.*

- la connaissance née de la réflexion
- la connaissance née de la méditation.

3) Grâce à la méditation on obtient :

- les expériences avec effort
- les expériences sans effort
- les expériences sans aucun artifice (c'est-à-dire sans même qu'il faille y penser).

La pratique spirituelle bouddhique

- commence donc par la compréhension intellectuelle
- s'approfondit dans l'expérience méditative de la félicité, de la clarté et de l'absence de pensée
- se stabilise dans la réalisation
- culmine dans la libération

III - Le fruit de la Voie et l'action

Il est très important de ne pas confondre les signes avec les fruits d'une bonne pratique bouddhique. Il ne faut pas confondre car le fruit de la voie est absence de confusion. Les signes d'une bonne pratique sont la diminution des émotions perturbatrices (ignorance, colère haineuse, attachement, jalousie, orgueil, avarice, etc.).

Le fruit de la voie est la réalisation définitive de la nature de l'esprit, ce que l'on appelle « éveil ». Ce fruit est inconditionné car omniprésent : en vérité déjà présent, mais ignoré des êtres ordinaires.

Dans le Théravada, le fruit est identifié au *nirvana* (mot qui signifie extinction de la soif, la soif en tant qu'insatisfaction étant, rappelons-le, une des principales causes de la souffrance). En général, nous voulons éteindre notre soif en l'abreuvant. Mais les actes que nous mettons en œuvre pour éteindre cette soif sont le plus souvent causes de souffrances car empreints d'ignorance et d'attachement.

Dans le Mahayana et le Vajrayana, le fruit ultime dépasse la paix. Il s'agit de réaliser la sagesse transcendante qui réalise l'union du *samsara* et du *nirvana* ou union du conditionné et de l'inconditionné. Cette réalisation s'exprime en deux, trois, quatre ou cinq corps de l'éveil. En effet, puisque nous sommes un agrégat psycho-physique, l'éveil s'exprime en deux corps principaux : le corps formel et le corps informel ou ultime. Le corps ultime est considéré comme le fruit de l'accumulation de sagesse alors que le corps formel est considéré comme le fruit de l'accumulation de bienfaits (ou de mérites).

Ce qui réunit les agrégats psycho-physiques est l'énergie ou le souffle (*pneuma* en grec, *Chi* ou *Qi* en chinois et japonais, *prana* en sanskrit). Aussi parle-t-on de trois portes : le corps (la forme matérielle), la parole (ou communication au sens large) et l'esprit (ou conscience). L'éveil s'exprime donc aussi en trois corps : le *nirmanakaya* ou corps de manifestation, le *sambhogakaya* ou corps de jouissance parfaite, et le *dharmakaya* ou corps de la réalité ultime. Les deux premiers sont formels, le troisième est informel.

La réalisation de la non-dualité est aussi non dualité soi/autrui, sujet/objet. Aussi l'amour infini s'épanouit-il naturellement dans l'indifférenciation de soi-même et autrui.

Ainsi peut-on dire que l'éveil est la réalisation de l'absence de soi personnel et de l'absence de soi des phénomènes. Aussi, fondamentalement, il n'y a personne (pas de sujet) à atteindre l'éveil. Personne ne peut donc se vanter d'avoir atteint l'éveil. Si quelqu'un s'en vante, c'est mauvais signe !

L'action qui découle de la pratique bouddhique au niveau du corps, de la parole et de l'esprit, doit être action d'amour, sans plus de pollution mentale liée à l'ignorance ou aux émotions négatives. L'action supérieure consiste en fait à maintenir la méditation en toute circonstance, ce qui permet d'accomplir spontanément le bien des êtres.

Dans le Grand Véhicule, la motivation pour parcourir la voie est celle du bien de tous êtres sans exception. Aussi le résultat de la voie est-il de pouvoir effectivement accomplir le bien des êtres. Dans ce Véhicule il est dit :

« Où qu'il y ait de l'espace, il y a des êtres.

Où qu'il y ait des êtres, il y a de la souffrance.

Où qu'il y ait de la souffrance, puisse mon amour rayonner pour soulager tous les êtres de leurs souffrances. »

Le Bouddha Shakyamouni¹⁴ enseigna dans les voies du Grand Véhicule, du Vajrayana :

« Tous les êtres sans exception sont des bouddhas.

Ces créatures, ces illuminés masqués de souillures adventices,

Une fois purifiés, deviennent des bouddhas.

Réaliser la nature de l'esprit, voilà l'ultime sagesse.

Ne pas chercher ailleurs l'éveil, voilà la plus parfaite des méditations. »

Et le grand yogi tibétain Shabkar¹⁵ de chanter ce chant de réalisation :

« À contempler son propre esprit,

¹⁴ *Tantra de Hévajra*

¹⁵ Shabkar, *Autobiographie d'un yogi tibétain*, éd. Albin Michel, collection l'expérience intérieure, Paris, 1999.

Source des phénomènes :
Rien que claire vacuité,
Rien de concret à prendre pour réel.

Présence transparente, infinie ouverture,
Sans dehors ni dedans ;
Toute embrassante,
Sans frontière ni direction. »

Cette réalisation ultime n'est pas dénuée d'amour ni de compassion, bien au contraire, cette ouverture sans frontière ni direction est l'amour même ! Le bouddhisme est donc la voie qui unit Sagesse et Amour. Le cœur, l'esprit d'un bouddha n'est d'ailleurs pas autre chose que l'union concomitante de l'amour et de la sagesse.

CONCLUSION

En guise de conclusion, permettez-moi de citer une parole du Gyalwang Drukpa¹⁶ :

« La sagesse est le chemin, et la compassion le véhicule. Il faut qu'elles aillent de pair. Il faut avoir de la compassion et, en même temps, de la sagesse, de manière que la Grande Sagesse donne la direction qui permette au véhicule Compassion d'aller de l'avant. Le Grand Amour, la Grande Compassion et la Grande Sagesse... Je pense qu'il faut réunir pas moins de tout cela pour mettre en pratique les fondements du bouddhisme. »

Bibliographie succincte

- Sa Sainteté Gyalwang Drukpa, *Pour comprendre la voie bouddhiste*, éd. Claire Lumière, Saint-Cannat, 2012.
- Khenchen Yéshé Tcheudar Rinpoché, *Le doigt qui montre la voie*, éd. de l'Astronome, collection Vade Mecum, Thonon-les-bains, 2013.
- Wapola Rahula, *L'enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens*, éd. Seuil, collection Points Sagesse, réédition 2014.
- Dalaï Lama, *Pacifier l'esprit*, éd. Albin Michel, 2007.
- Laurent Deshayé, *Paroles de Bouddha*, éd. Seuil, collection « Paroles de », Paris, 2015.

¹⁶ Sa Sainteté 12^{ème} Gyalwang Drukpa, *Pour comprendre la voie bouddhiste*, éd. Claire Lumière, Saint Cannat, 2012.

- Philippe Cornu, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, éd. Seuil, 2006.

Lectures poétiques de J. T. G. et musiques :

- *Prélude BWV 999* de J.-S. Bach extrait des *Préludes et fugues Livre I*, par Tristan Pfaff, CD *Piano Encores*, Aparté, 2015.
- Poème extrait de l'exorde de *Le jardin de Mila, suivi de Y et de Empreintes*, p. 8, éd. de l'Astronome, Thonon-les-Bains, 2015.
- *Der Dichter spricht (Le poète parle)*, extrait des *Scènes d'enfants* de R. Schumann, par Tristan Pfaff, CD *Piano Encores*, Aparté, 2015.
- *Pluie*, poème extrait de *L'oiseau rouge et autres écrits*, p. 153, éd. de l'Astronome, Thonon-les-Bains, 2012.
- *Jardins sous la pluie* de C. Debussy, par Noël Lee, CD Album *Préludes, Estampes*, Naïve 2002.
- *L'oiseau aux sept chants*, poème extrait de *Le jardin de Mila, suivi de Y et de Empreintes*, p. 98, éd. de l'Astronome, Thonon-les-Bains, 2015.