

Bouddhisme - Les Quatre Nobles Vérités

Les Quatre Nobles Vérités constituent le fondement de la pensée et de la pratique bouddhiste. Elles furent énoncées par le Bouddha au cours du premier sermon qu'il prononça après avoir atteint l'éveil : le sermon de Bénarès.

1^{ère} Noble Vérité : tout est souffrance (*Dukkha*)

L'énoncé par le Bouddha de la première Noble Vérité est le suivant :

« Voici, ô moines, la Noble Vérité sur la souffrance. La naissance est souffrance. La vieillesse est souffrance. La maladie est souffrance. La mort est souffrance. Le chagrin, la douleur, la tristesse et le désespoir sont souffrance. Être uni à ce que l'on déteste est souffrance. Être séparé de ce que l'on aime est souffrance. Ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. En un mot, l'attachement aux cinq agrégats est souffrance. »

Cette première Noble Vérité est souvent synthétisée par la formule « Tout est souffrance ». Le mot souffrance est ici la traduction du mot pali *dukkha*. Or *dukkha* revêt un sens plus large que ce que l'on entend par souffrance, cela signifie aussi mal-être, insatisfaction, anxiété etc... Classiquement dans le bouddhisme, *dukkha* est présenté sous trois angles distincts et complémentaires :

- La souffrance ordinaire
- La souffrance liée à l'impermanence
- La souffrance liée à l'état conditionné

Nous allons reprendre chacun de ces trois aspects afin de comprendre le sens de cette formule « Tout est *dukkha* ».

1.1 – La souffrance « ordinaire »

Dans la première partie de l'énoncé de cette Noble Vérité, le Bouddha décrit des situations qui sont des causes de souffrance : la naissance, la maladie, la séparation avec ceux que l'on aime etc... Ces expériences sont universelles. Tout le monde, quelque soit sa culture, sa richesse, sa position sociale, a rencontré ou rencontrera ces situations. Ainsi la souffrance est une expérience commune à tous les hommes. Personne ne lui échappe.

Pour autant peut-on affirmer que tout est souffrance ? C'est ici qu'intervient le deuxième aspect de cette première Noble Vérité.

1.2 – La souffrance liée à l'impermanence

Pour le bouddhisme, l'impermanence est une caractéristique fondamentale du monde. Tout est

impermanent et l'impermanence est une cause de souffrance, de *dukkha*. L'impermanence implique qu'il y a dans chaque moment heureux un fond d'amertume lié au fait que nous savons qu'il va se terminer, qu'il n'est pas permanent.

Prenons un exemple : Lorsqu'on nous présente différents mets dans notre assiette, on aura tendance à terminer par celui que l'on préfère. On sait en effet qu'une fois commencé, cet instant de bonheur gustatif ne durera pas éternellement. Ainsi, retarder le début de cette dégustation, c'est en retarder la fin. Une fois commencée, au plaisir gustatif se mêle la souffrance qui grandit au fur et à mesure que la fin se rapproche. Plus le met est bon, plus on souhaiterait que ce moment se prolonge, et plus la souffrance liée à sa fin est grande.

Nous voudrions que nos moments de bonheur soient éternels, mais ils sont éphémères et laissent place inévitablement à des moments plus douloureux. L'impermanence de ces instants heureux est une source de souffrance et plus nous les souhaiterions permanents plus grande est notre souffrance. Denis Gira, professeur de bouddhologie à l'I.S.T.R.¹ écrit :

« Les moments les plus heureux de notre vie ressemblent ainsi à de l'eau de source que nous essaierions de prendre dans nos mains mais qui nous coulerait entre les doigts, tomberait par terre et se transformerait en boue sous nos yeux. »²

1.3 – La souffrance liée à l'état conditionné

Pour le bouddhisme, il n'existe pas d'âme, pas de « soi ».

Nous ne sommes que la combinaison de forces ou d'énergies physiques en perpétuels changements. Ces éléments qui nous composent sont les cinq agrégats dont parle le Bouddha à la fin de l'énoncé de la première Noble Vérité.

La combinaison de ces agrégats nous donne l'illusion d'un soi, l'illusion qu'il existe en nous un « je » qui pense et qui agit.

Les pensées ne sont pas les créations libres d'une âme. Il n'existe pas de créations *ex nihilo*. Les pensées sont le produit, le résultat de l'interaction de divers éléments. Elles sont des phénomènes comme les autres avec des causes et des conséquences. Il n'y a pas de soi créateur de pensées. Pour reprendre une terminologie bouddhiste tout est conditionné et conditionnera à son tour, c'est l'*état conditionné*.

Cette doctrine du « non-soi » se nomme l'anâtman (en

¹ I.S.T.R. : Institut de Science et de Théologie des Religions.

² GIRA Denis, Comprendre de bouddhisme, Centurion, 1989, p. 46.

sanscrit) par opposition à l'âtman de l'hindouisme qui postule l'existence d'une âme, d'un soi (Cf. *Hindouisme - Le Brahman, l'âtman et la mâya* - §3).

Nous sommes comme des vagues à la surface de l'océan. Une vague est la combinaison à un instant donné de l'eau, du vent et du courant, mais elle n'a pas d'existence propre, de soi. L'illusion serait pour ces vagues de croire en une individualité propre.

Cette illusion est une cause de souffrance. Au-delà de la souffrance ordinaire liée aux frictions inévitables entre ces fausses individualités, cette illusion est la source d'un mal-être existentiel. Le décalage entre la réalité et l'illusion que nous avons d'exister génère un mal-être parfois à peine perceptible mais qui tapisse nos vies comme un bruit de fond, une agitation intérieure. Ce mal-être est comme un grain de sable dans les rouages de nos vies, un grain de sable qui nous empêche de vivre un bonheur parfait tant que l'on se maintient dans l'illusion d'exister.

2^{ème} Noble Vérité : l'origine de la souffrance

L'énoncé par le Bouddha de la deuxième Noble Vérité est le suivant :

« Voici, ô moines, la Noble Vérité sur l'origine de la souffrance. C'est le soir de renaître, avec son cortège d'envies et de convoitises cherchant à s'ouvrir tantôt ici tantôt là. C'est la soif des plaisirs des sens, la soif du devenir et la soif du non-devenir. »

2.1 – La soif

La « soif » est à l'origine de la souffrance. La soif étant comprise comme le désir, l'attachement aux choses et aux idées. Walpola Rahula, moine bouddhiste du theravada écrit à ce propos :

« Le terme « soif » comprend non seulement le désir et l'attachement aux plaisirs des sens, à la richesse, à la puissance, mais aussi l'attachement aux idées, aux idéaux, aux opinions, aux théories, aux conceptions et aux croyances. Selon l'analyse qu'en fait le Bouddha, tous les malheurs, tous les conflits dans le monde, depuis les petites querelles personnelles en famille jusqu'aux grandes guerres entre nations, ont leurs racines dans cette « soif »³.

2.2 – Le Karma

La loi karmique est une loi universelle et impersonnelle comme peut l'être la gravité. Elle postule que tout acte volontaire, moralement qualifiable, connaîtra dans un temps plus ou moins différé sa juste rétribution. Autrement dit, un acte positif aura des retombées

positives sur son auteur, et inversement un acte négatif aura des conséquences négatives.

Par exemple mentir pour obtenir une promotion professionnelle pourrait avoir pour conséquence de se faire cambrioler sa maison.

Tout ce qui nous arrive de positif ou de négatif est la conséquence d'actes que nous avons commis.

La soif constitue l'énergie karmique. C'est le désir qui porte l'acte qui constitue l'énergie de cet acte. Plus le désir est grand plus l'énergie générée est importante et plus les conséquences seront grandes. Un acte involontaire, un acte dépourvu de désir ne génère pas de Karma.

Cette énergie s'accumule au fur et à mesure des actes réalisés, et elle doit, selon la loi karmique, se libérer. En se libérant elle engendre des conséquences sur l'auteur des actes.

Si au moment de la mort, toute l'énergie karmique ne s'est pas libérée, elle va engendrer une renaissance. Cette nouvelle vie endurera les conséquences liées à la libération de l'énergie accumulée dans les vies antérieures, elle pourra elle aussi réaliser de nouveaux actes volontaires et accumuler à nouveau de l'énergie karmique. (pour plus de détails sur le Karma, voir *Bouddhisme – Karma et renaissances*)

2.3 – Qu'est-ce qui renaît ?

Nous avons vu avec la première Noble Vérité qu'il n'existe pas d'âme, de « soi » dans le bouddhisme, que nous ne sommes que la combinaison de cinq agrégats en constante évolution. On peut alors légitimement s'interroger sur ce qui renaît.

En effet, si nous ne sommes rien de plus que des vagues à la surface de l'eau, si « je » n'existe pas, si « je » n'est qu'une illusion générée par la combinaison d'éléments en constante évolution alors qu'est-ce qui renaît ? Qui va porter les conséquences des actes commis dans les vies antérieures ?

Comme nous venons de le voir, c'est l'énergie accumulée par les actes qui va engendrer une renaissance. L'énergie est ce qui soude les agrégats ensemble. Cette énergie colore, en quelque sorte, les agrégats. Des actes pervers donneront aux agrégats une coloration particulière. Des actes altruistes donneront une autre couleur. Ainsi, les agrégats gardent la spécificité de la nature des actes accomplis.

Cette énergie s'épuisera un jour en engendrant des conséquences, et les agrégats prendront la couleur des nouveaux actes. Il n'y a donc pas d'âme qui passe de vie en vie mais simplement une combinaison d'énergie qui recherchera une vie lui correspondant. Si les agrégats sont colorés de manière très agressive, la nouvelle vie pourra être un tigre par exemple.

³ RAHULA Walpola, L'enseignement du Bouddha, Paris, éditions du Seuil, 1961, p.51

La métaphore des bougies magiques permet de mieux appréhender cela.

2.4 – Les bougies magiques

Les bougies magiques sont celles que l'on utilise parfois pour les anniversaires. Lorsque l'on souffle dessus, la flamme s'éteint puis se rallume toute seule grâce à la cire encore chaude.

Nous sommes comme des bougies magiques : la flamme de la bougie représente un individu, c'est à dire les cinq agrégats. La cire représente l'énergie accumulée par les actes.

Il n'y a pas d'élément permanent dans une flamme : sa forme, sa taille, ses couleurs changent constamment. De plus, la flamme existe grâce au combustible qu'est la cire. De même, les agrégats qui constituent une personne sont en constante évolution. De plus, les agrégats se maintiennent ensemble grâce à l'énergie générée par ses actes passés.

Le passage de vie en vie reviendrait à un souffle qui éteindrait la flamme et que la cire chaude rallumerait. La première flamme était la première vie, et la seconde, la nouvelle vie. Il y a entre ces deux flammes à la fois rupture et continuité : il y a rupture parce qu'il s'agit d'une nouvelle flamme, comme il s'agit d'une nouvelle vie, d'un nouvel être vivant. Il y a continuité parce que l'odeur qui se dégage est la même pour les deux flammes, c'est celle de la cire, celle des actes qui ont été accomplis.

2.5 – La Roue de la vie

La Roue de la vie détaille le mécanisme qui régit le passage de vie en vie. Ce mécanisme est constitué de douze maillons, douze étapes. Chaque maillon conditionne le suivant et est lui-même conditionné par le précédent. La loi qui lie les maillons entre eux se nomme la *Loi de la coproduction conditionnée*. Elle s'exprime selon la formule suivante :

« Ceci étant, cela est ; de l'apparition de ceci, cela apparaît »

Illustrant ainsi l'interdépendance de ces maillons. Nous n'allons pas ici rentrer dans le détail des douze étapes, nous ne faisons que les citer :

- 1 – L'aveuglement
- 2 – Les constructions mentales
- 3 – La conscience discriminante
- 4 – Le nom et la forme
- 5 – Les six sphères sensorielles
- 6 – Le contact
- 7 – La sensation
- 8 – La soif
- 9 – L'appropriation
- 10 – L'action
- 11 – La naissance
- 12 – La mort

Cette chaîne est infinie car le 12^{ème} maillon conditionne à son tour l'apparition du 1^{er}, d'où l'appellation de la *Roue de la vie*. Il s'agit d'un cercle infini dont nous sommes prisonniers. L'enseignement du Bouddha vise à nous permettre de briser ce cercle pour être définitivement libérés et ne plus renaître dans ce monde où tout est dukkha.

3^{ème} Noble Vérité : la cessation de la souffrance

L'énoncé par le Bouddha de la troisième Noble Vérité est le suivant :

« Voici, ô moines, la Noble Vérité sur cessation de la souffrance. C'est la cessation et l'extinction complète de cette soif. C'est précisément l'abandon, le renoncement, la délivrance, le détachement complet de cette soif. »

3.1 – « Ceci n'étant pas, cela n'est pas »

La Roue de la vie détaille la dynamique qui garde tous les êtres dans la samsâra, c'est-à-dire dans cette prison des renaissances perpétuelles (Cf. 2.5). Mais la Roue de la vie met aussi en lumière la possibilité pour l'homme de s'en libérer définitivement.

Si un maillon conditionne l'apparition du maillon suivant, cela signifie qu'inversement la disparition d'un maillon implique la disparition du maillon qui le suit.

Ainsi la loi de la production conditionnée « *ceci étant, cela est* », a son symétrique : « *ceci n'étant pas, cela n'est pas* ».

En observant les différents maillons de la Roue de la vie, on peut remarquer que la soif, n'est ni la première, ni l'unique cause de l'apparition de la souffrance. Elle ne constitue finalement qu'un maillon de la chaîne.

Pourtant la soif occupe une place centrale dans les Quatre Nobles Vérités. Pourquoi ? Tout d'abord parce qu'il s'agit de la cause la plus directe, la plus palpable de la souffrance. Mais surtout parce qu'il s'agit d'un maillon de la chaîne sur lequel on peut agir.

Si par nos actions nous avons généré de l'énergie karmique, il y aura alors une nouvelle naissance, nous ne pourrons pas l'empêcher. S'il y a une nouvelle naissance alors il y aura une mort, nous ne pourrons pas l'empêcher etc... En revanche nous pouvons agir sur la soif, le désir qui porte les actions et génère de l'énergie. La soif constitue le maillon faible de la chaîne celui que nous pouvons briser pour nous libérer de ce cycle infernal. C'est pour cela, que la soif occupe une place centrale dans les Quatre Nobles Vérités car elle constitue la porte de sortie de la Roue de la vie.

3.2 – Le Nirvana

Le Nirvana c'est la cessation, la libération, la fin du cycle des renaissances, la fin de la souffrance, l'extinction définitive de cette illusion d'exister.

Pour reprendre l'image de la bougie magique (Cf. 2.4.), la libération correspondrait à la flamme qui s'éteint et ne se rallume pas. Pour cela, il n'y a qu'un moyen : il faut que la bougie n'ait plus de combustible, plus de cire, et que la flamme s'éteigne d'elle-même.

Autrement dit, la libération s'opère lorsque nous n'avons plus en réserve d'énergie liée à des actes que nous aurions accomplis.

Le premier pas vers la libération est donc de ne plus alimenter notre réserve d'énergie avec de nouveaux apports. C'est-à-dire qu'il ne faut plus réaliser d'actes qui génèrent de l'énergie karmique. Or c'est le désir, la soif, l'attachement qui porte l'acte qui génère de l'énergie. Un acte dépourvu d'attachement ne génère pas d'énergie.

Ainsi tout l'objet de l'ascèse bouddhique est de faire éteindre la soif, de faire preuve d'un détachement tel que les actes ne génèrent plus d'énergie.

Une fois que l'individu est parvenu à ne plus être esclave de la soif, c'est qu'il a atteint l'éveil, qu'il est libre et ne vit plus dans l'illusion d'une existence propre. Il voit le monde tel qu'il est. Il n'a plus qu'à attendre que l'énergie qu'il avait accumulée avant d'atteindre l'éveil s'épuise pour être définitivement libéré.

3.3 – L'arhat

Un arhat est une personne qui a atteint l'éveil. A la mort d'un arhat, étant donné qu'il n'y a plus d'énergie nécessaire au maintien des agrégats, ces derniers se séparent et empêchent définitivement toute possibilité de renaissance. Cet état est le nirvana parfait.

4^{ème} Noble Vérité : le Noble Chemin de l'Octuple

L'énoncé par le Bouddha de la quatrième et dernière Noble Vérité est le suivant :

« Voici encore, en vérité, ô moines, la Noble Vérité sur le chemin qui mène à la cessation de la souffrance : c'est le Noble Chemin de l'Octuple, à savoir :

- La vision juste
- La pensée juste
- Le parole juste
- L'action juste
- Les moyens d'existence justes
- L'effort juste
- L'attention juste
- La contemplation juste. »

Le *Noble Chemin de l'Octuple* constitue le chemin permettant d'atteindre l'éveil. Il est constitué de huit axes de progression précédemment cités.

Nous n'allons pas reprendre ici le détail de chacun de ces axes mais nous allons voir son principe général : Ces huit aspects du chemin doivent être pratiqués simultanément. On ne peut pas avoir une parole juste avec une pensée non-juste. C'est un peu comme s'il s'agissait de huit perles attachées entre elles par un fil. Lorsque l'on avance l'une des perles, elle aura tendance à tirer les autres. Si on porte une attention particulière à avoir des actions justes, ce travail aura inévitablement des conséquences sur nos pensées, nos paroles, notre vision etc... Inversement si on a une pensée non-juste, elle nous bloquera à un moment ou à un autre dans notre progression vis-à-vis des sept autres aspects.

Il faut ainsi travailler chacun des huit axes du Noble Chemin de l'Octuple pour progresser, éteindre la soif, briser le huitième maillon de la Roue de la vie, se libérer du cycle des renaissances et atteindre le nirvana.

Le Bouddha est appelé le Grand Médecin. Les Quatre Nobles Vérités sont articulées comme un rapport médical :

1^{ère} Noble Vérité : le diagnostique, tout est souffrance.
2^{ème} Noble Vérité : l'origine de la souffrance, la soif.
3^{ème} Noble Vérité : la guérison possible, le nirvana.
4^{ème} Noble Vérité : la thérapie, le Noble Chemin de l'Octuple.

T.P. – lesReligions.fr – février 2012

Vous pouvez retrouver les autres articles sur :

<http://www.lesreligions.fr>