

Psychologie & vision philosophique bouddhiste



**Psychologie
et vision
philosophique
bouddhiste**

Lama Samten

Traduction du tibétain
Jason Simard

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN de la version électronique :
978-2-9813813-7-8

Droits d’auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées
à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Table des matières

Introduction	3
Présentation de l'esprit et des 51 facteurs mentaux	6
1. L'esprit	6
2. Les facteurs mentaux.....	6
A) Les cinq facteurs mentaux omniprésents.....	8
B) Les cinq facteurs mentaux déterminant l'objet.....	12
C) Les onze facteurs mentaux positifs.....	17
D) Les six émotions perturbatrices racines.....	24
E) Les vingt émotions perturbatrices secondaires.....	32
F) Les quatre facteurs mentaux variables	40
Présentation des écoles philosophiques bouddhistes.....	44
1. Définition	44
2. Divisions.....	46
2.1. Vaibashika (Adhérents des particularités)	46
2.2. Sautrantika (Adhérents des soutras)	47
2.3. Chittamatra (Adhérents de l'esprit seul).....	47
2.4. Madhyamaka (Nihsvabhavavadin ou Adhérents de l'absence de nature).....	47
3. Présentation de la vue sublime et excellente de l'école Madhyamaka-Prasangika en particulier	49
3.1. Définition.....	49
3.2. Exemples.....	49
3.4. Opinion quant à l'objet (ཡིད་ཀྱི་མཉམ་པོ་).....	50
3.5. Opinion quant au possesseur d'objet (ཡིད་ཀྱི་མཉམ་པོ་).....	50
3.6. Opinion quant au non-soi.....	53
3.7. Présentation des terres et des voies.....	54
Présentation générale des terres et des voies.....	60
1. Définition d'une terre du Mahayana	61
2. Divisions.....	61

2.1. La voie de l'accumulation du Mahayana.....	61
2.2. La voie de la préparation du Mahayana.....	65
2.3. La voie de la vision du Mahayana	67
2.4. La voie de la méditation du Mahayana	68
2.5. La voie au-delà de l'apprentissage du Mahayana.....	68
3. Étymologie	68
En particulier, présentation des dix terres des Aryas Bodhisattvas	72
1. Définition	72
2. Divisions des terres des Aryas Bodhisattvas.....	72
3. Signification du nom des dix terres.....	73
Le parcours des cinq voies selon le Mantra insurpassable.....	80
Dédicace.....	82
Glossaire	83

Je rends hommage à Dignaga, l'épée de la
connaissance, érudit en cognition valide
prophétisé par le Vainqueur.

Introduction

Les trois aspects de connaissance de la philosophie bouddhiste tibétaine sont l'écoute, la réflexion et la méditation. Ce compendium de *Psychologie et vision philosophique bouddhiste* vise avant tout la pratique de la *méditation*, une fois qu'on a été assimilées l'écoute et la réflexion. En effet, les saints maîtres indiens et tibétains du passé ont affirmé que la méditation dépourvue d'écoute et de réflexion était comparable à un manchot tentant d'escalader une falaise. Ceci était vrai dans le passé et c'est toujours vrai à notre époque. Ici, il faut considérer méditer, pratiquer et se familiariser comme étant synonymes.

Pour cette raison, j'ai humblement écrit ce bref résumé de quelques sujets traités dans la philosophie bouddhiste tibétaine afin d'être bénéfique à mes amis et proches qui aspirent à l'éveil. Ce texte pourra donc leur servir à pratiquer l'écoute et la réflexion avant la méditation, ce qui les empêchera « d'escalader la falaise privés de doigts ». Ce texte est très concis pour la simple raison que de nos jours, le temps est une denrée rare et particulièrement parce que cette philosophie est très complexe et profonde lorsqu'elle est étudiée dans ses moindres détails.

Ceux qui sont de grande intelligence et qui sont déjà familiers avec les sujets traités dans ce compendium de psychologie et philosophie bouddhiste sont priés d'être indulgents envers l'auteur s'ils y décèlent des omissions, erreurs ou éléments superflus.

Lama Samten

Présentation de l'esprit et des 51 facteurs mentaux

Présentation de l'esprit et des 51 facteurs mentaux

1. L'esprit (སེམས)

L'esprit est défini comme le connaisseur (རིག་པ) similaire aux facteurs mentaux l'accompagnant, sous l'angle des cinq aspects de similarité. *Esprit, mental* (ཡིད) et *conscience* (རྣམ་ཤེས) sont différentes appellations de sens équivalent. Il est aussi possible de l'appeler *esprit principal* (གཙོ་སེམས).

Selon sa nature, l'esprit se divise en six :

- 1) la conscience visuelle;
- 2) la conscience auditive;
- 3) la conscience gustative;
- 4) la conscience olfactive;
- 5) la conscience tactile et
- 6) la conscience mentale.

2. Les facteurs mentaux (སེམས་བྱུང་)

Un facteur mental est défini comme un connaisseur similaire à l'esprit principal qu'il accompagne, sous l'angle des cinq aspects de similarité.

Bien que la présence d'un esprit implique nécessairement l'existence de plusieurs facteurs mentaux, la totalité des 51 ne sont pas tous obligatoirement présents. De même, bien que les

facteurs mentaux accompagnent inévitablement un esprit principal, il n'est pas certain qu'ils doivent accompagner tous les six types d'esprits (consciencés) principaux vus précédemment.

Voici les cinq aspects de similarité mutuelle présentés selon le *Trésor de la phénoménologie* de Vasubandhou :

1) la similarité de *support* : les facteurs mentaux accompagnant [un esprit principal] sont toujours supportés par la même faculté¹ que celle qui supporte cet esprit;

2) la similarité d'*objet d'observation* : les facteurs mentaux accompagnant [un esprit] doivent nécessairement observer le même objet que celui observé par cet esprit;

3) la similarité d'*aspect* : le mode d'appréhension de l'esprit est similaire à celui des facteurs mentaux;

4) la similarité de *temps* : l'esprit et les facteurs mentaux sont produits au même moment;

5) la similarité de *substance* : la production de l'esprit et des facteurs mentaux l'accompagnant est qualifiée d'entité substantielle unique et ne sont pas des entités substantielles différentes.

Ce sont les cinq aspects de similarité tels que présentés dans le *Trésor de la phénoménologie*. Arya Asanga, dans son *Compendium de la phénoménologie*, présente les 51 facteurs mentaux,

¹ Une des six facultés physiques sensorielles (visuelle, auditive, olfactive, gustative et tactile) ainsi que la faculté mentale.

leur définition et leurs divisions de manière un peu plus détaillée que dans le texte de Vasoubandhou. Voici donc les facteurs mentaux présentés selon le texte d'Asanga :

- A) les cinq facteurs mentaux omniprésents;
- 2) les cinq déterminant l'objet;
- 3) les onze vertueux;
- 4) les six émotions perturbatrices racines;
- 5) les vingt émotions perturbatrices secondaires et
- 6) les quatre variables.

A) Les cinq facteurs mentaux omniprésents

(ཀུན་འགྲོ་ལྡན་)

A1) La sensation (ཚོར་བ་)

La sensation consiste en l'expérience du facteur mental qui expérimente son objet de par son propre pouvoir. Elle peut se diviser de plusieurs manières, par exemple :

- le *bonheur*, la *souffrance* ou l'*équanimité*;
- la sensation *physique* et la sensation *mentale*.

La *sensation physique* se subdivise en cinq :

- la sensation issue du contact [des trois éléments] (conscience, faculté et objet) du groupe de l'œil (à savoir, la conscience visuelle, la faculté visuelle et l'objet de la vue);
- la sensation issue du contact des [trois éléments] du groupe du nez;
- la sensation issue du contact des [trois éléments] du groupe de l'oreille;

- la sensation issue du contact des [trois éléments] du groupe de la langue et
- la sensation issue du contact des [trois éléments] du groupe du corps.

On les appelle sensations *physiques* car ces sensations dépendent des facultés sensorielles physiques. Elles sont appelées également *sensations externes*.

La *sensation mentale*, quant à elle, est appelée ainsi car elle dépend de la faculté mentale; elle est synonyme de sensation interne.

A2) La discrimination (འདྲ་ཤེས་)

La discrimination est un facteur mental qui appréhende les caractéristiques de son objet de par son propre pouvoir. Les *caractéristiques* sont les particularités ou les signes distinctifs d'un objet; l'*appréhension* est la capacité de différencier ces particularités ou signes distinctifs. Il y a deux types de discrimination :

La première, celle qui *appréhende les caractéristiques*, est la discrimination reliée aux cinq consciences sensorielles, car elle différencie sans les confondre les différents éléments tels les couleurs bleu, jaune, etc. (sans conceptualiser).

La seconde, la discrimination reliée à la conscience mentale, est celle qui *appréhende un signe évident* car elle distingue sans les confondre les désignations conventionnelles telles que : ceci est bleu, ceci est blanc, etc. (en conceptualisant).

A3) L'intention (སེམས་པ་)

Fonctionnant à la manière d'un aimant, l'intention se dirige et incite l'esprit qui lui est associé à se diriger, sans autre choix, vers son objet. Arya Asanga, dans son *Compendium de la phénoménologie*, explique :

Qu'est ce qui est un karma intentionnel? Les actions de la pensée, du corps et de l'esprit sont toutes des karmas motivés (ou produits de l'intention).

L'intention se divise en six :

- l'intention issue du contact (des trois éléments : conscience, faculté et objet) du groupe de l'œil;
- il en est de même pour les groupes du nez, de l'oreille, de la langue, du corps et du mental.

A4) L'application (ཡིད་ལ་བྱེད་པ་)

L'application est un facteur mental qui fixe ou stabilise l'esprit sur son objet d'observation et l'empêche de bouger. L'intention et l'application ont des fonctions différentes. L'intention dirige l'esprit vers un *objet général*, alors que l'application fixe l'esprit sur une *particularité de l'objet*. On distingue six types d'application, en relation avec les six groupes (groupe de l'œil, de l'oreille, du nez, de la bouche, du corps et du mental)

A5) Le contact (རྟེན་པ་)

Le facteur mental du contact distingue l'objet suite à la réunion d'un objet, d'une faculté et d'une conscience. Il permet la réunion en ce sens que

lorsque la faculté entre en contact avec un objet, le contact détermine sa nature (agréable, désagréable ou neutre). S'ensuivent les liens de la sensation, de la soif, de la saisie, de l'existence conditionnée, etc. Ainsi, par la réunion des trois éléments, une sensation d'une des trois natures (bonheur, souffrance et neutralité) peut être expérimentée. Le contact peut être également de six types, reliés aux groupes des six consciences.

Ces cinq facteurs mentaux sont appelés omniprésents car ils accompagnent tous les états d'esprit, qu'ils soient vertueux, non vertueux ou neutres. De plus, chaque esprit est nécessairement accompagné de l'ensemble de ces cinq facteurs, car si un seul de ces cinq manque, l'expérimentation d'un objet ne sera pas complète.

En effet, si la sensation manquait, le bonheur, la souffrance, etc. ne pourraient pas être expérimentés. Sans la discrimination, on ne pourrait pas faire de désignations conventionnelles, etc. S'il n'y avait pas d'intention, l'esprit ne pourrait pas s'engager vers un objet et s'il n'y avait pas d'application, on ne pourrait pas fixer l'esprit sur un objet. Finalement, sans le contact, les sensations agréables, désagréables, etc. ne pourraient pas éclore.

Toutefois, ces cinq n'ont pas nécessairement à être toujours manifestes. C'est le cas, par exemple, lors de l'esprit [très] subtil du moment de la mort (lorsque tous les états grossiers et subtils de l'esprit se sont dissous) ou lors du moment juste avant la renaissance ou encore lors de la demeure en équilibre méditative sur la cessation, etc. Durant ces états, quelques

facteurs mentaux tels la sensation [ne sont pas manifestes] et sont simplement latents.

B) Les cinq facteurs mentaux déterminant l'objet

(ཡུལ་ངེས་ལྔ)

B1) L'aspiration (འདུན་པ)

L'aspiration est un facteur mental qui possède les trois particularités suivantes : 1) après avoir observé une chose désirée ou souhaitée, 2) il cherche à l'obtenir; 3) il sert de support à l'enthousiasme. L'aspiration est de trois types : l'aspiration qui souhaite entrer en contact, l'aspiration qui souhaite ne pas être séparé et l'aspiration qui recherche tout simplement.

Généralement, l'aspiration est générée en dépendance de la foi; ensuite, grâce à l'aspiration et à la détermination, l'enthousiasme croît. Par la suite naissent toutes les qualités qui n'auraient pas été développées auparavant. De plus, les qualités déjà acquises demeurent et se développent continuellement. Comme l'aspiration anéantit tous les facteurs mentaux négatifs et actualise les positifs, il est de première importance de la cultiver continuellement avec effort. Dans son *Compendium de la classification des terres du Yogacarya*, Asanga explique :

Quelle est la fonction de l'aspiration? Elle est d'amener le développement de l'enthousiasme.

B2) La détermination (མཛོད་པ་)

La détermination est un facteur mental qui maintient la certitude qu'un objet est exactement tel qu'il a été déterminé précédemment. Sa fonction est d'empêcher l'esprit d'être détourné de son objet. Asanga mentionne dans son *Compendium* :

Qu'est-ce que la détermination? C'est tout désir de poursuivre un objet et d'arriver à une certitude à son sujet.

Et aussi:

Quelle est la fonction de la détermination? Elle est de dénoter chez son objet la présence de qualités, de défauts ou ni l'un ni l'autre.

B3) L'attention (མཛོད་པ་)

Le facteur mental de l'attention est le non-oubli d'un objet familier. Sa fonction est d'empêcher la distraction de l'esprit. Dans son *Compendium*, Asanga mentionne :

Qu'est ce que l'attention? Elle est la poursuite d'un objet et son identification.

Également :

Quelle est la fonction de l'attention? Elle permet de se souvenir de pensées, de paroles ou d'actes d'amour posés il y a même très longtemps.

L'attention et la vigilance sont très importantes car elles sont les supports spécifiques nécessaires aux

accomplissements des concentrations du calme mental et de la vision pénétrante.

B4) La concentration (ཉིང་རི་འཇོན)

Le facteur mental de la concentration concentre l'esprit en un seul point sur une chose imputée par l'esprit. Sa fonction est de permettre le développement de la sagesse. Dans son *Compendium*, Asanga explique :

Qu'est ce que la concentration? Elle est la fixation de l'esprit en un seul point sur un objet qu'elle a précédemment poursuivi et déterminé.

Et aussi :

Quelle est la fonction de la concentration? Elle sert de support à la connaissance.

B5) La sagesse (ཤེས་རབ)

Le facteur mental de la sagesse tranche entre ce qui est à adopter et ce qui est à rejeter lors de l'observation d'une chose à examiner. Sa fonction est d'éliminer le doute. Dans le *Compendium* :

Qu'est-ce que la sagesse? Elle est ce qui analyse avec précision les caractéristiques de l'objet qu'elle poursuit.

Et aussi :

Quelle est la fonction de la sagesse? Elle analyse tout ce qui correspond aux perturbations et aux purifications.

Les choses à examiner sont les bases de distinction entre ce qui est à accepter et ce qui est à rejeter. Cela inclut donc tous les phénomènes. Afin de distinguer quels sont les phénomènes à adopter et ceux à rejeter, on doit user de raisonnements logiques variés. La sagesse se divise en trois : la sagesse issue de l'écoute, celle issue de la réflexion et celle issue de la méditation.

1) La nature de **l'écoute** consiste en la compréhension survenant après l'écoute, la mémorisation, etc. de paroles excellentes jamais entendues auparavant. La nature de la **sagesse née de l'écoute** est d'arriver à la certitude de ce qui a été entendu. L'écoute peut être de plusieurs types :

- l'écoute des paroles et de leur signification
- l'écoute des cinq sciences conventionnelles,
- l'écoute des étapes de la voie vers l'éveil,
- etc.

Bref, il existe un éventail varié de sujets d'écoute.

2) La nature de la **réflexion** est la réflexion et l'analyse du sens de ce qui a été écouté, par l'usage de raisonnements logiques variés des enseignements entendus, afin d'arriver à une certitude valide. La nature de la **sagesse issue de la réflexion** est la certitude provenant de la réflexion et l'analyse du sens de ce qui a été écouté. Il existe également une panoplie de types de réflexions : la réflexion sur les paroles et sur leur signification, etc.

3) La nature de la **méditation** consiste en la familiarisation, par le retrait intérieur de l'esprit, avec le sens de ce qui a été certifié par la sagesse issue de

la réflexion, faisant usage d'analyse et de stabilisation. La nature de la **sagesse issue de la méditation** est l'atteinte d'un esprit concentré en un point conjointement avec un état de souplesse méditative non commune, découlant d'une habitude et d'une familiarisation avec le sens de ce qui a été certifié par la réflexion. La méditation est de deux types : analytique et de stabilisation.

En résumé, bien que les cinq facteurs mentaux déterminants accompagnant un esprit vertueux soient similaires à cet esprit, les fonctions de chacun sont de forces différentes. Une forte foi, cause de l'aspiration, engendre une attitude confiante; une grande aspiration procure une attitude diligente; une grande détermination produit une attitude responsable; une attention supérieure amène une attitude consciente; une forte concentration produit un esprit stable; une profonde sagesse engendre l'intelligence.

Ces facteurs mentaux sont dits déterminer l'objet car il est possible de développer la certitude sur un objet en particulier seulement après avoir eu respectivement de l'intérêt envers celui-ci, l'avoir déterminé, s'y être familiarisé et l'avoir examiné. On les considère positifs car ils agissent comme antidotes aux [facteurs négatifs] tels l'incrédulité et agissent de pair avec les [facteurs positifs] tels l'absence d'attachement.

C) Les onze facteurs mentaux positifs

(དགེ་བ་བརྒྱ་གཞིག)

C1) La foi (དད་པ)

Le facteur mental de la foi est un désir, une foi ou une confiance en son objet lorsqu'il observe un des trois objets de foi. Sa fonction est de servir de support au développement de l'aspiration. Elle se divise en 1) la foi confiante, 2) la foi admirative et 3) la foi d'aspiration. Dans le *Compendium* :

Qu'est-ce que la foi? (...) 1) existant, 2) possesseur de qualités et 3) de potentiels.

1) On appelle *existant* l'objet d'observation de la *foi confiante*. Un exemple de foi confiante est la foi issue de la conviction en la véracité, l'existence et l'infaillibilité du fait que les actions vertueuses produisent des résultats heureux.

2) On appelle *possesseur de qualités* l'objet d'observation de la *foi admirative*. La foi admirative purifie l'esprit des impuretés que sont les émotions perturbatrices, à l'image d'une eau brouillée qui devient limpide, après avoir vu, par exemple, les qualités de l'enseignement du Vainqueur. Les qualités supérieures peuvent ensuite croître dans le continuum mental.

3) Les *potentiels* sont les objets d'observation de la *foi d'aspiration*. Après avoir vu qu'il est possible d'abandonner la souffrance et ses causes puis d'obtenir la cessation et la voie, cette foi permet de penser : « Je vais définitivement les obtenir ».

L'amour se distingue de *la foi*. Il existe quatre possibilités liées à ces deux états d'esprit :

- 1) Aimer son enfant ou sa sœur sont des exemples **d'amour sans foi**.
- 2) La foi confiante dans les désavantages de la vérité de la souffrance est un exemple **d'avoir foi sans amour**.
- 3) La foi qui voit les qualités de la libération est un exemple **d'avoir foi et amour**.
- 4) La colère et autres émotions perturbatrices ne font référence **ni à l'amour ni à la foi**.

C2) La dignité (རྩོམ་ཞེས་པ་)

Le facteur mental de la dignité permet d'éviter les méfaits lors de l'observation des actions des trois portes, en raison de considérations personnelles. Sa fonction est de supporter la restreinte des actions négatives. Un exemple serait cette pensée : « Il n'est pas approprié que je m'engage dans cette action négative, car je suis un pratiquant bouddhiste laïc. »

C3) La considération d'autrui (སྤྲེལ་ཡོད་པ་)

Le facteur mental de la considération d'autrui permet d'éviter les méfaits lors de l'observation des actions des trois portes, en raison de considérations altruistes. Sa fonction est l'abandon des actes néfastes et l'engagement dans des activités vertueuses. Un exemple serait de penser : « Il ne serait pas approprié que je pose cette action négative, car non seulement les dieux munis de l'œil de sagesse en auront honte,

mais cela déplaira également aux gens ordinaires et je serai blâmé ».

C4) La souplesse (འགོན་སྣང་ས)

La souplesse est un facteur mental qui, lors de l'observation d'un objet vertueux, procure une totale maniabilité du corps et de l'esprit, permettant de les utiliser à sa guise. Sa fonction est d'éliminer les cinq voiles et de purifier toutes les conditions défavorables du corps et de l'esprit. Ces cinq voiles sont :

- 1) l'aspiration aux objets du monde du désir;
- 2) l'intention malveillante;
- 3) le sommeil et la torpeur;
- 4) l'agitation et le regret;
- 5) le doute.

C5) L'absence de désir-attachement (འདོད་ཆགས་མེད་པ)

L'absence de désir-attachement est une absence d'attachement face aux objets et articles passionnels. La fonction de ce facteur mental est de supporter le non-engagement dans les actions négatives. Elle est le support de la restreinte d'actes non vertueux.

La racine de vertu qu'est l'absence de désir-attachement consiste en l'antidote aux émotions perturbatrices telles que le désir-attachement, l'avarice, la suffisance, l'agitation, la distraction, etc. Par la foi, l'aspiration et la détermination dans les qualités de l'absence d'attachement, efforçons-nous à diminuer nos désirs et à faire naître le contentement. Le moyen d'arrêter le désir-attachement aux articles de l'existence conditionnée est de penser : les plaisirs

du monde du désir sont insatiables, indignes de confiance et sont la base du développement de la souffrance. Il existe plusieurs manières d'y réfléchir de façon plus spécifique : la méditation sur les aspects repoussants d'un objet, sur les désavantages de la nourriture, etc.

C6) L'absence d'aversion (ཞི་སྣང་མིད་པ)

Le facteur mental de l'absence d'aversion est l'absence de toute attitude hostile lors de l'observation de n'importe quel des trois objets d'aversion (les êtres sensibles, la souffrance et les sources de la souffrance). Sa fonction est de servir de support au non-engagement dans les actes non vertueux.

La racine de vertu qu'est l'absence d'aversion consiste en l'antidote à la rage, à la rancune, à la malice, à la jalousie, à la violence, etc. Les états d'esprit contraires sont donc abandonnés avec énergie. Travaillons avec effort à abandonner tout ce qui lui est opposé. Son antidote est de pratiquer les quatre actions d'entraînement à la vertu. Lors de ces actions, acceptons la souffrance en se rappelant qu'elle est le résultat de nos propres actes et méditons sur l'amour et la compassion :

- 1) Quand vous êtes critiqué, ne critiquez pas en retour;
- 2) Quand vous êtes l'objet de la colère, ne vous mettez pas en colère en retour;
- 3) Lorsque vous êtes frappé, ne frappez pas en retour;
- 4) Lorsqu'on vous insulte, n'insultez pas en retour.

C7) L'absence de confusion (མི་སྐྱོར་སྒྲུབ་པ་)

Le facteur mental de l'absence de confusion expérimente sans confusion tout objet de sagesse observé. Elle supporte le non-engagement dans les actions négatives et fait partie de la même catégorie que le facteur mental de la sagesse. L'absence de confusion est synonyme d'absence d'ignorance.

L'absence d'ignorance et la sagesse sont différentes. Bien que leur objet d'observation soit semblable, la sagesse distingue ce qui est à adopter et ce qui est à abandonner, tandis que l'absence d'ignorance est une simple absence de confusion. La sagesse possède la fonction d'éliminer le doute, tandis que l'absence d'ignorance sert simplement à supporter la restreinte des méfaits.

C8) L'effort joyeux (བརྩོན་འགྲུས་)

Le facteur mental de l'enthousiasme ou de l'effort joyeux est une joie de l'esprit lors de l'observation d'actions vertueuses. Sa fonction est l'accomplissement complet de la vertu. Elle est de plusieurs types :

- 1) *l'effort joyeux tel une armure* est, par exemple, la joie qui précède l'engagement dans la vertu;
- 2) *l'effort joyeux d'application* est, par exemple, la joie appliquée avec constance et la joie appliquée avec intensité au moment de s'appliquer à la vertu;
- 3) *l'effort joyeux du non-découragement* est, par exemple, la joie qui empêche de se décourager pendant l'engagement dans la vertu;

4) *l'effort joyeux irréversible* est, par exemple, la joie qui empêche d'abandonner pendant l'engagement dans la vertu;

5) *l'effort joyeux insatiable* est la joie qui ne se contente pas de ce qu'elle a accompli.

C9) La non-violence (རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ)

Le facteur mental de la non-violence prend l'aspect de l'amour ou de la patience lors de l'observation d'un être sensible. Sa fonction est d'abandonner la violence et il fait partie de la même catégorie que l'absence d'aversion. On devrait arriver à comprendre que toute la pratique de l'éthique de libération individuelle, opposée au mal envers autrui, ainsi que son fondement, est incluse dans le facteur mental de la non-violence. Suite à cela, mettre beaucoup d'énergie dans la pratique de cette qualité qui, parmi tous les états d'esprit vertueux, permet l'accomplissement complet du corps de la voie, constitue l'essence des enseignements.

C10) L'attitude consciencieuse (བག་ཡོད)

En observant un phénomène positif ou vertueux, le facteur mental de *l'attitude consciencieuse* protège l'esprit des phénomènes de nature contraire, c'est-à-dire négatifs. La fonction de ce facteur mental associé aux trois racines de vertu (absence d'attachement, d'aversion et d'ignorance) et à l'effort joyeux est de permettre la naissance, la stabilité et l'accroissement de toutes les vertus.

Elle est le fondement du Dharma, la porte d'entrée vers la libération, elle tient en haute estime toutes les

vertus et protège l'esprit de la non-vertu. Les excellents moyens habiles qui permettent de protéger l'attitude consciencieuse sont la vigilance et l'attention. Afin de discipliner l'esprit, il est très important de s'en remettre à ces deux qualités.

C11) L'équanimité (བདེ་སྣང་ལྷོ་མཁམ་)

Peu importe l'objet d'observation sur lequel l'esprit demeure, le facteur mental de l'équanimité rend l'expérimentation neutre. Sa fonction est de ne laisser aucune place aux états d'esprit perturbés.

Comprendre comment chacun de ces onze facteurs mentaux positifs est l'opposé de différents facteurs mentaux négatifs en particulier et connaître leurs différents objets d'observation, aspects et fonctions, fait qu'on ne s'engage pas dans les actes négatifs et qu'on multiplie les actes positifs. Nous aurons alors compris la sublime essence de la pensée de toutes les excellentes paroles du Bouddha.

On considère ces facteurs mentaux positifs car ils agissent comme antidotes aux facteurs négatifs, comme par exemple l'incrédulité, et agissent de pair avec ceux positifs, comme l'absence d'attachement.

D) Les six émotions perturbatrices racines

(ཚ་ཉོན་བྱུག)

D1) Le désir-attachement (འདོད་ཆགས)

Le désir-attachement est un facteur mental qui provoque la passion face à un objet contaminé d'aspect agréable et qui considère difficilement la possibilité d'en être séparé. Sa fonction est de générer la souffrance.

Le désir-attachement est de deux types : le désir-attachement au monde du désir et le désir-attachement à l'existence cyclique.

Le désir-attachement fait désirer et s'accrocher mentalement aux objets. Il imprègne l'esprit tel une goutte d'huile dans un tissu et il est extrêmement difficile de l'en séparer. En observant un objet, en entrant en son contact, etc., l'esprit désireux fait comme s'y imprégner. Alors l'attirance et la passion envers lui augmente et il devient difficile par la suite d'en être séparé. Le désir-attachement est la racine qui empêche de faire naître l'esprit de renoncement au samsara. C'est principalement lui qui nous enchaîne au samsara.

La méditation sur le détachement de l'objet en question constitue l'antidote à l'attachement. Par exemple, l'attachement à une forme, à un corps par exemple, dont on veut se détacher, doit être contré par la réflexion sur ses éléments repoussants : il est empli de sang, il se décompose, il se dégrade, il devient laid, il dégage des odeurs nauséabondes, il a une couleur terne, il agit mal, il n'est qu'un squelette

recouvert de peau. Comme il est de nature impermanente, il va vieillir et mourir. L'esprit qui y loge est soumis aux trois poisons mentaux. Le corps est un sac rempli de six différentes substances écœurantes, etc.

D2) La colère (ཁོར་ཁྲོ)

La colère est une attitude hostile lorsque son objet est un phénomène source de souffrance. La fonction de ce facteur mental est d'empêcher le contact avec le bonheur et de supporter les actions négatives.

La colère fait de grands dommages : elle détruit nos racines de vertus comme si elles étaient brûlées par le feu. Il est donc très important d'appliquer les antidotes à la colère, comme la patience. Cette dernière est un état d'esprit qui n'est pas affecté par le mal infligé ou par la souffrance.

La colère est la non-virtu la plus destructrice. On dit qu'à chaque colère, on détruit les résultats de racines de vertus accumulées durant mille éons. Avant que celle-ci ne survienne, il faut bien réfléchir aux inconvénients de la colère et aux avantages de la patience. En ne le faisant pas, elle sera la cause de multiples malheurs pour nous autant que pour les autres. En l'entretenant, on se fait souffrir soi-même et elle peut même mener jusqu'au suicide. Ces désavantages et beaucoup d'autres proviennent de la colère.

Elle est également la raison pour laquelle nous avons des ennemis. Nous arrive-t-il de penser : « Beaucoup trop de choses suscitent ma colère. Je ne parviendrai

pas à être patient envers toutes. »? Shantidéva, dans son *Entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Comment pourrait-on trouver assez de cuir pour couvrir toute la terre? Tandis qu'avoir du cuir sous ses semelles équivaut à en couvrir toute la terre.

Vérifions si oui ou non nous pouvons maîtriser tous nos ennemis. Il restera toujours des ennemis à maîtriser jusqu'à ce qu'il ne reste plus un seul être sensible. Par exemple, s'il était possible d'éliminer les problèmes mondiaux par la force militaire, il s'ensuit que la Première guerre mondiale aurait dû y mettre fin. Ce n'est évidemment pas le cas et cela ne l'a pas été non plus grâce à la Seconde. Qui pourrait donc croire qu'une Troisième les réglerait?

Par contre, en maîtrisant notre colère, nous n'aurons plus un seul ennemi et ce sera comme si nous les avions tous maîtrisés. Il faut connaître parfaitement la nature de la patience ainsi que ses divisions, les désavantages de la colère, etc.

Par exemple, afin de développer la patience de ne pas se préoccuper du mal qui nous est fait, nous avons besoin de ceux qui nous nuisent. Il est impossible de le faire avec ceux qui nous aident. De plus, si plusieurs êtres nous nuisent, nous avons plusieurs occasions de pratiquer la patience. Il faut donc voir ceux qui nous dérangent comme des assistants dans le développement de notre patience. Par exemple, un patient fou peut frapper le médecin ou un enfant fou frapper son père, mais le médecin et le père ne se mettront pas en colère contre le patient et le fils. Ils essaieront plutôt de les libérer de leur folie avec énergie. Des *Quatre cents stances* :

Les Mounis peuvent observer les émotions perturbatrices; ceux affligés par elles ne le peuvent.

D3) L'orgueil (རྒྱལ་པོ་)

L'orgueil prend l'aspect d'un état d'esprit arrogant lorsqu'il observe n'importe laquelle des bases imputées sur la vue de l'ensemble périssable. La fonction de ce facteur mental est d'engendrer l'irrespect et de produire la souffrance.

Comme lorsqu'on contemple du sommet d'une montagne et que les autres en bas nous apparaissent minuscules, cet esprit arrogant est un sentiment de supériorité qui fait qu'on idéalise sa personne et qu'on déprécie les autres. Les grands sages tibétains du passé ont dit :

Les personnes pleines d'orgueil ne peuvent développer aucune qualité.

Si l'orgueil est présent, la moindre qualité est très difficile à développer. Également, un lama peut enseigner le Dharma à une personne orgueilleuse, mais cette dernière n'en tirera aucun bénéfice. L'antidote à l'orgueil est de réfléchir à des choses qu'on ne connaît pas. On peut par exemple réfléchir à tout ce qui est inclus dans notre corps, du sommet de notre tête jusqu'à la plante de nos pieds, ou encore à d'autres constituants du monde interne ou externe. En voyant que plusieurs choses nous sont inconnues, notre orgueil diminuera.

D4) La méconnaissance (མ་རིག་པ་)

La méconnaissance ne réalise pas ou réalise mal les deux sortes d'objets qu'elle peut considérer : les phénomènes perturbés et les phénomènes purifiés. Ce facteur mental supporte le développement des émotions perturbatrices.

La méconnaissance est une absence de clarté, un aveuglement, une non-connaissance, etc. De la même manière qu'une personne dont les yeux sont fermés se retrouve dans l'obscurité totale, la méconnaissance est cette confusion qui empêche de voir la nature réelle des choses. C'est elle qui empêche le pratiquant de petite capacité de percevoir la loi de cause à effet. Elle empêche le pratiquant de moyenne capacité de comprendre les Quatre Nobles Vérités qui libèrent des souffrances du samsara. Elle empêche le pratiquant de grande capacité de voir l'importance de chérir les autres, etc.

La méconnaissance est la racine de toutes les émotions perturbatrices. Au sein des multiples écoles de pensée bouddhistes, une première tradition, celle du glorieux Chandrakirti, affirme que la vue de l'ensemble périssable et la méconnaissance sont une seule et même chose. Une autre tradition, celle d'Asanga et Vasoubandhou, affirme que la vue de l'ensemble périssable est différente de la méconnaissance. Dans celle dernière, l'esprit qui se trompe en prenant une corde pour un serpent est analogue à la vue de l'ensemble périssable. La cause de cette erreur, l'obscurité qui empêche de voir la corde telle qu'elle est réellement, est comparable à la méconnaissance.

D5) Le doute (शैक्य)

Le doute est un état d'esprit indécis au regard de la loi du karma, des Quatre Nobles Vérités, etc. C'est un facteur mental qui empêche de s'engager dans la pratique de la vertu et de raisonner correctement. De même qu'une aiguille à deux pointes ne peut pas coudre, un esprit hésitant ne peut rien accomplir. En doutant de la loi du karma, on ne pourra pas atteindre les conditions élevées. En doutant des Quatre Nobles Vérités, on ne pourra pas atteindre le Nirvana. En fait, le doute est un grand obstacle sur la voie de la libération ainsi que sur les autres voies.

Par exemple, une personne 1) qui ne veut pas partir, 2) qui se trompe de chemin ou 3) qui doute de la voie à prendre ne pourra en aucun cas emprunter la voie. De même, sur la voie de la libération :

- 1) On *ne voudra pas partir* si la vue acquise de l'ensemble périssable nous fait craindre la libération.
- 2) On *se trompera de chemin* si on idéalise une forme d'éthique ou de comportement contraire à la voie en croyant faussement qu'elle est la voie.
- 3) Le doute agira comme un obstacle à la libération si *on doute de la voie*.

Ces trois aspects du doute sont appelés « les trois entraves qui sont les objets d'abandon sur la voie de la vision », car ils sont les trois premiers objets abandonnés sur la voie des Aryas. Les quatre premières émotions perturbatrices sont à abandonner à la fois sur la voie de la vision et sur la voie de la méditation. Le doute, quant à lui, est un objet d'abandon de la voie de la vision uniquement. Il est abandonné par une voie de libération de la voie de la

vision. Toutes les écoles philosophiques bouddhistes s'entendent sur ce point.

Les cinq émotions perturbatrices présentées jusqu'ici sont appelées les *cinq non-vues*.

D6) Les [fausses] vues (ལྟོ་ལྟོ)

Ces vues sont au nombre de cinq.

a) La vue de l'ensemble périssable (འཇིག་ལྟོ)

Lorsque la vue de l'ensemble périssable observe les agrégats², ceux-ci prennent l'aspect d'un *je*, d'un *moi* ou d'un *mien*. Ce type d'intelligence perturbée possède la fonction de supporter toutes les mauvaises vues. *Périssable* réfère à l'impermanence et *ensemble* implique qu'il y a plusieurs éléments. En effet, la base de cette vue consiste en de *multiples éléments impermanents* (les agrégats). Il n'existe pas de personne qui serait une *entité unique* et *permanente*. Le nom de cette vue a donc été donné dans un but pédagogique.

Par exemple, lorsqu'une personne se met à avoir peur au milieu d'une forêt très dense car elle s'y sent mal à l'aise, elle court alors immédiatement pour en sortir. C'est la vue de l'ensemble périssable qui cause cela.

² Les agrégats qui font partie intégrante deperpétuent l'existence cyclique.

b) Les vues extrêmes (མཐར་ལྗོ)

De telles vues considèrent le soi (l'objet de la vue de l'ensemble périssable) comme permanent. Ou encore, elles conçoivent que le soi ne renaîtra pas et qu'il sera anéanti après la mort. Cette forme d'intelligence perturbée empêche de rejoindre la vue Madhyamaka.

c) Idéaliser une [fausse] vue (ལྷ་བ་མཚོག་འཛོན)

Cet état perturbé de l'intelligence idéalise une fausse vue et les agrégats d'où elle provient. Elle engendre un grand attachement envers les fausses vues.

d) Idéaliser une [fausse] conduite éthique

(རྒྱལ་ཁྲིམས་བརྟལ་ཞུགས་མཚོག་འཛོན)

Cette forme d'intelligence perturbée idéalise et considère libérateurs des vœux non éthiques ou de mauvais comportements, tels que s'engager à porter un collier fait d'os de crâne humain ainsi que les agrégats d'où ils proviennent. Sa fonction est de créer une fatigue inutile.

e) Les vues erronées (ལོག་ལྗོ)

Les vues erronées considèrent comme inexistantes la loi de causalité, les Quatre Nobles Vérités, les Trois Joyaux, la renaissance, etc. Cet état perturbé de l'intelligence est donc un frein à la pratique de la vertu. De plus, elle détruit les racines de vertu, encourage la non-vertu, appuie la négativité et empêche la compréhension juste de ce qui doit être ou ne pas être pratiqué. Bien que les cinq vues

présentées soient toutes erronées, seulement celle-ci est identifiée comme telle car le fait de nier [l'existence de ce qui existe] est la pire de toutes les erreurs.

On appelle ces cinq vues des états perturbés de l'intelligence, car bien qu'elles soient des formes d'intelligence, elles sont mal dirigées par l'influence d'émotions perturbatrices.

Les cinq émotions perturbatrices, en plus des cinq vues qu'on regroupe sous un seul élément (les fausses vues), font un total de six émotions perturbatrices racines. On les nomme émotions perturbatrices racines car elles constituent la racine des autres émotions perturbatrices. De plus, elles sont les racines ou les principaux éléments perturbant l'esprit et elles le font de multiples manières.

E) Les vingt émotions perturbatrices secondaires (ཉེན་ཉེན་ཉེན་ཉེན་ཉེན་)

E1) La rage (ཐོབ་)

La rage est un facteur mental qui souhaite faire du mal à une base d'animosité en la frappant ou autrement lorsqu'elle est en sa présence. Sa fonction est de servir de support à causer du tort.

La rage diffère du facteur mental de la colère. La rage est comparable à de l'huile jetée sur un feu déjà allumé, augmentant sa puissance. La colère, ainsi que sa cause, l'aversion, font que même sans être en sa présence, la simple apparition de l'objet d'animosité

à l'esprit génère une impatience intérieure qui le perturbe, telle un feu qui s'allume.

E2) La rancune (ཁོང་འཛིན)

Lors de l'observation d'une base d'animosité, le facteur mental de la rancune est un non-abandon d'un continuum de colère et le souhait de nuire ou de se venger. Sa fonction est de supporter l'impatience.

E3) L'hypocrisie (འཚབ་པ)

Le facteur mental de l'hypocrisie est un souhait de dissimuler ses propres défauts ou actions négatives ou ceux des autres. Sa fonction est de servir de fondement au développement du regret et d'empêcher de rester en contact avec le bonheur.

E4) La malice (འཚོག་པ)

Le facteur mental de la malice est une attitude hostile lors de l'observation d'une base d'animosité. Sa fonction est de supporter les paroles et les gestes vulgaires, d'accroître la non-vertu et de supporter l'absence de contact avec le bonheur.

E5) La jalousie (ཕྲག་དོག)

La jalousie est un sentiment d'impatience et un état d'esprit profondément perturbé lors de l'observation des excellentes conditions des autres. La fonction de ce facteur mental est de générer un sentiment d'inconfort mental.

E6) L'avarice (སེར་སྣ)

Le facteur mental de l'avarice est une saisie ferme envers les articles matériels ou autres. Sa fonction est d'entraver la générosité.

E7) La prétention (སྤྱ)

La prétention consiste à exposer des qualités que nous ne possédons pas, par la force de l'attachement aux richesses et à la réputation. Ce facteur mental a la fonction de supporter les moyens d'existence incorrects.

E8) La malhonnêteté (གཡོ)

Le facteur mental de la malhonnêteté consiste à chercher des moyens de dissimuler aux autres ses propres méfaits. Sa fonction de faire obstacle à l'obtention d'excellentes instructions spirituelles.

Les facteurs mentaux de l'hypocrisie et de la malhonnêteté sont différents. L'hypocrisie dissimule les défauts, tandis que la malhonnêteté cherche les moyens d'y parvenir.

E9) La suffisance (རྒྱལ་ས་པ)

La suffisance est le gonflement de l'esprit dû aux états mentaux de joie et de bonheur survenant lors de l'observation de ses propres excellentes conditions. Sa fonction est de supporter la négligence. En effet, elle sert de support à toutes les émotions

perturbatrices et donne ainsi libre cours à tous les méfaits.

La suffisance est différente de l'orgueil. L'orgueil est un gonflement de l'esprit produit par l'observation de ses propres excellentes conditions, tandis que la suffisance le fait gonfler simplement par le plaisir et la joie issus de l'observation de ces mêmes conditions.

E10) La violence (རྣམ་པར་འཚོ་བ)

Le facteur mental de la violence est l'absence de compassion ou d'amour lors de l'observation d'un être sensible. Sa fonction est d'infliger radicalement du mal. La compassion est son antidote. Elle se définit comme l'expression de la non-violence et est louée comme excellente.

E11) L'indignité (ངོ་ཚ་མེད་པ)

L'indignité est la non-abstention d'actes négatifs, en raison de considérations personnelles ou reliées au Dharma. Sa fonction est d'assister toutes les émotions perturbatrices.

E12) Le mépris d'autrui (བྲིལ་མེད་པ)

Le mépris d'autrui est la non-abstention d'actions négatives pour des considérations altruistes. Sa fonction est d'assister toutes les émotions perturbatrices.

E13) La torpeur (ལྷིག་སྒྲུབ་པ་)

Le facteur mental de la torpeur procure un aspect embrouillé et rend le corps et l'esprit lourds et ineptes, peu importe l'objet observé ou comment il est appréhendé. Sa fonction est d'assister toutes les émotions perturbatrices et il fait partie de la même catégorie que la confusion.

E14) L'agitation mentale (སྐྱོད་པ་)

L'agitation mentale est un état d'esprit non pacifié qui se disperse vers l'extérieur lors de l'observation de signes attrayants chez les objets de plaisirs sensoriels. Sa fonction est d'empêcher la demeure sur l'objet d'observation. Ce facteur mental fait partie de la même catégorie que le désir-attachement.

La dispersion et l'agitation sont différentes. La dispersion peut être vertueuse, non vertueuse ou neutre, tandis que l'agitation, faisant partie de la catégorie du désir-attachement, ne peut être que non vertueuse ou neutre.

E15) L'incrédulité (མེད་དོད་པ་)

Le facteur mental de l'incrédulité est l'absence de foi, de confiance ou d'intérêt face à des phénomènes tels la loi de cause à effet ou les qualités des Trois Joyaux. Sa fonction est de supporter la paresse.

E16) La paresse (ལེ་ལོ)

Le facteur mental de la paresse est l'absence de joie face aux phénomènes vertueux ou positifs. Sa fonction est de constituer un obstacle aux activités vertueuses.

E17) La négligence (བག་མེད་པ)

Le facteur mental de la négligence est l'absence de protection de l'esprit face aux objets non vertueux au moment de s'engager dans un objectif vertueux. Elle est également une absence d'effort envers la vertu. Sa fonction est de supporter l'accroissement des méfaits et la diminution de la vertu. Elle est associée aux trois poisons de l'esprit (désir-attachement, aversion et ignorance) et à la paresse.

E18) L'oubli (བརྗེད་ངེས་པ)

L'oubli est une absence de clarté d'esprit et un oubli au regard de la vertu, lors de l'observation des bases des émotions perturbatrices. La fonction de ce facteur mental est de supporter la distraction. Un esprit possédant une attention aiguisée envers la non-vertu se nomme mémoire perturbée. Le *Compendium de la phénoménologie* affirme que l'attention perturbée ne fait pas partie du facteur mental de l'attention.

E19) L'indolence (ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ)

L'indolence est une absence de vigilance lors de l'engagement dans les actions par les trois portes. Ce facteur mental possède la fonction de supporter les

fautes et les transgressions. Les fautes sont différentes des transgressions. Les transgressions surviennent seulement sur la base des engagements pris. Les autres négativités et actions négatives par nature surviennent chez tous les êtres ordinaires.

E20) La distraction (རྣམ་གཤིང་)

La distraction est un facteur mental qui disperse et distrait l'esprit de son objet d'observation. Sa fonction est de prévenir la libération de l'attachement. Elle est associée à la catégorie des trois poisons mentaux.

L'agitation et la distraction sont différentes. L'agitation est une dispersion de l'esprit vers un objet attrayant et fait partie uniquement de la même catégorie que le désir-attachement. La distraction, quant à elle, est la dispersion vers n'importe quel objet et fait partie de la catégorie des trois poisons. La dispersion et la distraction se différencient également : la dispersion peut être dirigée vers des objets vertueux, non vertueux ou neutres, tandis que la distraction est exclusivement non vertueuse.

De plus, la distraction possède six divisions terminologiques, accompagnées d'exemples :

- 1) la distraction *naturelle* : les cinq consciences sensorielles;
- 2) la distraction *dirigée vers l'extérieur* : la plupart des dispersions et l'agitation;
- 3) la distraction *intérieure* : le relâchement mental grossier et subtil ainsi que l'attachement à la saveur de l'expérience de concentration méditative;

- 4) la distraction *vers les signes* : l'attachement aux huit préoccupations mondaines;
- 5) la distraction *vers les mauvais états*: l'orgueil qui pense « Je »;
- 6) la distraction *appliquée* : l'engagement dans une voie inférieure malgré l'existence d'une voie et d'une concentration qui sont excellentes.

On les appelle émotions perturbatrices secondaires car elles font partie de la même catégorie que les émotions perturbatrices racines et leur sont proches ou similaires. Elles sont liées à la naissance et au développement de fortes émotions perturbatrices. Elles ne sont pas identiques aux perturbations racines mais elles mettent tout de même fin à la paix de l'esprit.

Selon le *Trésor de la phénoménologie*, les émotions perturbatrices secondaires possèdent quatre caractéristiques :

- 1) elles sont différentes des émotions perturbatrices racines,
- 2) elles sont perturbatrices,
- 3) elles sont des facteurs mentaux et
- 4) elles font parties de l'agrégat des formations :

On appelle *émotions perturbatrices secondaires* les perturbateurs qui sont différents des émotions perturbatrices [et qui sont] des facteurs mentaux faisant partie de l'agrégat des formations.

En bref, il existe plusieurs manières d'analyser chacun des états d'esprit et des facteurs mentaux perturbateurs. Cependant, l'important est d'appliquer avec autant d'énergie que possible l'antidote (le facteur mental positif) approprié dès qu'on décèle la présence d'un esprit ou de facteurs mentaux

perturbés. Le Vainqueur a enseigné que c'est l'unique méthode permettant de discipliner l'esprit.

F) Les quatre facteurs mentaux variables

(གཞན་འགྱུར་བཞི)

F1) Le sommeil (གཞིད)

Le facteur mental du sommeil est un retrait involontaire de l'esprit à l'intérieur lors de l'engagement dans un objet vertueux, non vertueux ou neutre, peu importe l'aspect appréhendé. Sa fonction est de causer l'arrêt des activités. Sans porter attention au sommeil, malgré l'obtention d'une précieuse existence humaine, la moitié en sera gaspillée. Il est donc très important de rendre le sommeil de nature vertueuse.

F2) Le regret (འགྲོད་པ)

Le facteur mental du regret est une tristesse involontaire en observant les actes commis par soi-même ou par autrui. Il possède la fonction d'interrompre la stabilité de l'esprit et fait partie de la même catégorie que l'ignorance. Le regret envers la vertu est non vertueux; le regret envers la non-vertu est vertueux; le regret envers ce qui n'est ni vertueux ni non vertueux est neutre.

F3) L'examen général (རྫོག་པ)

Le facteur mental de l'examen général est un engagement grossier envers un objet observé par la

sagesse. Sa fonction est de servir de support pour demeurer en contact ou non avec le bonheur.

F4) L'analyse précise (རྫོག་པ་)

Le facteur mental de l'analyse précise est un engagement qui analyse subtilement un objet observé par la sagesse. Sa fonction est de servir de support pour demeurer en contact ou non avec le bonheur.

L'examen général possède l'aspect d'une investigation grossière, tandis que l'analyse précise est minutieuse.

En résumé, il importe de bien comprendre comment chacun des quatre facteurs mentaux variables peut être soit vertueux, non vertueux ou neutre. Ces facteurs mentaux sont nommés variables car ils peuvent prendre une variété de formes (positif, négatif, etc.) dépendamment de la motivation et des autres facteurs mentaux les accompagnant.

Cette présentation de l'esprit et des facteurs mentaux a été composée en accord avec le *Compendium de la phénoménologie* d'Arya Asanga.

Présentation des écoles philosophiques bouddhistes

Présentation des écoles philosophiques bouddhistes

1. Définition
2. Divisions
3. Présentation de la vue sublime et excellente de l'école Madhyamaka-Prasangika en particulier

1. Définition

Une personne adhérant à une école philosophique soutenant que les Trois précieux Joyaux constituent le refuge parfait et qui ne s'en remet pas à un autre type de refuge est appelée **adhérent d'une école philosophique bouddhiste**.

Quels sont les Trois Joyaux? Ils sont :

- 1) Le Joyau du **Bouddha** : celui qui enseigne les méthodes permettant de se libérer de toutes formes de souffrances.
- 2) Le Joyau du **Dharma** : le principal des trois, qui consiste en les méthodes qui permettent de se libérer de toutes formes de souffrances.
- 3) Le Joyau de la **Sangha** : les compagnons spirituels qui pratiquent ces méthodes.

Le principal Joyau possédant le pouvoir de nous protéger de toutes formes de souffrances est le Joyau du Dharma. Il inclut entre autres la *Vérité de la voie* (les antidotes permettant la libération de la souffrance) et la *Vérité de la cessation* (le résultat de

cette libération de la souffrance). Au moment où nous obtiendrons la Vérité de la cessation, nous serons libérés du samsara. Le cycle de la souffrance sera brisé, nous atteindrons le Nirvana ainsi que la sagesse qui réalise la nature de tous les phénomènes.

Ici, on mentionne que de tels objets de refuge sont parfaits pour la simple raison qu'ils constituent les méthodes et possèdent le pouvoir de libérer de toutes formes de souffrances. Il ne s'agit en aucun cas d'une affirmation qui voudrait énoncer que notre refuge est supérieur et que le refuge d'autrui est inférieur.

L'affirmation énonçant qu'une personne bouddhiste « ne s'en remet pas à un autre refuge » ne veut aucunement dénigrer ou discriminer d'autres types de refuges ou encore affirmer que nos objets de refuge sont supérieurs à ceux d'autres traditions.

On affirme cela car afin d'atteindre le bonheur sublime de la libération et de l'éveil, on doit s'en remettre à un refuge parfaitement qualifié et authentique. S'en remettre à n'importe quel type de refuge ne pourra pas procurer ces deux types de bonheur.

En outre, il existe une différence entre une personne *bouddhiste* et un *adhérent à une école philosophique bouddhiste*. Une personne bouddhiste n'est pas nécessairement adhérente à une école philosophique bouddhiste. Toutefois, tout adhérent à une école philosophique bouddhiste est nécessairement bouddhiste. Tout adhérent à une école philosophique bouddhiste accepte nécessairement les quatre sceaux d'identification à la vue bouddhiste :

- 1) Tous les composés sont impermanents;
- 2) Tous les contaminés sont souffrance;
- 3) Tous les phénomènes sont vides d'un soi;
- 4) Le Nirvana est paix.

Les deux aspects de la voie bouddhiste étant la *vue* et le *mode de conduite*, on pourrait dire que la personne bouddhiste qui n'est pas adhérente d'une école philosophique bouddhiste adopte seulement un de ces éléments, à savoir le « mode de conduite » bouddhiste.

2. Divisions

Les quatre types d'adhérents à des écoles philosophiques bouddhistes sont :

- 1) Les Vaibashika
- 2) Les Sautrantika
- 3) Les Chittamatra
- 4) Les Madhyamaka (ou Nihsvabhavavadin)

Ceux qui adhèrent aux 2 premières écoles sont des adhérents d'une école philosophique hinayaniste et ceux qui adhèrent aux deux dernières sont des adhérents d'une école philosophique mahayaniste.

2.1. Vaibashika (Adhérents des particularités)

On les appelle **Adhérents des particularités** car ils avancent des thèses en accord avec *Le grand exposé des particularités* [de Vasumitra] ou encore parce qu'ils avancent que les trois temps sont des particularités (ou des entités) substantielles.

2.2. Sautrantika (Adhérents des soutras)

On les appelle **Adhérents des soutras** car ils avancent des thèses en accord avec les soutras du Bhagavan. On les appelle aussi les Exemplificateurs (Drstantikas), car ils désirent démontrer tous les phénomènes à l'aide d'exemples. Ainsi, Drstantika et Sautrantika sont synonymes.

2.3. Chittamatra (Adhérents de l'esprit seul)

On les appelle **Adhérents de l'esprit seul** car ils affirment que les phénomènes sont simplement de la nature de l'esprit. On les appelle aussi Adhérents de la cognition car ils affirment que tous les phénomènes sont simplement de la nature de la cognition. Ainsi, Adhérent de l'esprit seul et Adhérent de la cognition sont synonymes.

2.4. Madhyamaka³ (Nihsvabhavavadin ou Adhérents de l'absence de nature)

2.4.1. Définition

La définition d'un **Adhérent de l'absence de nature** est une personne adhérant aux thèses du Mahayana qui n'accepte pas d'existence véritable même au niveau conventionnel. Ils sont de deux types : Svatantrika (Autonomistes) et Prasanguika (Conséquentialistes).

³ Synonyme d'Adhérent de la voie du milieu.

2.4.2. Divisions

2.4.2.1. Autonomistes (Svatantrika)

Un **Autonomiste** se définit comme un adhérent de la voie du milieu qui n'affirme pas d'existence véritable même au niveau conventionnel par l'acceptation de raisons autonomes. Autonomiste et Adhérent de la voie du milieu soutenant l'existence inhérente sont synonymes. Bhavaviveka, Jnanagarbha, Shantarakshita, Haribhadra et Kamalashila en sont des exemples.

En effet, Bhavaviveka est considéré comme un Madhyamaka-Svatantrika, car il est un Adhérent de la voie du milieu qui accepte les raisons autonomes.

2.4.2.2. Conséquentialistes (Prasanguika)

Ils seront présentés au point suivant.

Pour connaître plus en détails ces quatre écoles philosophiques, référons-nous à *La présentation des écoles philosophiques* de Djétsun Tcheukyi Gyeltsen et aux autres textes similaires.

Laquelle de ces quatre écoles philosophiques devrions-nous suivre? Bien qu'il importe de connaître ces quatre écoles philosophiques principales, les pratiquants devraient absolument suivre la vue sublime et excellente du Mahayana : le Madhyamaka-Prasanguika.

3. Présentation de la vue sublime et excellente de l'école Madhyamaka-Prasanguika en particulier

3.1. Définition

Un **Madhyamaka-Prasanguika** se définit comme un adhérent de la voie du milieu qui n'affirme pas d'existence véritable même au niveau conventionnel, simplement par l'acceptation de conséquences approuvées par les autres. Il se définit également comme un adhérent de la voie du milieu qui n'accepte pas l'existence autonome même au niveau conventionnel.

En bref, tous les phénomènes autant internes qu'externes ne sont que de simples apparences au niveau conventionnel; on ne peut absolument pas les trouver dans leurs bases de désignation. Tous les phénomènes ne possèdent pas d'existence autonome, réelle, naturelle, véritable ou ultime. Les Madhyamaka-Prasanguika affirment que tel est le mode d'existence ultime. Tout ce qui est leur opposé constitue l'objet de réfutation ultime du Madhyamaka-Prasanguika.

3.2. Exemples

Des exemples de Madhyamaka-Prasanguika sont : Bouddhapalita, Chandrakirti, Shantidéva et Lama Tsongkhapa.

3.3. Étymologie

On appelle [l'adhérent de cette école] **Conséquentialiste de la voie du milieu**, car il s'agit d'un adhérent de la voie du milieu qui affirme que l'inférence qui réalise une thèse est générée dans le continuum mental par la simple [énonciation d'une] conséquence.

Autant dans le système des soutras que des tantras, l'école Madhyamaka-Prasangika est reconnue comme l'école philosophique qui décrit de manière authentique la nature fondamentale des choses.

3.4. Opinion quant à l'objet (ཡུལ)

Il existe deux types d'objets : caché (ou obscur) et évident. Les objets qui doivent être réalisés en dépendance d'une raison sont considérés obscurs et les objets qui peuvent être avérés par les gens ordinaires par le pouvoir de l'expérience sans dépendre d'une raison sont considérés évidents.

Voici des exemples d'objets cachés : l'impermanence du son et la vacuité d'existence véritable du son. Des exemples d'objets manifestes sont : le père, la mère, la forme, le son, etc.

3.5. Opinion quant au possesseur d'objet (ཡུལ་ཅན)

Ceci inclut la personne et la cognition.

3.5.1. La personne (གཉན་ཟུག)

Le simple « je » imputé en dépendance des cinq agrégats est affirmé être une illustration de la personne. La personne est obligatoirement une formation non associée.

3.5.2. La cognition (སྒྲོ་བ)

La cognition peut être divisée de plusieurs manières, par exemple en l'esprit et les facteurs mentaux, etc. Cependant on la divisera ici en deux : la cognition valide et l'invalidité.

3.5.2.1. La cognition valide ou validité

La cognition valide ou validité se divise en deux : la perception directe valide et l'inférence valide.

Des exemples de **perception directe valide** sont le premier instant d'une perception directe sensorielle (visuelle) appréhendant une forme. Il en est de même du premier instant de perception directe auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale.

Un exemple d'**inférence valide** est le premier instant d'une inférence qui réalise que le son est impermanent pour la raison qu'il est un produit, dans une conscience qui réalisait que le son est un produit mais qui n'avait pas réalisé qu'il est impermanent.

3.5.2.2. La cognition invalide

La cognition invalide se divise en cinq. Chacune est accompagnée d'exemples.

1) La cognition subséquente :

- le second instant d'une perception directe sensorielle appréhendant le bleu ou;
- une conscience avérée concordante avec les faits qui avère le bleu, dérivant d'une perception directe sensorielle appréhendant le bleu.

2) La supposition correcte⁴ :

- une cognition qui appréhende l'impermanence du son pour la raison qu'il ne peut pas accomplir une fonction. En effet, incapable d'accomplir une fonction et impermanent sont contradictoires.

3) La perception inattentive :

- une perception directe sensorielle appréhendant une forme dans le continuum mental d'une personne dont l'esprit est extrêmement captivé par un son attrayant. Il en est de même pour chacune des six consciences d'un être ordinaire. Cependant, la perception directe yogique ne peut pas être inattentive. Toute perception directe yogique avère nécessairement son objet de compréhension. Il est dit dans le *Commentaire de [Dharmakirti] sur le Compendium de la cognition valide [de Dignaga]* :

Simplement en voyant, les grands sages avèrent tous les aspects.

4) Le doute :

- le doute qui se demande si le son est impermanent;

⁴ Note du traducteur : on l'appelle supposition correcte car la conclusion de la personne est correcte dans les faits, mais le raisonnement qui l'y amène est invalide. Ainsi, la conscience n'a pas de certitude face à la conclusion et ce n'est alors pour elle qu'une supposition

- le doute qui se demande si le son est permanent ou;
- le doute qui se demande si le son est permanent ou impermanent.

5) La conscience erronée :

- la pensée conceptuelle qui appréhende la permanence du son,
- la pensée conceptuelle qui appréhende l'inexistence de la renaissance,
- l'apparence d'un bonheur parfait dans un bonheur contaminé;
- une conscience sensorielle à laquelle une montagne enneigée apparaît bleue,
- une conscience sensorielle à laquelle apparaissent deux lunes alors qu'il n'y en a qu'une seule,
- une conscience sensorielle à laquelle un agrégat formel contaminé apparaît comme attrayant.

3.6. Opinion quant au non-soi

Le fait que la personne soit vide d'existence substantielle et autosuffisante est considéré comme le non-soi grossier de la personne, tandis que le fait que la personne soit vide d'existence véritable est considéré comme le non-soi subtil de la personne.

Le fait que l'assemblage grossier de particules indivisibles ainsi que la cognition valide l'appréhendant soient dépourvues d'être des entités substantielles différentes est affirmé comme étant le non-soi grossier des phénomènes, tandis que le fait que les agrégats (la base de désignation) soient dépourvues d'existence véritable est considéré comme étant le non-soi subtil des phénomènes.

Les deux sortes subtiles de non-soi sont différenciées par rapport à leur base de vacuité et non par rapport à l'objet de réfutation. Par exemple, en réfutant l'existence véritable (l'objet de réfutation) d'une personne (la base), on obtient le non-soi de la personne subtil. En réfutant l'existence véritable (l'objet de réfutation) des agrégats et autres (la base), on obtient le non-soi des phénomènes subtil.

Les deux conceptions subtiles d'un soi se différencient d'après l'objet observé et non d'après le mode d'appréhension. Par exemple, observer la personne (la base) et l'appréhender comme véritablement établie est considéré comme étant la conception d'un soi subtil de la personne, tandis qu'observer les agrégats et autres (les bases d'imputation) et les appréhender comme véritablement établis est considéré comme étant la conception d'un soi subtil des phénomènes.

3.7. Présentation des terres et des voies

3.7.1. Les objets d'abandon

1) Les voiles des émotions perturbatrices sont ceux qui font principalement obstacle à l'atteinte de la libération. Des exemples sont les conceptions d'un soi grossier et subtil ainsi que leurs germes, de même que l'attachement et autres qui en proviennent ainsi que leurs germes.

2) Les voiles à la connaissance sont ceux qui font principalement obstacle à l'atteinte de l'omniscience. Des exemples sont les empreintes de conception

d'existence véritable ainsi que tous les facteurs d'apparence duelle trompeuse qui en proviennent.

3.7.2. Les terres et les voies

Une voie se définit comme un connaisseur exalté pleinement imprégné d'une pensée de renoncement non artificielle. Les voies peuvent être de trois types : celles d'un Shravaka (auditeur), celles d'un Pratyekabouddha (réalisateur solitaire) et celles d'un Bodhisattva (héros pour l'éveil). Les voies du Shravaka sont de cinq types : accumulation, préparation, vision, méditation et au-delà de l'apprentissage. Les voies du Pratyekabouddha et du grand véhicule se divisent aussi de cette manière.

La voie de 1) l'**accumulation** comporte trois niveaux : petit, moyen et grand. Celle de la 2) **préparation** en compte quatre : chaleur, sommet, patience et excellence mondaine. Ensuite, la voie de la 3) **vision** se divise en trois : la sagesse de l'équilibre méditatif, la sagesse post-méditative et la voie de la vision qui n'est ni l'une ni l'autre de ces deux sagesse. La voie de la 4) **méditation** se divise également en trois : la sagesse de l'équilibre méditatif, la sagesse post-méditative et la voie de la méditation qui n'est ni l'une ni l'autre de ces deux.

La voie de la méditation du Mahayana comprend également les dix terres. La première de ces terres est en partie sur la voie de la vision et en partie sur la voie de la méditation. Il est dit dans l'*Ornement de l'essence des commentaires*⁵ :

⁵ Commentaire d'une œuvre de Lama Tsongkhapa, écrite par un des ses deux fils spirituels, Gyeltsap Dharma Rinchen (Gyeltsap

Par conséquent, le premier instant de la première terre constitue la voie de la vision. Le second instant de la première terre, ainsi que tous les autres moments ultérieurs, jusqu'à la voie ininterrompue appelée « telle le vajra » constituent la voie de la méditation.

En bref, il est affirmé que la première moitié de la première terre constitue la *voie de la vision* et que l'intervalle débutant à la seconde moitié de cette terre et qui se poursuit jusqu'au moment précédent l'atteinte de la bouddhité correspond à la *voie de la méditation*.

La voie de la méditation du Hinayana ne comprend pas de présentation des dix terres. Celles-ci sont présentées dans la voie de la méditation du Mahayana.

La voie 5) **au-delà de l'apprentissage** est atteinte au moment de la manifestation du Dharmakaya (corps de vérité), lequel s'est libéré de tous voiles par le biais de la concentration telle le vajra de la voie de la méditation. Cela se produit à la fin du continuum qui demeure en équilibre méditatif sur l'ainsité (perçue telle de l'eau versée dans de l'eau), avec l'objectif d'éliminer les tous derniers voiles subtils à la connaissance de la dixième terre.

Cette voie est appelée *au-delà de l'apprentissage* car elle est une voie où aucun autre phénomène supplémentaire ne reste à apprendre.

Djé, 1364-1432), devenu le premier détenteur du trône de Ganden après la mort de Lama Tsongkhapa.

Pour ceux qui sont de la lignée irréversible du Mahayana depuis leur début [dans la voie], l'abandon des voiles des émotions perturbatrices se fait au même moment que l'atteinte de la huitième terre. L'atteinte des quatre corps purs d'un Bouddha⁶ survient simultanément pour sa part avec l'abandon des voiles à la connaissance

Cette partie a été présentée en accord avec le texte *Présentation des écoles philosophiques* du Panchen Lama Djétsun Tcheukyi Gyeltsen.

⁶ Pour une présentation détaillée des quatre corps, se référer au court texte *Les quatre corps d'un Bouddha, leurs qualités et leurs activités éveillées*, Centre Paramita, 2008.

Présentation générale des terres et des voies

Présentation générale des terres et des voies

1. Définition
2. Divisions
3. Étymologie

Le Vénérable Lama Tsongkhapa a dit :

Il importe d'être habile à comprendre l'essence de la voie, érudit dans ses différentes parties et expert dans sa structure.

Il est donc primordial de connaître la présentation des terres et des voies.

D'une manière générale, la manière de parcourir les voies est présentée dans les soutras et les tantras. Dans les soutras existent de multiples points de vue divergents selon les différents véhicules et écoles philosophiques. Les pratiquants qui aspirent à la libération se doivent de les connaître.

En effet, dans les étapes de la voie vers l'éveil ainsi que du point de vue des soutras aussi bien que des tantras, la porte d'entrée qui est l'unique point de départ de la pratique est la prise de refuge. Cette dernière doit naître sur la base du renoncement. Celui-ci provient de la contemplation et la méditation dans son continuum mental sur la manière dont sont expérimentées l'impermanence et les souffrances générales et particulières du samsara⁷.

⁷ Ces sujets sont détaillés dans *L'essence de la voie vers l'éveil*, Centre Paramita, 2008 ou tout autre ouvrage de la tradition du *Lamrim* (Les étapes de la voie vers l'éveil).

Sans prise de refuge dans le continuum mental, la méditation sur le calme mental, la vision pénétrante ou n'importe quelle étape de la voie ne pourra pas agir comme cause du bonheur de libération et d'omniscience. De même, sans cette unique et sublime protection (qu'est la prise de refuge), permettant de se libérer soi-même et les autres des chaînes de la souffrance et de son origine, nous ne sommes pas encore entrés dans l'enseignement du Vainqueur.

1. Définition d'une terre du Mahayana

Une terre du Mahayana est définie comme une claire réalisation de celui entré dans une voie du Mahayana, servant de support à ce qui deviendra son effet : la maturation de nombreuses qualités. Elle se divise en cinq : la voie de l'accumulation, la voie de la préparation, la voie de la vision, la voie de la méditation et la voie au-delà de l'apprentissage.

2. Divisions

2.1. La voie de l'accumulation du Mahayana

La voie de l'accumulation du Mahayana se définit comme une claire réalisation du dharma du Mahayana. Elle comporte trois niveaux : petit, moyen et grand.

Les voies de l'accumulation des Shravakas, des Pratyekabouddhas et des Bodhisattvas se

différencient en qualité petite, moyenne ou grande car les pratiquants de ces voies possèdent des facultés moindres, intermédiaires ou aiguisées respectivement. Ainsi, les Bodhisattvas sur la voie de l'accumulation sont experts dans la pratique des cinq pouvoirs : 1) la *foi* envers le sublime Dharma, 2) l'*effort joyeux* dans la pratique complète des activités vertueuses, 3) l'intention extraordinaire qu'est la *bodhicitta* du Mahayana, 4) la *concentration en un point* libre de conceptualisation et 5) la *sagesse* observant la nature réelle ainsi que la multiplicité des phénomènes. Les Bodhisattvas sont experts dans la pratique de ces qualités, alors qu'il n'en est pas de même pour les Shravakas et les Pratyekabouddhas.

2.1.1. Le support de la voie de l'accumulation du Mahayana

2.1.1.1. Le support extérieur (corporel)

La voie de l'accumulation peut être nouvellement générée sur le support corporel de n'importe quel des six sortes d'êtres sensibles.

2.1.1.2. Le support intérieur (l'esprit)

Elle peut naître dans la partie principale des dhyanas des mondes supérieurs chez ceux qui ont atteint cette partie. Pour ceux qui n'ont pas atteint cette étape, elle peut naître lors des étapes préparatoires à ces dhyanas. Pour ceux qui n'ont pas atteint cela non plus, c'est possible dans un esprit du monde inférieur du désir.

Ainsi, aucun grand texte classique ne mentionne qu'il est certain que l'atteinte du calme mental n'est pas

nécessaire à l'entrée dans la voie de l'accumulation. Le Bouddha mentionne dans le *Soutra démystifiant l'intention* :

Toutes les qualités mondaines et supramondaines des petit et grand véhicules résultent du calme mental et de la vision pénétrante.

Et le Bhaghavan dit également :

Toute la variété de concentrations provenant du Hinayana et du Mahayana enseignés par le Bhaghavan sont comprises dans le calme mental et la vision pénétrante.

Lama Tsongkhapa explique également dans son *Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil* :

Par exemple, les branches, les feuilles, les fleurs et les fruits infinis d'un arbre proviennent tous des racines. De même, la multiplicité de concentrations du Hinayana et du Mahayana proviennent des sublimes calme mental et vision pénétrante.

Et Kamalashila, dans le second tome des *Étapes de la méditation* :

Tous les yogis de tous les temps devraient absolument s'en remettre au calme mental et à la vision pénétrante.

Et de Shantidéva, dans son *Entrée dans la conduite des Bodhisattvas* :

Sachant que la vision pénétrante pleinement dotée du calme mental détruit complètement les

émotions perturbatrices. Recherchez dès le départ le calme mental.

Si nous voulons atteindre les cinq étapes de la voie vers la libération, dont la première est la voie de l'accumulation, il importe tout d'abord de réaliser le calme mental en suivant les étapes de la voie. En général, le calme mental est commun aux bouddhistes et aux non-bouddhistes. Cependant, s'il est empreint d'un esprit de renoncement, il devient cause de la libération. Empreint de la prise de refuge, il agit comme antidote aux émotions perturbatrices.

Dénué de ces deux qualités, nous n'aurons même pas fait un pas sur la voie des soutras et des tantras. Ce sera comparable à la tradition de l'abbé chinois Hashang, qui rejetait la sagesse discriminante et qui proclamait l'absence de toute activité mentale comme la « méditation sur le sens profond ».

De même que l'eau versée a besoin d'un contenant pour la recevoir, le calme mental est le fondement nécessaire qui permet de générer n'importe quelle des qualités des concentrations des soutras et des tantras. Ainsi, il est impératif de s'engager dans le calme mental après avoir développé la première porte d'entrée qu'est la prise de refuge et le renoncement.

Ainsi, au moment où naît l'esprit d'éveil, le petit niveau de la voie de l'accumulation du Mahayana est atteint. Ensuite, les niveaux moyen et grand devront progressivement être atteints.

2.2. La voie de la préparation du Mahayana

Suite à la voie de l'accumulation du Mahayana on entre dans la voie de la préparation du Mahayana lorsque la vision pénétrante réalise n'importe quel des non-soi subtil ou grossier. Particulièrement, pour les Bodhisattvas qui sont sur le grand niveau de la voie de l'accumulation et qui sont de la lignée définitive du Mahayana sans être passés par des voies inférieures, l'entrée dans la voie de la préparation du Mahayana se fait ainsi :

Après avoir atteint le calme mental qui réalise la vacuité et en reposant dans cet état en équilibre méditatif, on est entré sur la voie de la préparation du Mahayana lorsqu'est atteinte la vision pénétrante qui réalise la vacuité et que le calme mental et la vision pénétrante sont unis.

Gyeltsap Djé explique dans *l'Ornement de l'essence des commentaires* :

Le début d'une telle union du calme mental et de la vision pénétrante réalisant la vacuité marque l'étape chaleur de la voie de la préparation. La vision pénétrante authentique qui prend pour objet la vacuité n'est atteinte qu'à l'étape chaleur de la voie de la préparation. En effet, ceux issus de la lignée définitive du Mahayana ne pourront pas la faire naître sur la voie de l'accumulation.

L'union du calme mental et de la vision pénétrante réalisant la multiplicité des phénomènes peut, quant à elle, être atteinte sur la voie de l'accumulation et même par une personne qui n'est pas entrée sur la voie ou qui n'a pas pris refuge.

La tradition du Madhyamaka-Prasanguika affirme catégoriquement que sans réaliser la vacuité subtile, il est impossible d'atteindre la voie de la préparation dans aucun des trois types de véhicules.

Une claire réalisation de la signification du Mahayana est la définition de la voie de la préparation. On y progresse en quatre étapes : chaleur, sommet, patience et excellence mondaine. Chacune de ces étapes se divise à son tour en trois (petite, moyenne et grande), pour un total de douze divisions.

2.2.1. Les supports de la voie de la préparation du Mahayana

2.2.1.1. Le support corporel

Le support du corps (ou extérieur) nécessaire à l'émergence nouvelle de la voie de la préparation du Mahayana est un support masculin ou féminin dans un des trois continents propices⁸. Il est dit que ce type de support réunit toutes les conditions favorables et est libre de tout obstacle à l'émergence nouvelle de la voie de la préparation.

2.2.1.2. Le support de l'esprit

Le support de l'esprit (ou intérieur) où est généré nouvellement une voie de la préparation est nécessairement une égalisation méditative de la partie

⁸ La cosmologie bouddhiste fait référence à quatre continents ou quatre grandes parties de l'univers, nommés Pourvavideha, Jamboudvipa, Avaragodaniya et Outtarakourou. Seul le dernier est considéré comme un endroit impropre à la pratique du Dharma et particulièrement ici à la voie de la préparation.

principale des dhyanas. Ainsi, ce ne peut pas être un esprit du monde du désir, du sommet de l'existence, des parties préparatoires des dhyanas, etc.

Suite à l'atteinte de l'étape chaleur de la voie de la préparation du Mahayana, successivement les étapes sommet, patience et excellence mondaine pourront être générées. L'étape **chaleur** de la voie de la préparation est ainsi nommée car elle est comme le point de départ, à savoir la chaleur du « feu » de la sagesse primordiale issue de la méditation qui réalisera la vacuité. L'étape suivante est nommée **sommet** de la voie de la préparation car elle est le point final de la destruction des racines de vertus à cause de fausses vues. L'étape **patience** indique que l'on renaît dans les destinées heureuses et que sont terminées les renaissances dans les royaumes inférieurs sous le pouvoir du karma et des émotions perturbatrices. Finalement, l'étape **excellence mondaine** de la voie de la préparation constitue le niveau le plus élevé des voies d'un être ordinaire⁹.

2.3. La voie de la vision du Mahayana

La voie de la vision du Mahayana se définit comme une claire réalisation de la vérité du Mahayana. La voie de la vision comporte également trois éléments : la sagesse de l'équilibre méditatif de la voie de la vision, la sagesse post-méditative de la voie de la vision et la voie de la vision qui ne fait pas partie des deux premiers types.

⁹ Celui qui n'a pas encore atteint la voie de la vision n'est pas un Arya ou supérieur; il est donc un être ordinaire.

2.4. La voie de la méditation du Mahayana

Une claire réalisation subséquente de la voie du Mahayana est la définition de la **voie de la méditation du Mahayana**. Cette voie comporte trois éléments : 1) la sagesse de l'équilibre méditatif de la voie de la méditation, 2) la sagesse post-méditative de la voie de la méditation et 3) la voie de la méditation qui ne fait pas partie des deux premiers types.

2.5. La voie au-delà de l'apprentissage du Mahayana

Cette voie a été expliquée au chapitre précédent.

3. Étymologie

La **voie de l'accumulation du Mahayana** est appelée ainsi car elle constitue le début de la voie où l'on accumule l'écoute et la réflexion dans le but d'atteindre la libération et l'omniscience par le biais de l'expertise dans les **cinq pouvoirs**¹⁰.

La **voie de la préparation du Mahayana** est nommée ainsi car elle est la voie qui prépare à une perception directe de la vérité. On dit qu'elle *réalise clairement la signification d'un objet*, car c'est sur cette voie qu'émerge une expérience issue de la méditation sur la signification des paroles excellentes du Bouddha, à savoir le non-soi (grossier ou subtil).

¹⁰ Ces cinq pouvoirs ont été expliqués plus avant, à la section « 4. La voie d'accumulation du Mahayana »

La **voie de la vision du Mahayana** est la voie où la vérité est nouvellement perçue ou *vue* de façon directe.

La **voie de la méditation du Mahayana** est appelée ainsi car elle est une voie où l'on *médite* ou se familiarise avec continuité sur le non-soi qui a déjà été réalisé.

La **voie au-delà de l'apprentissage du Mahayana** est nommée ainsi car elle est une voie où l'entraînement ou l'apprentissage fait précédemment est maintenant complet concernant tous les phénomènes.

**En particulier,
présentation des dix
terres des Aryas
Bodhisattvas**

En particulier, présentation des dix terres des Aryas Bodhisattvas

1. Définition
2. Divisions
3. Signification du nom des dix terres

1. Définition

Une claire réalisation d'un Arya sur une voie d'apprentissage¹¹ du Mahayana servant de support à son effet, à savoir la maturation de plusieurs qualités, est la définition d'une **terre d'un Arya Bodhisattva**.

2. Divisions des terres des Aryas Bodhisattvas

Les terres sont au nombre de dix et portent chacune un nom :

1) Joie suprême, 2) Immaculée, 3) Lumineuse, 4) Irradiante, 5) Difficile à conquérir, 6) Manifeste, 7) Allée loin, 8) Immuable, 9) Intelligence excellente et 10) Nuage de Dharma.

Sur une voie d'apprentissage, les qualités telles que la générosité ne sont pas encore perfectionnées. Par exemple, la première terre, Joie suprême, est définie comme une sagesse primordiale de la première terre

¹¹ On fait référence ici uniquement aux voies de la vision et de la méditation, étant donné que le niveau d'Arya n'est pas atteint lors des deux premières voies (accumulation et préparation) et que la dernière est celle au-delà de l'apprentissage.

où, à l'intérieur des dix perfections, la pratique de la perfection de la générosité parvient à un niveau extrêmement élevé et où la pratique des perfections de l'éthique et de celles qui suivent ne sont pas prééminentes. Le processus est le même à partir de la seconde jusqu'à la dixième terre (la deuxième terre étant une sagesse où la pratique de la perfection de l'éthique est prédominante, etc.). La dixième et dernière terre, Nuage de Dharma, est définie comme une sagesse primordiale de la dixième terre où la pratique de la dernière perfection, celle de la sagesse primordiale est parvenue à un niveau extrêmement élevé.

Ayant d'abord développé la bodhicitta du Mahayana, chacune des 10 terres constitue un niveau où la pratique d'une des 10 perfections est prééminente. Les dix perfections étant associées respectivement aux dix terres sont :

1) la générosité, 2) l'éthique, 3) la patience, 4) l'effort joyeux, 5) la concentration, 6) la sagesse, 7) les moyens habiles, 8) le pouvoir, 9) la prière et 10) la sagesse sublime¹².

3. Signification du nom des dix terres¹³

À l'image de la terre conventionnelle qui sert de support aux êtres sensibles et qui permet aux plantes de pousser, les terres dont il est question éliminent les innombrables peurs des royaumes inférieurs d'innombrables êtres sensibles. Elles servent en outre

¹² On dénombre parfois également six, plutôt que dix perfections, la raison étant que les quatre dernières perfections sont des divisions de la sixième perfection, la sagesse.

¹³ Terre, traduit du sanskrit *bhumi* et du tibétain *sa*.

de fondement au développement toujours plus grand des qualités. Dans *l'Ornement des soutras* de Maitreya :

On les appelle « terres » parce que [les Bodhisattvas] y progressent de plus en plus haut afin de libérer de la peur les innombrables êtres sensibles.

1) La première terre, **Joie suprême**, est appelée ainsi car à partir de la première terre, une joie immense naît à la pensée de se rapprocher du parfait éveil et de savoir qu'on peut être bénéfique aux êtres sensibles.

2) La deuxième terre est nommée **Immaculée** car elle est libre des souillures provenant d'un manque de discipline et d'un effort obstiné dans le Hinayana.

3) La troisième terre, **Lumineuse**, signifie qu'à partir de maintenant, sans se préoccuper de son corps ou de sa vie, le Bodhisattva recherche personnellement la transmission du Dharma et rayonne grandement le Dharma en le transmettant aux autres.

4) La quatrième terre, **Irradiante**, est nommée ainsi car la sagesse primordiale qui consume les deux voiles par le biais des qualités correspondantes favorables à l'éveil illumine telle un feu de lumière.

5) La cinquième terre, **Difficile à conquérir**, est nommée ainsi car il est difficile d'être patient face à l'ingratitude manifestée par les êtres sensibles que l'on cherche à mener à maturation. À la cinquième terre, les sages Bodhisattvas ont le pouvoir de conquérir tous ceux difficiles à soumettre. De plus, toutes les forces négatives peuvent difficilement les vaincre.

6) La sixième terre, **Manifeste**, est nommée ainsi car le Bodhisattva, voyant que le samsara se manifeste en dépendance des douze liens interdépendants dans leur ordre habituel, médite sur les douze liens interdépendants en ordre inverse afin de se libérer de chacun d'eux et de manifester ainsi le nirvana.

7) La septième terre, **Allée loin**, est nommée ainsi car après avoir longuement médité la voie jusqu'à la septième terre, c'est la fin de la voie nécessitant concepts et efforts. Elle est l'unique voie.

8) La huitième terre est **Immuable**, car elle ne peut être ébranlée par les formations conceptuelles et les formations non conceptuelles avec effort.

9) La neuvième terre, **Intelligence excellente**, est nommée ainsi en raison de l'atteinte d'un esprit vertueux qui connaît parfaitement la nature de chaque phénomène.

10) La dixième terre, **Nuage de Dharma**, est nommée ainsi car, à l'image des denses nuages du ciel qui font pousser d'abondantes récoltes dans le monde par leur pluie, le continuum mental tel le ciel du Bodhisattva de la dixième terre est doté de denses nuages de qualités telles la mémoire et la concentration. Il envoie une pluie de Dharma et fait mûrir une abondante récolte de vertus chez ses disciples. Dans *l'Ornement des soutras* :

Elle est [appelée] Nuage de Dharma parce qu'elle est telle un nuage dans le ciel du Dharma, recouvrant les deux (la concentration et la mémoire).

Et également dans la *Précieuse guirlande* :

La dixième [terre] est le Nuage de Dharma, car elle fait tomber une pluie du sublime Dharma.

Dans *l'Ornement de la claire réalisation*, il est dit que la sagesse primordiale, présente après les neuf premières terres, demeure dans la terre de la bouddhité. La raison pour laquelle on identifie la dixième terre comme la terre de la bouddhité est qu'on veut démontrer qu'après l'atteinte de la dixième terre, on a actualisé une manière de travailler au bien des autres qui s'apparente à celle des Bouddhas.

La onzième terre, **Complète illumination**, est la terre de Bouddha et constitue la voie au-delà de l'apprentissage du Mahayana. On l'appelle également omniscience ou corps de sagesse primordiale réalisant directement tous les phénomènes. Elle est de deux aspects : la sagesse primordiale qui connaît la nature des phénomènes et la sagesse primordiale qui connaît la multiplicité des phénomènes. Elle se divise également en catégories de plusieurs types.

Généralement, le corps d'un Bouddha se divise en trois corps : le Dharmakaya, le Shambogakaya et le Nirmanakaya. Si on divise le Dharmakaya en deux (le Dharmakaya d'abandon et le Dharmakaya de sagesse primordiale), on obtient quatre corps.

Quel est l'endroit où est atteinte la bouddhité? Il est mentionné dans le *Soutra de la descente à Lanka* :

La parfaite bouddhité ne pourra pas être atteinte dans le monde du désir ou du sans-forme. C'est dans le monde de la forme Akanishta

(Insurpassable), libre de désirs, que le parfait éveil sera atteint.

Le support nécessaire pour l'atteinte de la bouddhité est celui d'un dieu. Lama Tsongkhapa mentionne dans son *Grand exposé des étapes du Mantra* :

Selon le Paramitayana, le seul support permettant aux Bodhisattvas d'atteindre l'éveil est celui d'un dieu du monde Akanishta.

Les trois voies au-delà de l'apprentissage des trois véhicules se divisent en réelle et symboliques. Les véhicules des Shravakas et des Pratyekabouddhas comportent une voie au-delà de l'apprentissage. Cependant, ce n'est pas la voie au-delà de l'apprentissage réelle. Pour être une réelle voie au-delà de l'apprentissage, elle doit être une voie au-delà de l'apprentissage du Mahayana. Une telle voie se doit d'être l'état d'omniscience.

Ceci a été composé en accord avec le texte *Présentation d'une mer d'amusement du sens général des terres, des voies et des perfections*.

Le parcours des cinq voies selon le Mantra insurpassable

Le parcours des cinq voies selon le Mantra insurpassable

Après avoir d'abord entraîné le continuum mental dans la voie commune, la bodhicitta est générée par le biais du Mantra insurpassable. Toutes les voies qui précèdent la génération des réalisations de l'étape d'achèvement font partie de la **voie de l'accumulation du Mantra insurpassable**.

La voie à partir du moment où sont générées les réalisations de l'étape d'achèvement jusqu'au moment avant l'atteinte de la claire lumière réelle de la quatrième étape constitue la **voie de la préparation du Mantra insurpassable**. La claire lumière réelle de la quatrième étape est concomitante avec la **voie de la vision du Mantra insurpassable** ainsi qu'à la première terre.

La **voie de la méditation du Mantra insurpassable** débute à l'unification de la voie d'apprentissage et se termine au moment juste avant d'atteindre l'unification de la voie au-delà de l'apprentissage. Cette dernière comporte neuf divisions.

L'unification de la voie au-delà de l'apprentissage constitue la **voie au-delà de l'apprentissage du Mantra insurpassable**, concomitante avec, selon le Paramitayana, la onzième terre Illumination complète ou selon le Mantra, la treizième terre¹⁴ Détenteur du Vajra.

¹⁴ C'est que dans la voie des Mantras, on subdivise la onzième terre, Illumination complète, en trois terres, ce qui donne les onzième, douzième et treizième terres, la treizième correspondant à la bouddhité ou omniscience.

De plus, la totalité de l'étape de génération constitue la voie de l'accumulation et l'étape d'achèvement est partagée entre la voie de la préparation, de la vision et de la méditation. Les deux objets d'abandon principaux de la voie du Mantra sont : 1) les conceptions ordinaires (voiles des émotions perturbatrices) et 2) les apparences ordinaires (voiles à la connaissance).

Dédicace

Puissent les vertus issues de l'effort mis à composer ce compendium de *Psychologie et vision philosophique bouddhiste* contribuer à ce que Sa Sainteté le Dalai-Lama et les autres précieux maîtres qui bénéficient aux autres demeurent durant des centaines d'éons en ce monde. Puissent leurs souhaits s'accomplir spontanément. Puisse le précieux enseignement du Vainqueur qui accomplit le bien des êtres se répandre en tous temps et dans toutes les directions. Puissent les problèmes disparaître du monde et le bonheur, la joie et la paix resplendir rapidement!

Écrit à Québec, Canada

Par Lama Samten,
Du monastère Ganden Jangtsé
Kongpo Khangtsen

Glossaire

Abhidharma : Enseignements concernant la métaphysique.

Arhat : Mot sanscrit désignant un destructeur de l'ennemi. Une telle personne a détruit son ennemi intérieur, les émotions perturbatrices et a atteint la libération de l'existence cyclique.

Arya : Noble, ultime, supérieur. Celui qui a réalisé la sagesse de la vacuité.

Bodhicitta : L'esprit d'éveil, soit le souhait d'atteindre l'éveil, l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres sensibles.

Bodhisattva : Celui qui a fait naître en lui l'esprit d'éveil ou *bodhicitta*.

Bouddha : Être totalement éveillé, qui a libéré son esprit des moindres voiles à l'omniscience et qui est parfaitement accompli en sagesse, compassion et pouvoir.

Dharma : Littéralement, l'enseignement du Bouddha. Il représente la nature des phénomènes, la voie pour se libérer de la souffrance.

Dharmakaya : Un des quatre corps d'un Bouddha. L'esprit omniscient d'un être pleinement éveillé qui, libre de toute obscurité ou voile, demeure pleinement absorbé dans la réalisation de la vacuité, tout en connaissant parfaitement chaque phénomène.

Lama Tsongkhapa : Grand maître et pionnier du bouddhisme au Tibet, prophétisé par le Bouddha, qui fonda l'école Guéloukpa, de laquelle sont issus les Dalai-Lamas. Il a composé le *Grand exposé des étapes de la voie vers l'éveil*.

Madhyamaka : Système philosophique de la Voie du milieu, exposé principalement par le protecteur Nagarjouna. Ce système est nommé Voie du milieu car il réfute les deux extrêmes de l'éternalisme (l'existence autonome et ultime) et du nihilisme (leur inexistence même au plan conventionnel). Il est divisé principalement en deux courants ou branches : Svatantrika et Prasanguika.

Madhyamaka-Prasanguika : Littéralement, ce sont les Conséquentialistes de la Voie du milieu. Les adhérents du système philosophique Madhyamaka-Prasanguika usent de conséquences afin de générer la compréhension de la vacuité dans l'esprit. Il est considéré comme l'ultime système, celui représentant la pensée finale du Bouddha. Le glorieux Chandrakirti, étudiant de Nagarjouna, est reconnu comme étant son fondateur.

Madhyamaka-Svatantrika : Littéralement, ce sont les Autonomistes de la voie du milieu. Leur nom provient de leur usage d'inférences autonomes afin de générer la compréhension de la vacuité dans l'esprit. Ce système se subdivise à son tour en deux branches : le Madhyamaka-Svatantrika-Sautrantika, fondé par Bhavaviveka et le Madhyamaka-Svatantrika-Yogacara, foncé plus tard par Shantarakshita. Les noms de ces systèmes sont attribués en raison de la nature de leurs principes, le premier affirmant que des phénomènes externes

grossiers existent hors de la conscience (tel le système Sautrantika) et le second, que les phénomènes sont de la nature de l'esprit (tel le système Chittamatra, aussi nommé Yogacara).

Mahayana : Le grand véhicule. Il est l'enseignement du Bouddha basé sur le petit véhicule ou *Hinayana* et destiné à nous mener au parfait éveil. Il vise le développement de la bodhicitta, le souhait d'atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres sensibles. Il se divise en véhicule des perfections (*Paramitayana*) et véhicule du diamant (*Vajrayana*).

Nirmanakaya : Esprit éveillé d'un Bouddha apparaissant aux être ordinaires sous la forme d'un corps d'émanation.

Prasanguika : Voir *Madhyamaka-Prasanguika*.

Pratyekabouddha : Réalisé solitaire ou Bouddha par soi. Ils pratiquent le véhicule *Hinayana*, vivant en solitude, sans l'aide d'un maître.

Samsara : Le cycle de l'existence. C'est le continuum de conscience qui reprend sans cesse naissance dans les agrégats contaminés des six royaumes.

Shambogakaya : Esprit éveillé d'un Bouddha apparaissant sous la forme d'un *corps de pleine jouissance* aux Aryas Bodhisattvas.

Shravaka : Auditeurs, pratiquants du *Hinayana* qui s'appuient sur l'écoute de l'enseignement et la mise en pratique des Quatre Nobles Vérités pour atteindre le *Nirvana* ou l'état d'arhat.

Svatantrika : Voir *Madhyamaka-Svatantrika*.

Tantra : Textes ou enseignements du *Vajrayana*.

Tsongkhapa : voir *Lama Tsongkhapa*

Vainqueur : Une épithète du Bouddha.

Vajrayana : Un des deux véhicules du *Mahayana*. Littéralement le véhicule adamantin ou véhicule du diamant, il permet à ceux qui pratiquent déjà le Paramitayana d'atteindre plus rapidement l'éveil grâce à des techniques méditatives subtiles.

Véhicule : (sct. yana) Voies permettant l'atteinte de leurs résultats respectifs par leur mise en pratique.

Ouvrages du même auteur (dans l'ordre conseillé de lecture)

Livres de Dharma :

Le bonheur au jour le jour : conseils de la sagesse bouddhiste tibétaine. Édition Centre Paramita, 2011. 85 p.

Apprendre à méditer : instructions essentielles sur le calme mental et la vision pénétrante. Édition Lama Lobsang Samten, 3^e édition en 2013. 112 p.

L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Document d'accompagnement du cours de Lamrim. Édition Centre Paramita, 2011. 170 p.

L'essence de la voie vers l'éveil : pour comprendre le sens de tous les soutras et tantras. Édition Centre Paramita, 2^e édition en 2014. 387 p.

Commentaire sur la pratique en quatre séances quotidiennes des étapes préparatoires d'accumulation et de purification permettant d'entrer dans le vajrayana des mantras secrets. Édition Centre Paramita, 2013. 97 p.

Transcender la mort : la mort, le bardo et la naissance, bases à purifier par la pratique des deux étapes. Édition Centre Paramita, 2^e édition en 2013. 79 p.

Classification des phénomènes selon le bouddhisme tibétain (tibétain-français). Édition Lama Lobsang Samten, 2010. 101 p.

Livres de langue tibétaine :

Cours élémentaire de langue tibétaine et petit lexique tibétain-français. Édition Centre Paramita, 2006. (Épuisé)

Livre d'apprentissage de la langue tibétaine : volume 1. Édition Centre Paramita, 2012. 96 pages.

Imprimé chez Les Impressions Stampa, Québec, QC, Canada
Août 2014

Ce texte « *Psychologie et vision philosophique bouddhiste* » contient le condensé des fondements de la philosophie bouddhiste tibétaine. Au sein des grandes universités monastiques telles que Ganden, ils constituent la pierre d'assise d'un cursus d'études qui durera une vingtaine d'années. L'esprit, les fonctions cognitives (facteurs mentaux), la compréhension de la nature des phénomènes, etc. y sont abordés.

Il s'adresse tout particulièrement à ceux et celles qui s'intéressent à la psychologie et à la philosophie. En outre, l'étude de ces enseignements n'a qu'un seul objectif : nous libérer, nous-même et les autres, de l'ignorance afin de trouver un vrai bonheur, profond et durable. Puisse cet ouvrage contribuer à cette fin! Bonne lecture!



Centre Paramita
DE BOUDDHISME TIBÉTAIN DU QUÉBEC

Québec, QC, Canada

www.centreparamita.org

ISBN: 978-2-9813813-7-8 (édition numérique)
ISBN: 978-2-9813813-5-4



Lama Samten est originaire du Tibet. Il y a débuté ses études monastiques en 1980, au monastère de Ganden, situé près de Lhassa. Il s'est par la suite réfugié en Inde afin de fuir la vague de répression culturelle et religieuse et de pouvoir compléter ses études de la philosophie bouddhiste tibétaine.

Il a obtenu le titre de guéshé, équivalent du doctorat en philosophie bouddhiste, au même monastère, reconstruit dans le sud de l'Inde à l'initiative de Sa Sainteté le Dalai-Lama. Il a visité le Québec en 1998 et décidé par la suite de s'y installer afin de répondre au souhait des personnes qu'il y a rencontrées. Il partage depuis ce temps ses connaissances de cette philosophie vieille de plus de 2500 ans avec tous ceux qui en font la demande.