

CHRISTIAN MIQUEL

Les quatre Nobles Vérités et l'Octuple Sentier du Bouddha



DE LA SOUFFRANCE À L'ÉVEIL

*« Soyez à vous-même votre propre refuge,
votre propre lumière. »*

Bouddha

CONCEPT
jouvence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Petit traité de non-violence, Xavier Cornette de Saint Cyr

Transfert & contre-transfert, Serge Tracy

Psychothérapies & psychothérapeutes, Serge Tracy

Écopsychologie, Michel Maxime Egger

Du même auteur

Haïkus et méditation, Éditions Jouvence

Pratiquer la pleine conscience et la méditation,
Éditions Jouvence

*Apologie de l'instant et de la docte ignorance : des sceptiques
grecs à la pleine conscience*, Éditions L'Harmattan

*La pensée du rien : petit traité de nontologie, nihilisme et
sagesse*, Éditions L'Harmattan

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 227 - 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet: **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-872-4

Maquette de couverture: Atelier Didier Thimonier

Couverture: Éditions Jouvence

Image - Fotolia : © fantastic48

Composition intérieure: Morgane Postaire

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Présentation de la collection	p.5
La règle des 3	p.6
Introduction	p.10
I. Bouddha et les quatre Vérités merveilleuses	p.12
1. De Gautama Siddhārtha à Bouddha	p.14
2. Les quatre Nobles Vérités	p.18
3. La vie de Bouddha après le discours de Sārnāth	p.19
4. Le message de Bouddha tient en quatre mots	p.21
II. Constat et première vérité :	
l'universalité de la souffrance et du mal-être	p.22
1. Premier sens de <i>dukkha</i> : souffrance psychologique et métaphysique	p.24
2. Deuxième sens de <i>dukkha</i> : tout est changeant et relatif	p.27
3. Troisième sens de <i>dukkha</i> : Tout est impermanent, résultat de cinq agrégats, sans Soi	p.29
III. Diagnostic et deuxième vérité :	
la soif d'être crée la souffrance	p.36
1. Le principe de variation concomitante, <i>pratītyasamutpāda</i>	p.38
2. Premier sens de <i>tanhā</i> : la soif insatiable du désir	p.43
3. Deuxième sens de <i>tanhā</i> : la soif métaphysique d'être et de perdurer	p.45
4. Troisième sens de <i>tanhā</i> : la soif de ne plus être	p.49

IV. Pronostic et troisième vérité :	
la cessation du <i>nirvāna</i>	p.54
1. Comment la souffrance et la soif peuvent-elles cesser ?	p.56
2. Le <i>nirvāna</i> comme cessation de la soif et de la réactivité	p.59
3. Autres formulations et absolutisations du <i>nirvāna</i>	p.63
4. Les métaphores positives du <i>nirvāna</i> : de la souffrance à l'éveil	p.65
V. Prescriptions et quatrième vérité de l'octuple chemin :	
les trois branches de la vie éthique	p.70
1. La Voie du milieu et le Sentier octuple	p.72
2. L'éthique <i>sīla</i> et l'amour bienveillant	p.88
VI. Prescriptions de l'octuple chemin :	
les trois branches de la méditation	p.90
1. Les trois disciplines mentales	p.92
2. Les trois autres états avancés de concentration méditative <i>dhyāna</i> : bonheur, félicité, équanimité	p.110
3. Facteurs d'éveil et <i>samādhi</i>	p.115
VII. Prescriptions de l'octuple chemin :	
les deux branches de la quête de sagesse	p.118
1. La connaissance et la sagesse <i>prajñā</i>	p.120
2. La voie complète de Bouddha et son Octuple Sentier	p.135
Conclusion	p.137
Glossaire	p.139
Repères historiques	p.141
Bibliographie	p.142
Notes	p.144

LES CONCEPTS JOUVENCE

« **C**oncept : *représentation mentale, générale et abstraite d'un objet ou d'une idée* » selon la définition du Petit Robert.

C'est ainsi que Jouvence a baptisé cette nouvelle collection qui a pour ambition d'expliquer des « concepts » afin de vous **donner des repères** qui vous **aideront à l'action dans votre quotidien**.

Dans un monde où l'information est surabondante et incessante, il est souvent difficile de prendre du recul, de retourner justement au « concept » pour **retrouver du sens**, de se poser la question du « pourquoi ? », tellement nous sommes submergés par le « comment ? ».

Notre objectif est donc de vous donner les bases pour ouvrir les yeux sur le monde, de vous poser les bonnes questions et d'y apporter des réponses, *vos* réponses, par une interrogation lucide pour porter un regard éclairé sur vous, sur vos relations, et sur le monde.

L'effort est mis sur la forme avec des icônes qui vous guident au long de votre lecture, mais aussi et surtout sur le fond avec des textes concis et structurés pour aller à l'essentiel avec des mises en évidence graphiques.

Nos livres se veulent brefs car, en parodiant Boileau : « Ce qui se conçoit clairement s'énonce brièvement ! »

LA RÈGLE DES 3

Comme dans tous les ouvrages de la collection «Concept Jouvence», nous allons aborder notre sujet en proposant 3 mots-clés, 3 citations et 3 conseils destinés à faciliter votre approche.

De la souffrance à l'impermanence, ou les quatre Nobles Vérités en 3 mots-clés

Afin de saisir le fil rouge qui relie les différentes notions déroulées dans ce livre autour des quatre Nobles Vérités énoncées par Bouddha, je proposerai les trois mots suivants, qui forment ensemble ce que j'appellerai la constellation thérapeutique des «3 i»: **insatisfaction, impermanence, illumination.**

Il faut, comme Bouddha en fit l'expérience pour lui-même, partir tout d'abord du constat de l'**insatisfaction** foncière qui creuse notre condition humaine et qui est cause de souffrances, de désillusions, d'une quête perpétuellement rejouée d'un objet du désir qui ne nous comblera pourtant jamais.

L'enquête menée par Bouddha sur les causes de cette insatisfaction permettra de comprendre que ce qui est finalement en jeu, en dessous de cette frustration, c'est notre incapacité à accepter l'**impermanence** qui règne partout, dans la nature comme à chaque instant de notre existence. La prescription de Bouddha consistera à accepter cette impermanence, à étancher la soif illusoire qui nous amène à réagir sans cesse à ce qui nous arrive, à pratiquer un

mode de vie et une voie d'éveil qui débouche finalement sur une **illumination** – une vie dense, fluide et pleine.

De la souffrance à l'impermanence en 3 citations significatives

*« Soyez votre propre lampe, votre île, votre refuge.
Ne voyez pas de refuge hors de vous-même... Tout
comme l'orfèvre façonne l'or en polissant, ciselant et
fondant, de même vous devez examiner mes paroles.
Ne les acceptez pas par simple foi en moi. »*

Bouddha

*« La pleine conscience de la souffrance ne conduit
cependant pas au désespoir ou à la morbidité : plus on
intérieurise le sens de la contingence des choses, moins
on est déprimé, moins la douleur est pénible car elle
passe, plus on est sidéré par les présences et les
plaisirs les plus simples. Le sens tragique de la vie
évoque une étrange, troublante beauté. Savoir, au plus
profond de soi, combien tout ce que vous éprouvez est
fugace, poignant et incertain, rend caduques
les volontés d'en prendre possession ou contrôle. »*

Stephan Batchelor, *Itinéraire d'un bouddhiste athée*

*« Que tous les êtres soient heureux. Qu'ils soient en joie
et en sûreté. Toute chose qui est vivante, faible ou forte,
longue, grande ou moyenne, courte ou petite, visible ou*

invisible, proche ou lointaine, née ou à naître, que tous ces êtres soient heureux... Ainsi qu'une mère au péril de sa vie surveille et protège son unique enfant, ainsi avec un esprit sans limites doit-on chérir toute chose vivante, aimer le monde en son entier, au-dessus, en dessous, sans limitation, avec une bonté bienveillante et infinie. Étant debout ou marchant, assis ou couché, tant que l'on est éveillé on doit cultiver cette pensée.

Ceci est appelé la suprême manière de vivre.»

Bouddha, *Mettā sutra*

Les 3 conseils pour faciliter votre lecture : enquêter, comprendre, expérimenter

Pour une lecture active, je vous conseille de lire cet ouvrage comme une véritable enquête qui établit d'abord le constat d'une souffrance partagée par chacun d'entre nous, puis cherche le coupable ainsi que ses motifs, avant de livrer toute une palette d'indices et de moyens pour trouver et appliquer soi-même la solution. En n'oubliant pas que l'enquête à laquelle vous allez participer est porteuse en même temps d'un enseignement vieux de plus de mille cinq cents ans, effectué par Bouddha, un simple mortel devenu le fondateur de l'une des plus grandes religions ou sagesse du monde, ce qui est toujours émouvant ! Comprendre signifie entendre, prendre la juste mesure de ce qu'on entend, en pénétrer le sens indépendamment de tout préjugé, et obtenir par là même la

connaissance en résultant. Cela implique, comme dans toute enquête, de se défaire préalablement de tous nos a priori sur le bouddhisme et sur Bouddha. En faisant l'effort à la fois de recontextualiser les propos dans leur époque, et de s'interroger sur leur pertinence actuelle : ils n'ont étrangement rien perdu de leur actualité !

Expérimenter est enfin la consigne inlassablement demandée par Bouddha lui-même : ne lisez pas l'enquête qui suit comme une fiction qui ne vous concerne pas, ni comme l'affirmation d'une vérité ou d'une thèse théorique. Voyez plutôt en quoi vous vous sentez concerné par son constat sur la souffrance qui nous touche tous et sur les causes qui nous font souffrir. Expérimentez les remèdes proposés sur vous-même pour voir s'ils vous apportent quelque chose ou non. Comme Bouddha l'a dit aux habitants de Kalama qui lui demandaient pourquoi le croire, lui plutôt qu'un autre maître : *« Il est juste pour vous d'avoir un doute et d'être perplexes. Ne vous laissez pas guider par ce que vous avez entendu dire, ni par la tradition religieuse, ni par la rumeur. Pas par l'autorité des textes religieux, ni par la simple logique ou les allégations, ni par la spéculation sur des opinions, ni par des vraisemblances probables, ni par la pensée que ce religieux est notre maître bien-aimé. Cependant, lorsque vous savez par vous-même que certaines choses sont défavorables, et que lorsqu'on les met en pratique ces choses conduisent au mal et au mal-être, alors abandonnez-les. »*

Car tel est le seul but, finalement, de Bouddha : nous aider à nous « déconditionner » et à nous libérer concrètement de nos souffrances !

Introduction

« Pour aborder un thème aussi universel que le passage de la souffrance à l'éveil, nous avons privilégié Bouddha. C'est à ma connaissance le premier personnage qui se livre cinq cents ans avant notre ère à une véritable enquête anthropologique sur ce sujet, en dehors de tout a priori religieux, pour analyser et comprendre le mécanisme de la souffrance. Il se base pour cela sur sa seule expérience personnelle, dont il saura tirer une méthode universelle, applicable par tous les êtres humains qui le souhaitent – en dehors de toute distinction d'âge, de classe sociale, de sexe ou de croyance préalable, déjà à son époque !

C'est suffisamment étonnant et rare pour que nous commencions notre enquête en nous interrogeant brièvement sur ce que l'on sait de ce personnage.

Parmi les nombreux textes de Bouddha, nous avons choisi de commenter le célèbre discours fondateur de Sārnāth, car il porte son message originel. S'il n'y avait qu'un texte de Bouddha à lire ou à conserver, ce serait probablement celui-ci. Il a l'avantage d'être, de plus, assez court, et de présenter son enseignement comme le résultat d'une enquête ou d'un constat médical. Bouddha calque en effet son discours sur le modèle thérapeutique de la médecine traditionnelle indienne qui existait déjà à son époque et qui se déroulait en quatre temps, qui constitueront les quatre parties principales de notre ouvrage.

Le constat : ça fait mal, il y a de la souffrance, du mal-être.
Le diagnostic sur le responsable du mal, sa cause et ses motifs : la soif, l'avidité.

Le pronostic : l'arrêt de la souffrance est possible dès cette vie.

La prescription thérapeutique qui découle du pronostic avec les huit remèdes à adopter.

Le remède étant essentiel pour guérir, nous lui accorderons toute notre attention. Communément appelé le Sentier octuple*, ou encore la Voie du juste milieu*, nous présenterons ces huit moyens en les répartissant en trois grands groupes homogènes de prescriptions, comme le font traditionnellement de nombreuses écoles bouddhistes :

- la prescription éthique ;
- la prescription de la méditation ;
- la prescription de la sagesse.

Rappelons encore une fois que l'ensemble est à lire, non comme un exposé dogmatique, mais comme une invitation à expérimenter sur soi-même la justesse ou non des propos du Bouddha, dans une perspective thérapeutique de guérison et de libération de ses propres souffrances.

Nous pouvons maintenant commencer notre enquête !

*Les mots suivis d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire en fin d'ouvrage.

I.

BOUDDHA ET LES QUATRE VÉRITÉS MERVEILLEUSES

Bouddha n'est pas un dieu, ne se réclame d'aucun dieu. Les quatre vérités qu'il énonce à Sārnāth après son expérience d'éveil à 35 ans ne sont dites « merveilleuses » ou « nobles », que parce qu'elles permettent de comprendre la souffrance et de s'en libérer de manière concrète, comme par magie. Il donnera ensuite des enseignements oraux jusqu'à 80 ans, retranscrits plus tard par ses disciples.



*« Il vous faut vivre comme des îles, seuls,
soyez votre propre refuge, sans personne
d'autre comme refuge, et que le dharma
(l'ordre des choses, l'enseignement
de la délivrance) soit comme une île,
qu'il soit votre refuge, sans nul autre refuge. »*

Bouddha

(dernier discours de Bouddha à son disciple Ananda)

1. De Gautama Siddhārtha à Bouddha

Bouddha n'a jamais affirmé être un dieu. C'est un homme qui a eu le courage d'affronter seul la souffrance inhérente à l'existence humaine sans chercher d'échappatoire : il ne propose pas de recours à un dieu réconfortant, de texte sacré ou de vérité révélée ; pas plus d'âme éternelle échappant aux vicissitudes humaines, ou de salut à chercher dans un autre monde.

Même si ses disciples ultérieurs le diviniseront et transformeront le bouddhisme en une nouvelle religion, il n'a jamais prétendu être un dieu, un Fils de Dieu, un prophète ou un surhomme. Non : Bouddha s'est toujours déclaré être un homme qui cherchait une issue aux souffrances humaines, en proposant des moyens pratiques à tester et à expérimenter soi-même pour s'en libérer.

La réflexion sur la souffrance humaine est à l'origine de sa quête.

Selon la légende, le prince Siddhārtha, du clan des Gautama, était le fils héritier du roi Suddhodana, dans le petit royaume de Sakya, lui-même vassal du royaume plus vaste et plus riche de Kosala.

Élevé selon la légende dans un palais princier luxueux à l'abri du monde, il s'échappe plusieurs fois du palais, parvenu à l'âge adulte, pour mieux connaître le monde qu'il est appelé à diriger. Il va rencontrer successivement une personne souffrante, un vieillard décrépit qui s'appuie difficilement sur son bâton, et un cadavre qu'on porte au cimetière. Son cocher lui révèle que nul ne peut

échapper à ces trois maux de l'existence. Profondément troublé, perdant le goût de vivre, il va rencontrer lors de sa troisième sortie un moine mendiant calme et serein, qui lui montre la voie. Une nuit, il s'enfuit, se débarrasse de ses vêtements et bijoux luxueux, se rase la tête pour se faire moine errant, décidant de chercher par lui-même une réponse aux souffrances de l'existence.

HISTOIRE



Il est né probablement 563 ans avant notre ère selon la majorité des historiens actuels ; en avril-mai de l'année - 623 selon la tradition theravāda. Il a vu le jour à Kapilavastu dans le Nord de l'Inde, actuellement au Népal. La région est occupée par de petits royaumes proches des cités-états de la Grèce de la même époque, avec des assemblées démocratiques. Dans le canon pâli lui-même, son père n'est pas roi mais un noble du clan Gautama. Il a probablement présidé l'assemblée du petit royaume agricole et démocratique de Sakya, comme gouverneur ou chef régional. Il a dû envoyer son fils faire ses études à la capitale, Savatthi. Celle-ci était reliée aux autres régions de l'Inde, mais aussi à la Perse et le mazdéisme d'où vient la croyance en un diable, Mara, qui viendra tenter le Bouddha, et probablement à la Grèce par le royaume de Gandhara.

Il passera dans l'excès inverse, vivant six ans de méditation et d'ascèse acharnée, ne mangeant qu'un grain de mil par jour, puis décidant un jeûne total qui le rend immobile, squelettique, ce qui lui vaut le titre de Shakyamuni, ascète parmi les Sakyas. À bout de forces, il comprend alors l'inanité de la vie princière, mais aussi des ascèses et mortifications : c'est l'origine de la Voie du milieu qu'il tracera.