

Une Goutte de Dharma

Cours de Kopan 2006

Dédicace

Le mérite produit de la compilation de ce livret est dédié à la longue vie de Vénérable Lama Zopa Rinpoché, Khen Rinpoché Lama Lundrub, Vénérable Géshé Kechok et Tenzin Puntsog Rinpoché. Puissent-ils demeurer jusqu'à la fin du Samsara et continuer à nous enseigner.

Sommaire

Un Aperçu des Agrégats

Les Agrégats en Général	4
Les Agrégats Individuels	5
1. L'Agrégat de la Forme	5
2. L'agrégat de la Sensation	8
3. L'agrégat d'Identification	9
4. L'Agrégat des Formations Volitionnelles	11
5. L'Agrégat de la Conscience Primaire	11
 Questions d'Ordre Commun	
Pourquoi Cinq Agrégats?	12
Pourquoi les Sensations et l'Identification sont-elles présentées séparément?	13
Pourquoi la Séquence de Forme, Sensation, etc...?	13
Pourquoi est-ce que le Bouddha n'a pas enseigné d'agrégat pour les phénomènes non-composés?	15
Pourquoi les Agrégats, les Sources et les Sphères?	15

Une Courte Introduction à la Psychologie Bouddhiste

Les Facteurs Mentaux en Général	16
Les Cinquante-et-un Facteurs Mentaux	17
Les Cinq Facteurs Mentaux Toujours Présent	17
Les Cinq Facteurs Mentaux d'Engagement	18
Les Onze Facteurs Mentaux Vertueux	19
Les Six Afflictions Racines	23
Les Vingt Afflictions Secondaires	26
Les Quatre Facteurs Incertains	30
 Vies Passées – Quelques Réflexions sur la Manière de Prouver [Leur Existence]	32
 Les 16 Aspects des Quatre Nobles Vérités	37
La Conscience Visuelle et la Méditation	39

Un Aperçu des Agrégats

Les Agrégats en Général

Dans le Soutra du Cœur, Avalokitésvara dit à Shariputra,

‘Shariputra, les fils et les filles de la lignée, qui désirent s’entraîner à la profonde pratique de la perfection de la sagesse, devraient s’y appliquer comme suit : Voir que les cinq agrégats sont vides d’existence intrinsèque. La forme est vacuité, la vacuité comporte la forme ; la vacuité n’est pas différente de la forme et aussi la forme n’est pas différente de la vacuité. De même les sensations, l’identification, les formations volitionnelles et la conscience primaire sont-elles vides’.

Un agrégat est la somme de ces exemples. Il existe cinq agrégats : L’agrégat de la forme, des sensations, de l’identification, des formations volitionnelles et de la conscience primaire. L’agrégat de la forme est la somme de toutes les formes, l’agrégat des sensations est la somme de toutes les sensations, et ainsi de suite.

Le modèle des cinq agrégats est une présentation succincte des phénomènes composés, qui sont la base pour la saisie du ‘Je’ et ‘mien’, et sont la base pour les phénomènes contaminés et non-contaminés. Chaque phénomène composé est compris dans l’un des cinq agrégats. Une présentation intermédiaire des phénomènes en désintégration [consiste à] les expliquer au moyen des douze sources, et le modèle des dix-huit sphères constitue une explication élaborée [de ces phénomènes]

Les cinq agrégats sont la base de l’existence humaine car la pensée ‘Je’ est seulement générée relativement au corps et à la conscience. La pensée qui suit, ‘mien’, est générée de la même manière en relation à la forme, aux sensations, à l’identification, aux différents facteurs mentaux tels que l’amour et la compassion, et à la conscience primaire.

La saisie très subtile, bien qu’extrêmement forte, de l’existence en soi du ‘Je’ et du ‘mien’ est la racine de tous les problèmes. Pour apprécier pleinement l’impact nuisible de cette saisie et pour alors s’en libérer complètement, il est nécessaire de comprendre à la fois la nature conventionnelle des agrégats et leur mode d’existence ultime.

Les Agrégats Individuels

1. L'Agrégat de la Forme

Définition: Cela qui convient pour être forme

Cette définition provient d'un soutra dans lequel le Bouddha dit, 'O Bhikshu, parce qu'il existe comme forme et convient pour être forme, il est l'agrégat contaminé de la forme'.

Le mot *convient* dans la définition signifie que la forme convient pour être la cause de nuisances dans les vies futures par l'adjonction avec les facultés sensorielles physiques. Par l'adjonction des formes externes avec les facultés sensorielles, soit l'attachement soit la colère est généré(e) dans la conscience : L'attachement quand la forme est perçue comme plaisante et la colère quand la forme est perçue comme déplaisante.

Par ces émotions perturbatrices le karma est créé, qui à son tour fonctionne comme cause pour les vies futures dans lesquelles on est de nouveau exposé aux différentes souffrances de l'existence cyclique.

La forme et la matière sont synonymes, et la définition de la *matière* est cela qui est basé sur des particules. Ainsi l'agrégat de la forme englobe tout ce qui est basé sur des particules.

Divisions: L'agrégat de la forme comporte onze divisions : Les cinq facultés sensorielles, les objets des sens et la forme non-révélatrice.

Les Cinq Facultés Sensorielles Physiques

- la faculté sensorielle de l'œil
- la faculté sensorielle de l'oreille
- la faculté sensorielle du nez
- la faculté sensorielle de la langue.
- la faculté sensorielle du corps

La faculté sensorielle de l'œil est une forme subtile claire qui est un phénomène très dissimulé résidant dans le conteneur du globe oculaire. Les quatre autres facultés sensorielles sont aussi de la même manière des formes subtiles claires qui résident dans le conteneur de leur organe sensoriel respectif.

Définition:

La définition de la faculté sensorielle de l'œil est : Une forme claire qui agit comme base pour la conscience visuelle primaire ou une forme claire qui agit comme la base directe pour la conscience primaire appréhendant la forme-source. De façon similaire, la définition de la faculté sensorielle de l'oreille est : Une forme claire qui agit comme la base directe pour la conscience primaire appréhendant le son, et ainsi de suite.

L'importance des facultés sensorielles

La condition dynamisante de la faculté sensorielle de l'œil est responsable des caractéristiques distinctives de la conscience visuelle [servant à] appréhender seulement les stimuli visuels et aucune autre des cinq stimuli sensoriels. Des trois conditions focales, dynamisante et précédant immédiatement, elle est la principale cause de la seule appréhension de la source de la forme par la conscience visuelle.

De même, la faculté sensorielle de l'oreille est responsable de la seule appréhension du son au sein des cinq stimuli sensoriels par la conscience auditive, et ainsi de suite.

Exception: La conscience visuelle omnisciente d'un bouddha, qui réalise non seulement le stimulus visuel, mais [aussi] tous les phénomènes de la multiplicité ainsi que l'ainsité. Mais elle est quand même une conscience visuelle, parce qu'elle surgit en dépendance de sa condition dynamisante non-commune de la faculté sensorielle de l'œil. Ainsi, ce qui rend chacune des six sortes de consciences uniques et distinctes l'une de l'autre est leur condition dynamisante non-commune ; elles sont désignées relativement à leur condition dynamisante non-commune.

L'intensité de la faculté sensorielle détermine l'intensité de la conscience sensorielle. Quand la faculté sensorielle de l'œil devient affaiblie, comme c'est le cas avec la vieillesse, alors la conscience visuelle devient également affaiblie. Dans un tel cas, on peut compléter la faculté sensorielle de l'œil avec des lunettes.

Les Cinq Objets des Sens

- La forme-source
- Le son-source
- L'odeur-source
- Le goût-source
- Le toucher-source

Source?

Les cinq objets des sens sont appelés sources car c'est d'eux que les diverses consciences primaires et les facteurs mentaux sont générés et amplifiés. Le contact avec un objet externe génère une perception sensorielle, ce qui à son tour donne naissance à une multitude de pensées perturbatrices appartenant à la famille de l'attachement et de la colère, ce qui rend le continuum mental agité.

La Forme-Source

Définition : Cela qui est soutenu par la conscience visuelle

Divisions:

- Forme¹
- Forme²

La définition de la couleur est cela qui convient à être une teinte ; la couleur peut être divisée en couleurs primaires et secondaires. La définition de la forme² est cela qui convient à être une forme². La forme² possède une division octuple comme long, court, rond, carré, pair, impair, haut et bas.

Le Son-Source

Définition: Cela qui est entendu par la conscience auditive

Divisions:

- Le son produit d'éléments conjoints aux facultés sensorielles; par exemple les mots prononcés par une personne.
- Le son produit d'éléments non conjoints avec les facultés sensorielles; par exemple, le son du vent murmurant dans les arbres.

L'Odeur-Source

Définition: Cela qui est expérimenté par la conscience olfactive.

¹ Comme étant composée de particules ou atomiquement composée.

² Comme synonyme de l'apparence ou silhouette

Divisions:

- Une odeur produite simultanément; par exemple, l'odeur du fruit [appelé] *durian*.
- Une odeur appliquée; par exemple, le parfum appliqué au corps

Le Goût-Source

Définition: Cela qui est expérimenté par la conscience gustative

Divisions: Doux, aigre, amer, astringent, épicé, salé

La Source Tactile

Définition: Cela qui est expérimenté par la conscience du corps

Divisions:

Quatre éléments:

Terre

Eau

Feu

Vent

Définitions;

Elément Terre – solide et ferme

Elément Eau – mouillé et humidifiant

Elément Feu – Chaud et brûlant

Elément Vent – léger et en mouvement.

Les sept dérivés des éléments:

Doux

Rugueux

Léger

Lourd

Froid

Faim

Soif

2. L'agrégat de la Sensation

Définition: Tiré du *Traité sur la Connaissance* : 'Quelle est la définition de la sensation ? La définition de l'expérience. La nature de l'expérience à travers laquelle le mûrissement des résultats de karmas vertueux ou non-vertueux est expérimenté individuellement'.

Divisions:

La sensation possède une division triple en bonheur, souffrance et équanimité. Le bonheur est cela que nous souhaitons rencontrer, la souffrance est cela que nous souhaitons éviter et cela par rapport auquel nous n'avons pas de souhait en particulier est l'équanimité.

Ces trois sensations possèdent une division sextuple sur la base du corps et de l'esprit : trois sensations physiques et trois sensations mentales.

Les trois sensations physiques : Sensation physique de bonheur, de souffrance et d'équanimité.

Les trois sensations mentales : Bonheur mental, souffrance mentale et équanimité mentale

La différence entre les sensations physiques et mentales est si la sensation est produite avec une conscience sensorielle ou avec une conscience mentale.

Le bonheur physique est produit seulement par le contact avec un objet externe et par conséquent est fragile et fugace. Le véritable bonheur est un bonheur mental, qui est produit sans le contact avec les objets externes. Il est né par le pouvoir seul de l'esprit, indépendamment de conditions externes, et par conséquent est un ami intérieur stable et véritable.

3. L'agrégat d'Identification

Définition: L'identification est un connaisseur qui appréhende les caractéristiques non-communes de l'objet par la rencontre entre l'objet, la faculté sensorielle et la conscience.

Il est le facteur mental qui identifie les caractéristiques spéciales et les motifs de l'objet et peut ainsi le discriminer d'autres phénomènes et le désigner. Il désigne la signification que l'on comprend en voyant, écoutant et investiguant et l'objet de la conscience.

Le terme *identification* ne doit pas être compris de manière littérale car le facteur mental d'identification peut également être une conscience pervertie, tel que l'identification erronée du corps comme appartenant au soi [existant de manière] inhérente.

Présomption correcte, connaissance inférentielle et perception non-conceptuelle

L'identification désigne les objets qui sont vus, elle désigne la signification comprise par la simple écoute des enseignements, elle désigne la signification comprise par l'investigation en dépendance d'une raison valide et elle désigne la signification comprise de manière non-conceptuelle avec une perception yogique.

L'accomplissement de la libération de la souffrance survient du cheminement commençant par la présomption correcte du manque d'existence inhérente jusqu'à la perception non-conceptuelle de la vacuité via une connaissance inférentielle de la vacuité.

La présomption correcte comprend l'objet sur la base d'avoir entendu un enseignement ou de l'avoir lu, mais n'a pas déterminé l'objet avec un raisonnement valide. Par exemple, simplement par l'écoute ou la lecture du fait que le soi ne possède pas d'existence indépendante, l'on pense 'Le soi n'existe pas de manière inhérente'. Simultanément avec la génération d'une présomption correcte, l'identification désigne la signification appréhendée.

Par la suite, on fait l'examen de la signification jusqu'ici comprise pour en fin de compte la déterminer et la confirmer par l'analyse. Une fois que l'on a réalisé l'objet, qui est ici le manque d'existence en soi, en dépendance d'un raisonnement valide, on génère un connaisseur inférentiel. L'identification générée simultanément désigne le sens déterminé.

La conscience d'une présomption correcte est la cause substantielle d'un connaisseur inférentiel.

Après avoir réalisé l'objet de façon conceptuelle avec un connaisseur inférentiel, le méditant approfondit la compréhension par une méditation continuelle jusqu'au moment où une réalisation claire, non-conceptuelle de l'objet est générée. La réalisation claire, non-conceptuelle du manque d'existence en soi marque le début du sentier de la vision. L'identification générée simultanément désigne le sens réalisé de façon non-duelle.

Divisions:

L'identification possède une division sextuple en relation à la base :

- L'identification générée par le contact avec l'œil
- L'identification générée par le contact avec l'oreille

- L'identification générée par le contact avec le nez
- L'identification générée par le contact avec la langue
- L'identification générée par le contact avec le corps
- L'identification générée par le contact avec l'esprit

4. L'Agrégat des Formations Volitionnelles.

L'agrégat des formations volitionnelles englobe tout [phénomène] impermanent qui n'est pas contenu dans l'un des quatre autres agrégats; par exemple, tout phénomène composé non-associé tel que le soi, l'impermanence, et ainsi de suite, et toute conscience [claire] qui ne fait pas partie de l'un des autres agrégats. Par exemple, la plupart des affections racines et secondaires sont dans cet agrégat. Egalement, la plupart de facteurs mentaux vertueux tels que l'amour et la compassion sont contenus [dans cet agrégat].

5. L'Agrégat de la Conscience Primaire

Définition: Une conscience primaire est une conscience qui se distingue simplement par son appréhension de l'objet. Il n'est pas nécessaire de l'expliquer dans le contexte d'une fonction spécifique.

Les facteurs mentaux, d'un autre côté, sont des consciences qui ne sont pas simplement concentrées sur l'objet mais sont caractérisées par une fonction spécifique tel que garder l'objet à l'esprit, identifier des caractéristiques non-communes et ainsi de suite.

Divisions: L'agrégat de la conscience primaire englobe les six sortes de consciences principales

- La conscience visuelle primaire
- La conscience auditive primaire
- La conscience olfactive primaire
- La conscience gustative primaire
- La conscience primaire du corps
- La conscience mentale primaire

La conscience primaire est synonyme de l'esprit et de l'esprit principal, et n'inclut pas les facteurs mentaux. La conscience, le connaisseur et la pleine conscience sont synonymes et incluent à la fois les esprits principaux et les facteurs mentaux.

Le cinquième agrégat est souvent présenté de manière erronée comme [étant] l'agrégat de la conscience plutôt que l'agrégat de la conscience primaire. Cette confusion provient en partie de la présence dans la langue tibétaine de dix termes concernant la conscience et l'esprit alors que six seulement sont présents dans la langue anglaise [ce nombre est différent également dans la langue française].

De la manière dont ces termes ont été assignés, la conscience devient synonyme avec la conscience [claire] et le connaisseur, mais pas avec l'esprit, l'esprit principal ou conscience primaire. Ceux-ci sont synonymes entre eux et excluent les facteurs mentaux, alors que la conscience, la conscience [claire] et le connaisseur incluent les facteurs mentaux aussi bien que les esprits primaires.

Par exemple, il existe trois possibilités entre la conscience visuelle primaire et la conscience visuelle :

*Les deux à la fois – une conscience visuelle primaire appréhendant le bleu
Aucun des deux – la conscience auditive*

La conscience visuelle mais pas la conscience visuelle primaire – le facteur mental de sensation qui accompagne la conscience visuelle primaire appréhendant le bleu.

Il n'existe aucune instance de 'la conscience visuelle primaire mais pas la conscience visuelle.'

Le terme *conscience visuelle* peut référer soit à la conscience visuelle primaire, aux facteurs mentaux qui accompagnent la conscience visuelle, aussi bien qu'à la combinaison de la conscience visuelle primaire et des facteurs mentaux l'accompagnant. Toutes sont des consciences générées en dépendance de leur condition dynamisante non-commune de la faculté sensorielle de l'œil.

Questions d'Ordre Commun

Pourquoi Cinq Agrégats?

Les agrégats sont présentés dans le but de rendre évidente la base de la saisie du 'Je' et 'mien', et pour cela la division en cinq [agrégats] est suffisante. Il n'est besoin de ni plus, ni moins.

La plupart des individus ordinaires effectuent une saisie sur la conscience primaire comme étant le soi, et la forme, les sensations, l'identification et les facteurs compositionnels comme appartenant au soi.

Ils pensent que les formes externes et internes sont reliées au soi comme cela qui agit pour lui ou cela qui se conforme au soi. Ils pensent que les sensations sont expérimentées par le soi : ils désignent ce qu'ils voient,

entendent, sentent, goûtent et touchent en l'identifiant comme appartenant au soi, et ils pensent que les facteurs compositionnels appartiennent au soi parce qu'ils induisent diverses actions vertueuses et non-vertueuses.

Les fonctionnalités sont divisées en cela qui est forme et cela qui n'est pas forme. Cela qui n'est pas forme est divisé en esprit et en cela qui n'est ni forme ni esprit. Cela qui n'est ni forme ni esprit, tel que les cinquante-et-un facteurs mentaux et les facteurs compositionnels non-associés, est divisé en agrégat de sensations, d'identification et de facteurs compositionnels.

Pourquoi les Sensations et l'Identification sont-elles présentées séparément?

Tous les autres facteurs mentaux sont emballés dans l'agrégat des facteurs compositionnels, alors que les sensations et l'identification sont présentées séparément. La raison pour ceci est que les sensations et l'identification contaminées sont les causes principales pour [agir] ainsi que les causes principales de l'existence cyclique.

Comme le Bouddha enseigna dans un soutra,
'A cause de l'attachement aux objets des sens, les rois combattent avec les rois, les fermiers avec les fermiers, et les maîtres de maison avec les maîtres de maison. A cause de l'attachement à leur vues, ceux qui ont reçu l'ordination combattent avec ceux qui ont reçu l'ordination.'

Egalement le soutra *Louant le Manque de Compétition*
'Non-attaché à cause de la non-apparence de désir,
Ayant détruit le réseau de vues,
Alors il n'existe pas de compétition,
Comment cela peut-il survenir sans fondement ?'

Parce que les personnes mondaines effectuent une forte saisie sur les objets des sens et sont attachées à l'expérience des sensations qu'ils génèrent, les rois combattent avec les rois, les fermiers avec les fermiers et les maîtres de maison avec les maîtres de maison, par rapport à l'eau, aux champs, aux plaines, aux femmes, aux maisons et à la richesse. A cause d'une forte saisie sur les vues bonnes et mauvaises du soi et d'autrui avec une identification erronée, les pratiquants ordonnés commencent à se quereller avec d'autres pratiquants ordonnés.

Pourquoi la Séquence de Forme, Sensation, etc...?

Il existe quatre raisons pour lesquelles le Bouddha enseigna les cinq agrégats dans cette séquence particulière:

1. Du point de vue de la grossièreté et de la subtilité

Des cinq agrégats, [l'agrégat de] la forme est le plus grossier puisque la plupart des formes sont obstructives. Des quatre non-formes subsistantes, [l'agrégat des] sensations est le plus grossier car il est le plus évident ; par exemple, on peut facilement sentir avec nos mains. Des trois subsistantes, [l'agrégat de] l'identification est le plus grossier; par exemple, il est plus facile d'appréhender les caractéristiques du bleu. Des deux subsistantes, [l'agrégat des] formations volitionnelles est le plus grossier puisque le souhait d'être heureux et de ne pas souffrir est plus évident. L'agrégat de la conscience primaire est le plus subtil car il est la simple identification de l'objet.

Ici la grossièreté et la subtilité de l'objet sont mesurées en accord avec le degré de difficulté pour le connaître.

2. C'est en accord avec la séquence de génération des phénomènes affligés.

Depuis des temps sans commencement les êtres sensibles ont développé une forte appréciation pour la forme et donc ils regardent la forme en premier. Si la forme qu'ils regardent est plaisante, la sensation de bonheur survient et si la forme est déplaisante la sensation de souffrance survient. Ceci donne lieu aux différentes conceptions erronées telles que la saisie de ce qui est impur comme pur, de la souffrance comme du bonheur, etc. De cela est produit la multitude d'afflictions telles que l'attachement, la colère et ainsi de suite, lesquelles à leur tour affligent la conscience primaire.

3. La séquence est en accord avec l'analogie du navire, de la nourriture, de l'épice, du chef et de la personne qui mange.

Parce que la forme est la base pour la sensation, elle est comme le navire. Parce que leur goût est expérimenté, les sensations sont comme la nourriture. Parce qu'elle clarifie la sensation en appréhendant ses caractéristiques, l'identification est comme l'épice qui rehausse le goût de la nourriture. Parce que l'intention a produit la sensation nouvellement composée, elle est comme le chef. Parce que la conscience primaire profite des sensations, elle est comme la personne qui mange.

4. Cela montre la séquence des trois royaumes. La forme caractérise le royaume du désir parce que les cinq objets du désir sont [basés sur] la forme. La sensation caractérise le royaume de la forme parce que le premier [niveau du] royaume de la forme est caractérisé par la félicité, le second [niveau] par la félicité mentale, le troisième [niveau] par la félicité de l'esprit, et le quatrième [niveau] par l'équanimité. Les trois premiers [niveaux du] royaume sans-forme sont caractérisés par l'identification, et

le point culminant de l'existence [cyclique] est caractérisé par les formations volitionelles. La conscience primaire est la base de tout cela.

Pourquoi est-ce que le Bouddha n'a pas enseigné d'agrégat pour les phénomènes non-composés?

Parce que le Bouddha enseigna les agrégats comme une présentation de la base des phénomènes contaminés et non-contaminés, et parce que les phénomènes non-composés ne sont pas appropriés pour constituer une telle base.

Pourquoi les Agrégats, les Sources et les Sphères?

Pourquoi le Bouddha enseigna-t-il les cinq agrégats, les douze sources et les dix-huit sphères? Après tout, ils ne sont pas de nature différente, et chaque catégorie contient tous les phénomènes composés.

Tout ce que le Bouddha enseigna fut [dans le but de] surmonter les affections mentales.

Donc il enseigna ces trois catégories dans un triple but :

1. Pour éliminer complètement l'ignorance de la saisie du soi par rapport aux facteurs mentaux, à la forme et à la combinaison de la forme et de l'esprit.

Le Bouddha enseigna les cinq agrégats pour éradiquer la conception que les agrégats sont le soi. C'est pour cela que les facteurs mentaux sont distribués parmi trois agrégats. Il enseigna les douze sources pour contrecarrer l'idée que la forme est le soi. C'est pour cela que la forme est divisée en douze catégories. Il enseigna les dix-huit sphères pour éradiquer la notion qu'une combinaison de la forme et de l'esprit est le soi. C'est pour quoi [dans cette présentation] la forme est divisée en dix catégories et l'esprit en sept.

Pour toucher tous les étudiants possédant des facultés d'esprit supérieures, médium et inférieures, il l'enseigna brièvement aux premiers, de manière un peu plus élaborée aux seconds et de manière très élaborée aux troisièmes.

3. Pour toucher tous les étudiants qui souhaitent avoir des explications courtes, médium et longues.

Une Courte Introduction à la Psychologie Bouddhiste

Les Facteurs Mentaux en Général

Contrairement aux consciences primaires, les facteurs mentaux sont des types de consciences qui ne sont pas simplement concentrées sur l'objet mais qui sont caractérisées par une fonction spécifique telle que garder l'objet présent à l'esprit, identifier des caractéristiques non-communes de l'objet et ainsi de suite.

Ils influencent l'esprit de la même manière qu'une simple goutte d'encre colore un verre d'eau tout entier. Un facteur mental nuisible tel que la colère colore entièrement de manière négative la conscience principale d'accompagnement, alors qu'un facteur mental positif, tel que l'amour, place l'esprit d'accompagnement dans un état positif.

Les facteurs mentaux et la conscience primaire qu'ils accompagnent sont concomitants en 5 points :

Base concomitante – en dépendance de la même condition dynamisante.

Point focal concomitant – concentrés sur le même objet.

Aspect concomitant – apparaissant sous le même aspect.

Temps concomitant – générés de manière simultanée.

Substance concomitante – étant d'une substance individuelle similaire.

Exemple:

La conscience visuelle primaire qui appréhende [la couleur] bleu et l'entourage des 5 facteurs mentaux toujours présents l'accompagnant sont concomitants en 5 points :

Base concomitante – ils sont tous générés par la condition dynamisante de la faculté sensorielle de l'œil qui est leur cause.

Point focal concomitant – ils sont tous générés de [la couleur] bleu.

Aspect concomitant – ils apparaissent tous sous l'aspect de [la couleur] bleu.

Temps concomitant – ils sont tous générés, demeurent et se désintègrent simultanément.

Substance concomitante – ils sont tous la même substance individuelle au sens où il y a toujours seulement une substance de chaque, par exemple un seul facteur mental de sensation avec une seule conscience primaire.

Les Cinquante-et-un Facteurs Mentaux

Les Cinq Facteurs Mentaux Toujours Présents

Il y a toujours au minimum cinq facteurs mentaux qui accompagnent chaque conscience primaire. Ceux-ci sont appelés les cinq facteurs mentaux toujours présents et si l'un d'eux manque alors l'engagement avec l'objet ne sera pas complet.

1. La Sensation

Les expériences de bonheur, de souffrance ou de neutralité à travers lesquelles le mûrissement des résultats de karmas vertueux ou non-vertueux est expérimenté individuellement. Sans le facteur mental de la sensation il serait impossible d'expérimenter la joie ou la douleur.

2. L'Identification

Un connaisseur qui appréhende les caractéristiques non-communes de l'objet. Sans identification, l'esprit principal ne peut appréhender ces caractéristiques.

3. L'Intention

Le facteur mental qui meut et dirige son esprit concomitant vers l'objet. C'est un karma mental qui rend l'esprit manifeste et qui a pour fonction de causer son engagement avec les phénomènes vertueux, non-vertueux et neutres. Sans intention l'esprit ne s'engagerait pas avec l'objet.

4. L'Attention

L'attention est un facteur mental qui place ses esprits concomitants sur un objet particulier. Il a pour fonction de faire appréhender l'objet par l'esprit.

La différence entre intention et attention :

L'intention meut l'esprit vers l'objet généralité (l'objet en général) et l'attention dirige l'esprit vers un objet particulier. Sans attention l'esprit ne peut être placé sur un objet particulier.

5. Le Contact

Le contact est un facteur mental qui, après que l'objet, la faculté sensorielle et la conscience se soient combinés, établit (clarifie) l'objet de manière concordante avec les sensations de bonheur ou de souffrance devant être expérimentées. Sans le contact aucune sensation ne peut être générée.

Exemple

Les cinq facteurs mentaux toujours présents de la conscience visuelle :

La conscience visuelle primaire se distingue par sa simple appréhension du bleu, alors que les facteurs mentaux qui l'accompagnent se distinguent par des fonctions spécifiques ; par exemple, la fonction de l'intention est de mouvoir l'esprit vers l'objet.

La sensation fait l'expérience du bleu, soit comme bonheur, souffrance ou neutralité. Un facteur qui détermine l'expérience est le fait que l'on apprécie ou pas le bleu.

L'identification appréhende les caractéristiques individuelles du bleu, ce qui distingue le bleu d'autres objets.

L'intention est le karma qui dirige l'esprit vers l'objet [couleur] bleu.

L'attention fait engager la conscience primaire avec le bleu, lui faisant appréhender le bleu.

Le contact établit le bleu comme quelque chose devant être expérimenté avec [la sensation de] bonheur, souffrance ou équanimité.

Les Cinq Facteurs Mentaux d'Engagement

1. L'Aspiration

L'aspiration est le souhait de s'engager dans l'effort pour atteindre les qualités auxquelles on aspire. En tant que telle, elle agit comme la base de l'effort et est différente du simple souhait d'atteindre ces qualités.

La cause de l'aspiration est la foi ; par exemple, la foi en les qualités du calme mental génère l'aspiration pour méditer dans le but d'atteindre le

calme mental. Cette aspiration est le second antidote pour contrecarrer la paresse qui empêche la réalisation du calme mental.

2. La Croyance

La croyance est la conviction dans la manière dont l'objet fut confirmé par un connaisseur valide approprié. Elle a pour fonction d'empêcher l'égarement.

3. La Pleine Conscience

La pleine conscience est le non-oubli d'un objet présenté et possède une fonction de non-distraktion. La concentration est obtenue au moyen d'une pleine conscience ininterrompue.

Une pleine conscience appropriée est une conscience possédant trois caractéristiques :

- Objet : Un phénomène présenté
- Aspect : Le non-oubli après s'être concentrée sur cet objet
- Fonction : Action de non-distraktion

4. La Concentration

La concentration est une conscience concentrée en un point qui engage l'objet d'intérêt de manière continue. C'est la persistance en un point [de l'esprit] sur l'objet qui survient par une pleine conscience continue. Elle a pour fonction d'agir comme base pour générer la compréhension.

5. La Sagesse

La Sagesse est un facteur mental qui discerne complètement l'objet d'analyse. Elle discerne en détail les fautes et les qualités de l'objet et a pour fonction d'éliminer le doute. Les objets soumis à l'analyse par la sagesse sont la vertu, la non-vertu et les phénomènes non-prédit.

Les Onze Facteurs Mentaux Vertueux

1. La Foi

La foi est une croyance d'aspiration, une clarté et un souhait par rapport à une simple existence, qualités et faculté, agissant comme la base de l'aspiration.

En tant que tel, c'est une conscience qui, ayant l'aspect de croyance, clarté ou souhait, agit comme l'antidote direct contre l'état de non-foi.

Il existe une triple division de la foi en la foi clarifiante, la foi engendrée par la croyance et la foi d'aspiration.

La *foi clarifiante* est une conscience claire qui est générée en voyant les qualités de l'objet, tel que les Trois Joyaux. En ce qui concerne le mot 'claire' : L'eau polluée est immédiatement éclaircie quand le joyau éclaircissant l'eau y est placé. De la même manière, quand la foi est générée dans le continuum mental, elle purifie immédiatement l'esprit de la saleté et il est alors possible de générer toutes les réalisations.

La foi engendrée par la croyance est la foi en les sujets [d'enseignements] enseignés par le Bouddha tels que la loi de cause à effet, la production interdépendante et ainsi de suite, après les avoir contemplés.

La foi d'aspiration pense, 'Je dois définitivement réaliser ceci', après avoir contemplé, par exemple, les quatre nobles vérités et après avoir déterminé la souffrance et [son] origine comme [devant être] abandonnées et la cessation et le chemin [menant à la cessation] comme [devant être] réalisés. Elle est générée sur la base de la compréhension de la possibilité de réalisation si l'on pratique convenablement.

2. La Honte

La honte est une peur de la non-virtu en prenant soi-même comme raison. Elle agit comme la base pour stopper de manière effective les actions négatives.

3. La Considération

La considération est une peur de la non-virtu en prenant autrui comme raison. Elle agit comme base pour stopper de manière effective les actions négatives.

La différence entre la honte et la considération :

Bien que les deux soient identiques en tant que peur de l'action négative, la honte est la pensée 'Ceci n'est pas une action appropriée pour moi', alors que la considération est la pensée 'Cela ne serait pas bon si mon maître et les bouddhas et les bodhisattvas me voyaient en train de faire ceci'. La considération est générée en se rappelant soi-même des pouvoirs de clairvoyance du maître et des bouddhas et des bodhisattvas. Il est important de générer la honte et la considération quand l'on commence à penser à s'engager dans une action nuisible pour s'empêcher catégoriquement de commettre l'action.

En ce qui concerne l'affirmation 'Elle agit comme base pour stopper de manière effective les actions négatives' comme étant la fonction : La signification de ceci est que pour stopper les actions négatives du corps, de la parole et de l'esprit, la honte et la considération sont indispensables. Si l'on n'a aucune peur du mûrissement du résultat d'actions et aucune considération pour les esprits du Lama et du Bouddha, alors il n'y aura aucune méthode pour stopper les actions négatives.

4. Le Non-Attachement

Le non-attachement est une conscience possédant le renoncement et sans attachement au Samsara et aux perfections samsariques. Il agit comme base pour ne pas s'engager dans des actions négatives.

5. La Non-Colère

La non-colère est une conscience ne possédant pas l'intention de nuire aux êtres sensibles, aux souffrances et aux sources de la souffrance. Elle a éliminé la génération de la colère et agit comme base pour ne pas s'engager dans des actions négatives.

6. La Non-Ignorance

La non-ignorance est une sagesse discriminante obtenue soit de naissance ou par la pratique, qui est capable d'agir comme l'antidote de l'ignorance. C'est une compréhension qui discerne, produite en pratiquant l'écoute des enseignements, la contemplation du sens de ce qui a été entendu, ou en méditant sur le sens contemplé. Elle peut aussi survenir de naissance comme mûrissement karmique. Elle agit comme base pour ne pas s'engager dans des actions non-vertueuses.

7. L'Enthousiasme

L'enthousiasme est la joie en la vertu. Il est l'antidote contre la paresse et a pour fonction d'accomplir parfaitement et de parachever la pratique de vertu.

- L'enthousiasme tel une armure
- L'enthousiasme des entraînements
- L'enthousiasme de la confiance [en soi]
- L'enthousiasme de ne pas abandonner
- L'enthousiasme de ne pas être satisfait

Enthousiasme et Effort

L'effort basé sur l'enthousiasme est un effort joyeux qui aide à accomplir les objectifs rapidement. Le simple effort, d'un autre côté, est difficile à sustenter pendant longtemps et généralement moins efficace. Il est donc important de cultiver un sentiment de bonheur par rapport à la pratique personnelle du Dharma.

8. La Souplesse

La souplesse est une conscience qui a coupé la continuité du handicap physique et mental, créant les empreintes pour pouvoir placer l'esprit sur n'importe quel objet vertueux. C'est la simple malléabilité du corps et de l'esprit qui vient de la coupure de la continuité du handicap physique et mental et a pour fonction d'éliminer toute obscuration.

La souplesse est divisée en souplesse physique et mentale :

Souplesse physique : Ayant purifié le handicap physique par le pouvoir de la concentration rend possible l'engagement dans quelque activité vertueuse que l'on souhaite, bien que l'on soit léger comme du coton.

Souplesse mentale : Une conscience malléable qui, ayant abandonné le handicap mental par le pouvoir de la concentration, peut engager l'esprit avec l'objet sans obstruction.

Lama Tsong Khapa : ' Le roi qui adoube l'esprit pour l'absorption ; si placé, immuable tel une montagne ; si dirigé, s'engageant dans chaque centre d'intérêt vertueux ; induisant la grande félicité de la souplesse physique et mentale'.

En ce qui concerne 'éliminant toute obscuration' comme la fonction : Par la force de la souplesse, tout handicap physique et mental est purifié et l'on demeure naturellement en [état de] concentration. Cela accroît grandement la concentration et de ce fait la félicité de souplesse s'accroît également. L'accroissement de la félicité de souplesse entraîne un accroissement proportionnel supplémentaire de la concentration. De cette manière, la souplesse et la concentration s'entraînent et se renforcent mutuellement et la souplesse devient [alors très] puissante pour éliminer toute obscuration.

9. L'Application

L'application est une conscience qui, bien que demeurant avec enthousiasme dans le non-attachement, la non-colère et la non-ignorance, protège la méditation sur la vertu et protège l'esprit des phénomènes contaminés. Elle a pour fonction d'accomplir parfaitement et de parachever toutes les perfections ordinaires et transcendantes.

En tant que tel, c'est une conscience [claire] qui n'est pas sous le contrôle des afflictions en même temps qu'elle demeure dans l'effort enthousiaste qui accomplit la vertu et protège l'esprit des phénomènes contaminés.

10. L'Équanimité

L'équanimité est un simple équilibre mental, une conscience qui demeure, contrairement à demeurer [d'une manière] complètement affligée, avec enthousiasme dans le non-attachement, la non-colère et la non-ignorance. Un simple maintien en l'état mental naturel spontané sans affliction. Elle a pour fonction d'éliminer toute possibilité d'affliction.

En tant que tel, c'est une conscience du moment où l'on atteint le maintien spontané de l'esprit au neuvième niveau de placement mental. A ce moment-là, on n'a plus à faire d'effort pour le placement [de l'esprit] en un point en dépendance des antidotes à la léthargie [mentale] et à l'excitation [mentale].

Au sein de la division générale de l'équanimité en équanimité d'action, de sensation d'équanimité et d'équanimité incommensurable, cela correspond à l'équanimité d'action.

11. La Non-Nuisance

La non-nuisance est un [état d']esprit compassionné appartenant à la famille de la non-colère. En tant que tel, c'est la patience qui, s'étant concentrée sur un être sensible dans la souffrance, souhaite qu'il soit libéré de la souffrance sans aucune intention de nuire. Elle a pour fonction d'empêcher de faire du mal à et rabaisser autrui.

Les Six Afflictions Racines

Une *affliction* est un état mental qui par sa nature dérange l'esprit lorsqu'elle survient.

1. Désir/Attachement

Le désir est le souhait [d'être en contact avec] des objets agréables, externes et interne, et est basé sur une distorsion de leur attirance. En tant que tel, c'est un facteur mental qui aspire aux phénomènes contaminés, qu'il perçoit par nature comme agréables. Il a pour fonction de causer la souffrance

La cause principale de [re]naissance dans le Samsara est le désir, et la [re]naissance dans le Samsara est la racine de toute souffrance samsarique dans les trois royaumes [d'existence]. Une fois que le désir pour un objet a été généré, il est aussi difficile de séparer l'esprit de l'objet qu'il ne l'est de séparer l'huile d'un tissu huileux.

2. La Colère

La colère est une intention de nuire envers des êtres sensibles, les souffrances et les sources de la souffrance. En tant que tel c'est une intention de nuire souhaitant faire du mal après s'être concentrée sur n'importe lequel des trois objets au foyer de la colère et de ne pas être en mesure d'être patient avec eux. Elle agit comme base pour s'engager dans l'inconduite et prive de la raison.

3. La Fierté

La fierté est un [état d']esprit gonflé sur la base de la vue des collections transitoires. C'est un facteur mental ayant l'aspect de l'arrogance qui surgit après s'être concentré sur n'importe laquelle des bases de l'arrogance, telle que la richesse et les qualités. Sa fonction est d'agir comme base pour le manque de respect et la souffrance.

L'Abhidharma enseigne une division septuple de la fierté :

Fierté – un [état d']esprit gonflé [d'orgueil] où l'on pense : ' Je vau mieux que cette personne inférieure'

Fierté supérieure – un [état d']esprit gonflé [d'orgueil] où l'on pense : ' Je vau mieux' en relation avec [quelqu'un] [d']égal.

Fierté des fiertés - un [état d']esprit gonflé [d'orgueil] où l'on pense : ' Je vau immensément mieux' en relation avec quelqu'un de supérieur.

Fierté pensant 'Je' - un [état d']esprit gonflé [d'orgueil] où l'on pense : 'Je'.

Fierté dans les réalisations – penser que l'on a atteint quelque chose que l'on n'a pas atteint en réalité.

Fierté modeste - un [état d']esprit gonflé [d'orgueil] où l'on pense : ' Je vau presque autant' en relation avec quelqu'un d'immensément supérieur.

Fausse fierté - Confondre l'égarement avec la réalisation et la négativité avec la vertu.

4. L'Ignorance

L'ignorance est un facteur mental ignorant par rapport au mode de subsistance de tous les phénomènes. Elle a pour fonction d'agir comme base pour l'assertion erronée des dharmas (phénomènes existants), causant le doute et causant soi-même d'être surpassé par les afflictions.

5. Le Doute

Le doute est un facteur mental à double tranchant en relation avec une vérité telle que les quatre nobles vérités, la loi de cause à effet et ainsi de suite. Il a pour fonction d'empêcher l'engagement dans la vertu.

6. Les Vues Fausses

Il existe cinq vues fausses : La vue des collections transitoires, la vue extrême, la saisie de vues comme [étant] suprêmes, la saisie de pratiques et moralité erronées comme [étant] suprêmes et la vue fausse.

La vue des collections transitoires

Une sagesse affligée qui saisit le 'Je' ou/et 'mien' dans son propre continuum [mental] comme existant de son propre côté. Elle a pour fonction d'être la base de toutes les vues [fausses].

Etymologie : Transitoire réfère à 'impermanent' et collections à 'plusieurs'. Ils montrent que la base pour cette vue est un phénomène qui est impermanent et multiple. Cela montre également qu'un Soi unique permanent n'existe pas.

Vue extrême

Une sagesse affligée qui, s'étant concentrée sur le Soi soutenu par la vue des collections transitoires, saisit la permanence ou la non-existence. Cette vue perçoit les cinq agrégats affligés comme [étant] éternels ou non-existants et remplit la fonction d'interrompre la libération, laquelle dépend de l'adhésion à la vue de la voie médiane.

La saisie de vues comme [étant] suprêmes

Cette vue est la saisie d'autres vues comme [étant] suprême. Elle perçoit les cinq agrégats affligés comme [étant] suprêmes, principaux, spéciaux et exceptionnels. En tant que tel, c'est une sagesse affligée qui, s'étant concentrée sur d'autres mauvaises vues et leur base les agrégats, saisit celles-ci comme [étant] suprêmes. Cette vue a pour fonction de causer l'aspiration aux vues fausses.

La saisie de pratiques et moralité erronées comme [étant] suprêmes

Cette vue saisit les disciplines et moralités erronées comme [étant] suprêmes. C'est une sagesse affligée qui perçoit les pratiques et moralités erronées et leur base, les cinq agrégats affligés, comme pure, libérées et libératrices. Elle a pour fonction d'être la base de l'effort infructueux.

La vue fausse

La vue fausse est une sagesse affligée qui nie la loi de karma, les vies passées et futures et ainsi de suite. Pour être une vue fausse, elle doit maintenir quelque chose qui est un existant comme étant non-existant.

Elle a pour fonction de trancher la racine de la vertu et cause le maintien des racines de non-vertu. Elle est la base pour l'engagement dans les actions non-vertueuses et l'empêchement d'actions vertueuses.

Les Vingt Afflictions Secondaires

1. La Fureur

La fureur est une intention nuisible souhaitant infliger du mal par les coups, etc., quand demeurant à proximité de n'importe laquelle des neuf fondations de l'intention nuisible.

Les neuf fondations de l'intention nuisible :

Les trois pensées : ' ceci m'a fait du mal, me fait du mal ou me fera du mal'

Les trois pensées : ' ceci a fait du mal, fait du mal ou fera du mal à mon/mes ami(s).

Les trois pensées : 'ceci a été bénéfique, est bénéfique ou sera bénéfique à mon/mes ennemi(s).

Elle est la base pour le recours aux armes, heurtant autrui et ainsi de suite.

2. La Vengeance

La vengeance est une conscience qui n'abandonne pas la pensée de représailles et de colère. Elle veut infliger du mal et riposter. Elle appartient à la famille de la colère et agit comme base de l'impatience.

3. La Dissimulation

La dissimulation est une conscience qui, par le pouvoir de l'ignorance, souhaite dissimuler des fautes quand elles sont montrées, avec une motivation souhaitant être bénéfique, par des maîtres vertueux et ainsi de suite. Elle agit comme base pour perdre le regret.

4. L'Animosité

L'animosité est une intention nuisible précédée par la fureur et la vengeance et agit comme base pour les paroles rudes et la violence. Elle veut parler rudement à cause de l'hostilité [générée] quand autrui montre nos fautes, sans regret ni l'intention de [les] déclarer. Elle a pour fonction d'accroître le non-mérite.

5. La Jalousie

La jalousie est facteur mental fortement agité, appartenant à la famille de la colère, qui est incapable de supporter les qualités d'autrui à cause de l'attachement au gain et aux compliments.

Elle est la cause pour l'incapacité à être mentalement heureux.

6. L'Avarice

L'avarice est un facteur mental qui appartient à la famille de l'attachement. Il tient fortement aux possessions à cause de l'attachement au gain et aux compliments, n'étant pas capable de lâcher prise. Il agit comme base pour ne pas trouver de possessions.

7. La Prétention

La prétention est l'exhibition de non-qualités à cause d'un fort attachement au gain et aux compliments et appartient à la famille de l'attachement et de l'ignorance. En tant que tel, c'est l'exhibition de qualités que l'on ne possède pas dû au pouvoir de l'attachement au gain et aux compliments, i.e. même si l'esprit est extrêmement insoumis, l'on prétend qu'il est soumis avec la motivation de décevoir autrui. Il agit comme base pour une mauvaise subsistance.

Les cinq mauvaises subsistances :

Faire croire : Comme il a été expliqué auparavant, agissant comme ayant des qualités que l'on ne possède en fait pas, l'on crée une apparence extérieure de perfection pour autrui.

Flatterie : Proférer des mots doux charmants pour [obtenir] le gain et les compliments.

Faire l'éloge pour le gain : Après avoir généré le souhait de vouloir obtenir les possessions d'autrui, l'on fait l'éloge de ces possessions sur la base de s'être d'abord engagé dans la flatterie.

Faire pression : Accuser autrui d'avarice, etc. dans le but [d'amasser] du gain.

Faire des sous-entendus : Aspirant au gain, dire en face d'autrui comment quelqu'un a donné telle ou telle chose, faisant l'éloge de la générosité précédente.

8. La Malhonnêteté

La malhonnêteté est un facteur mental appartenant à la famille de l'attachement et de l'ignorance. L'on n'admet pas ses propres fautes à autrui parce que l'on est attaché au gain et aux compliments. Elle a pour fonction d'empêcher l'obtention de parfaits enseignements.

De nos jours on considère cela comme étant intelligent si nous réussissons à cacher nos fautes à autrui mais si l'on observe cela du point de vue du Dharma, alors nous nous décevons nous-mêmes.

9. La Vanité

La vanité est une conscience arrogante de bonheur mental et de joie qui appartient à la famille de l'attachement. Elle surgit en se concentrant sur les perfections contaminées telles que la jeunesse, la bonne santé, la longue vie, les jouissances complètes et ainsi de suite. Elle a pour fonction d'agir comme base pour toutes les affections racine et secondaires.

10. La Cruauté

La cruauté est le souhait d'abuser d'autrui. C'est une conscience de non-compassion, non-sympathie et non-empathie qui appartient à la famille de la colère. Elle a pour fonction de causer les sévices.

Raisons pour l'énumération de la non-compassion, etc... :

- Non-compassion si l'on souhaite accomplir les sévices par soi-même.
- Non-sympathie si l'on souhaite donner l'ordre à autrui d'abuser.
- Non-empathie si l'on se réjouit dans l'abus d'autrui.

11. L'Effronterie

L'effronterie est une non-peur de la négativité en prenant soi-même ou le Dharma comme raison. Elle appartient à la famille de la colère, de l'attachement et de l'ignorance et remplit la fonction de soutenir toutes les affections racines et secondaires.

Par exemple : Si un Bhikshu, se mettant en situation de boire de l'alcool, devient inquiet par rapport à la négativité en prenant soi-même comme raison et pense 'Ceci n'est pas une action appropriée pour un Bhikshu', alors cela s'appelle de la honte. L'opposé est appelé de l'effronterie.

12. L'Inconsidération

L'inconsidération est une non-peur de la négativité en prenant autrui comme raison. Elle appartient à la famille de la colère, de l'attachement et de l'ignorance et remplit la fonction de soutenir toutes les affections racines et secondaires.

Par exemple : Si l'on devient craintif par rapport aux négativités en prenant autrui, c'est-à-dire les gourous, les bouddhas et les bodhisattvas comme raison en pensant 'Le gourou, les bouddhas et les déités possèdent la clairvoyance et peuvent voir ce que je fais', alors cela est appelé de la considération [pour autrui]. L'opposé est appelé de l'inconsidération.

L'effronterie et l'inconsidération soutiennent toutes les affections mentales et sont une cause pour toutes les négativités car si l'on n'est pas craintif par rapport aux négativités, alors l'on n'est pas capable de les empêcher. Ainsi il est expliqué dans les deux Connaissances que tous les [états d']esprit non-vertueux sont concomitants avec l'effronterie et l'inconsidération.

13. La Non-Clarté

La non-clarté est une conscience sans malléabilité et possédant une lourdeur de corps et d'esprit. Elle appartient à la famille de l'ignorance et remplit la fonction de soutenir toutes les affections racines et secondaires.

14. L'Excitation

L'excitation est un facteur mental non-apaisé appartenant à la famille du désir. Il poursuit les caractéristiques attrayantes des objets et induit l'esprit à avoir envie et à s'engager avec les objets externes par la concentration sur de précédentes expériences avec les objets sensoriels. Elle obstrue la réalisation du calme mental.

15. L'Absence de Foi

L'absence de foi est une non-croyance, une non-foi et un non-souhait pour la vertu. C'est un facteur mental contraire à la foi qui appartient à la famille de l'ignorance et agit comme base pour la paresse.

16. La Paresse

La paresse est une conscience stagnante qui n'est pas attirée par la vertu, étant attachée au sommeil, aux rencontres sociales et ainsi de suite. Elle appartient à la famille de l'ignorance et a pour fonction d'obstruer la pratique de la vertu.

17. L'Imprudence

L'imprudence est un facteur mental qui, en demeurant dans l'attachement, la colère et l'ignorance avec la paresse, ne protège pas l'esprit des phénomènes contaminés et de la non-méditation sur la vertu. En tant que tel, c'est une conscience [claire] qui ne protège pas l'esprit des négativités et des afflictions en abandonnant l'application. Elle a pour fonction d'obstruer la vertu et d'accroître la non-vertu.

18. L'Oubli

L'oubli est une conscience [claire] concomitante avec les afflictions. Elle rend l'esprit troublé par rapport à la vertu et est la cause pour qu'il oublie la vertu en se rappelant les objets des afflictions. Sa fonction est de distraire l'esprit.

19. La Non-Introspection

La non-introspection est une conscience [claire] discriminante concomitante avec les afflictions. C'est une conscience [claire] discriminante affligée qui s'engage dans les actions des trois portes [du corps, de la parole et de l'esprit] sans être consciente d'elles. En tant que tel, c'est l'opposé de l'introspection et a pour fonction de causer la ruine en causant des actions inconscientes du corps, de la parole et de l'esprit.

20. La Distraction

La distraction est une errance mentale qui appartient à la famille de l'attachement, de la colère et de l'ignorance. En tant que tel, c'est la distraction d'un objet vertueux par le pouvoir des afflictions. Elle a pour fonction d'obstruer.

Les Quatre Facteurs Incertains

1. Le Sommeil

Une conscience [claire] embrumée au moment où les cinq consciences sensorielles se retirent sans control.

2. Le Regret

Une conscience [claire] qui est désolée pour une action appropriée ou inappropriée que l'on a commis intentionnellement ou par la force.

Le regret peut être vertueux, non-vertueux ou neutre. Si l'on regrette une action non-vertueuse, alors cela est vertueux, mais si l'on regrette une action vertueuse, alors cela est non-vertueux. Le moment approprié pour le regret est avant la manifestation du mûrissement karmique.

3. L'Investigation

Une expression grossière examinatrice de la conscience qui est soit l'intention soit la sagesse.

4. l'Analyse

Une expression subtile d'analyse de la conscience qui est soit l'intention soit la sagesse.

L'*investigation* explore la nature générale grossière du sens et ses désignations, alors que l'*analyse* analyse la nature subtile du sens et ses désignations.

L'investigation et l'analyse du non-soi issus du souhait pour la libération sont des [états d']esprit vertueux, alors que l'investigation et l'analyse des aspects plaisants et déplaisants de l'objet issus de l'attachement et de la colère sont non-vertueux.

Le sommeil, le regret, l'investigation et l'analyse sont appelés facteurs mentaux incertain car ils peuvent être vertueux ou non-vertueux, en dépendance de la motivation sur laquelle ils sont basés.

Vies Passées – Quelques Réflexions sur la Manière de Prouver [Leur Existence]

Une connaissance valide peut se produire de deux manières, par la perception directe et par l'inférence. Les phénomènes peuvent être catégorisés en phénomènes manifestes et en phénomènes cachés. Les phénomènes manifestes, tels que notre café du matin, les fleurs sur notre table et ainsi de suite, sont des objets que nous pouvons comprendre directement avec une perception directe. Les phénomènes cachés sont des objets qui initialement peuvent être seulement compris par inférence valide. Les atomes et les particules sont des exemples de phénomènes qui ne peuvent pas être vu directement, mais dont l'existence et la nature peuvent être inférés de manière irréfutable sur la base de résultats de différentes expériences. L'existence des vies passées et futures est aussi un phénomène caché.

On arrive toujours à une connaissance valide inférentielle comme la conclusion irréfutable inéluctable d'une série de connections et compréhensions mentales, ou en d'autres termes, d'un réseau d'intuitions dans notre esprit, qui permet un seul résultat ou conclusion possible. On peut inférer validement de cette manière l'existence d'un phénomène caché sans avoir une perception directe de celui-ci.

C'est pour cela qu'il y a toujours plusieurs choses sur lesquelles méditer quand on prend un syllogisme comme l'objet de contemplation. Par exemple, ici l'argument est basé sur l'hypothèse que l'on a une compréhension de l'esprit comme le phénomène clair et connaissant qui fut expliqué par le Bouddha. Comprendre juste ceci constitue une étape majeure et essentielle.

Ensuite il y a aussi le besoin d'avoir une compréhension de la nature de la relation de cause à effet ; par exemple, sans avoir de cause première il ne peut y avoir d'effet conséquent, c'est-à-dire la dépendance absolue d'un effet sur sa cause. Mais la cause, étant impermanente, est aussi un effet de son propre côté. Ainsi elle (la cause) doit à son tour être aussi précédée par une cause, qui à nouveau est un effet. Et ainsi de suite, et ainsi de suite...

Il est impossible et invalide de postuler [l'existence] d'une cause première puisque être une cause signifie implicitement d'être un effet. Être une cause signifie être impermanent et être impermanent signifie avoir une cause. Également, chaque effet doit avoir une cause substantielle directe concordante spécifique – la cause substantielle directe d'une pousse de cerisier doit être une graine de cerisier. Aucune autre graine ne fera l'affaire.

Confondre Relation avec Etre

En occident il y a une tendance à confondre l'organe sensoriel avec la conscience sensorielle. Une raison pour cela est probablement la préoccupation pour les objets physiques, mais une autre raison est de confondre 'relation' avec 'être' en fait cet objet.

Parce que l'on peut observer une relation entre l'œil physique et la perception visuelle, on fait l'hypothèse que l'œil est cela qui perçoit. De manière similaire, parce que l'on peut observer une relation entre certaines parties du cerveau et certaines émotions, par exemple un changement dans la chimie du cerveau amène un changement d'état émotionnel, on fait l'hypothèse que ces émotions font partie du cerveau.

Cependant, observer qu'un changement dans A (le cerveau) amène un changement dans B (parties de l'esprit) est seulement la preuve que ces parties de l'esprit sont reliées au cerveau. Il est logiquement incorrect de dire que A est B parce que l'on peut observer que A change quand B change. De même il est incorrect de dire, par exemple, que l'attachement fait partie du cerveau du fait de la raison que l'on peut observer une relation entre l'attachement et certaines parties du cerveau.

La science moderne a certainement établi une profonde relation entre le cerveau et [certaines] parties de l'esprit, mais cela n'est pas la preuve que le cerveau est l'esprit. Cependant, les découvertes de la science moderne sur la relation entre le corps physique et [certaines] parties de l'esprit ne contredit pas la pensée Bouddhiste. Plutôt elles la complètent, puisqu'il est enseigné dans le Bouddhisme que différents types de consciences ont en effet besoin d'une base physique pour leur génération, par exemple la conscience visuelle.

Syllogisme invalide : Considérez le sujet 'Perception visuelle' – c'est l'œil physique – parce qu'on peut observer un changement dans la perception visuelle directement proportionnel à un changement dans l'œil physique.

Syllogisme valide : Considérez le sujet 'Perception visuelle' – il est en relation avec l'œil physique – parce qu'on peut observer un changement dans la perception visuelle directement proportionnel à un changement dans l'œil physique.

L'Esprit n'est pas la Matière

Ce qui a été énoncé auparavant montre simplement que d'un côté la science moderne n'a pas logiquement établi que l'esprit est la matière. Mais d'un autre côté il y a beaucoup de signes indiquant que l'esprit n'est pas la matière.

Par exemple, la clairvoyance ne serait pas possible si l'esprit était la matière. Cela n'est pas si absurde qu'il n'y paraît. Beaucoup d'étudiants chanceux ont reçu l'évidence claire indubitable de la clairvoyance de leur maître, ce qui ne pourrait pas servir de preuve pour les autres, mais cela certainement sert de preuve pour eux. Quelques fois les maîtres montrent leurs pouvoirs psychiques pour générer la foi dans l'esprit des étudiants. Ce que les étudiants doivent faire c'est utiliser ces signes comme raison valide pour générer la foi dans les enseignements, et l'une des choses pour lesquelles il est le plus important de générer de la foi est dans l'existence de la conscience de la manière dont le Bouddha l'a enseigné. De cela tout le reste, tel que l'existence des vies passées et futures, le karma et ainsi de suite, acquiert un sens.

La Conscience dans le Bouddhisme

Le Bouddha a expliqué que la conscience est un phénomène clair et connaissant avec certaines autres caractéristiques, tel qu'être une créature d'habitudes et être toujours accompagné par une énergie psychique subtile. Le clair réfère à la capacité de l'esprit à réfléchir les objets et élimine [la possibilité de] l'esprit comme étant la matière, c'est-à-dire quelque chose d'établi atomiquement. Il peut aussi référer à la nature intrinsèquement pure de l'esprit. Cette nature claire de l'esprit est quelque chose à observer en méditation quand les émotions perturbatrices ont été apaisées. A ce moment-là la nature claire de l'esprit peut rayonner. Mais même pour des gens normaux l'esprit est d'habitude plus clair le matin que plus tard dans la journée. A quoi cela est-il dû ?

En confirmant que l'esprit possède cette nature claire, une caractéristique essentielle que le Bouddha attribua à l'esprit a été confirmée.

Que notre conscience soit une créature d'habitudes, cela nous pouvons le vérifier facilement par nous-mêmes. Il nous suffit d'observer notre conscience pendant quelques jours ou semaines pour voir qu'elle suit des schémas établis, ce qui confirme une autre caractéristique que le Bouddha attribua à l'esprit.

Le Bouddha enseigna également que la conscience va toujours de pair avec les énergies psychiques qui lui servent de véhicule, et que ces

énergies se meuvent dans un réseau de canaux psychiques à l'intérieur de notre corps. En contrôlant ces énergies, on est à même de contrôler l'esprit. À la fois ces énergies psychiques ainsi que les canaux sont des types de forme subtile, non reconnaissable avec les yeux.

Des explications sur ces énergies psychiques et ces canaux psychiques peuvent se trouver également dans la médecine Chinoise, où l'énergie est référée comme le chi, et dans le yoga indien, où elle est référée comme le prana.

Bien souvent les étudiants de ces disciplines peuvent voir la relation entre la conscience et l'énergie de par leur propre expérience. L'ouverture de blocages dans certains canaux, pour que les énergies puissent librement circuler, apporte également un soulagement mental. Diriger ces énergies dans certaines parties du corps y intensifie la conscience [claire]. Il y a de petites expériences par lesquelles on peut soi-même confirmer que l'enseignement du Bouddha sur la co-relation de la conscience et des énergies subtiles qui agissent comme son véhicule est vrai.

Etant arrivé à la compréhension que la conscience est l'entité claire et connaissante décrite par le Bouddha, l'on doit alors contempler son impermanence. Bien que nous ne soyons pas en mesure de voir immédiatement sa nature subtile momentanée, nous pouvons certainement observer son impermanence grossière. L'esprit passe par beaucoup de changements évidents dans le courant d'une journée. Juste en une minute une multitude de pensées traversent l'esprit. Ces changements évidents dans l'esprit ne seraient pas possibles si l'esprit n'était pas momentané, et puisqu'il est momentané il est soumis à des causes et des conditions.

Etablir l'existence des vies passées et futures

Syllogismes à contempler :

Prenez le sujet 'Le premier moment de conscience de cette vie' - il surgit d'un moment de conscience la précédent immédiatement lequel est sa cause substantielle – parce qu'il est conscience. Par exemple, telle la conscience d'aujourd'hui.

Ou : Chaque conscience surgit d'un moment de conscience le précédant immédiatement lequel est sa cause substantielle, comme la conscience d'aujourd'hui ; le premier moment de conscience de cette vie est aussi conscience.

Après avoir affirmé [la nature] impermanente [de la] conscience, la relation entre la raison 'conscience' et le prédicat 'surgissant d'un moment de conscience la précédent immédiatement lequel est sa cause substantielle' doit être déterminé. Ceci est une étape essentielle. Chaque moment de conscience surgit d'un moment de conscience le précédant immédiatement lequel est sa cause substantielle. Ils ne surgissent pas tout simplement de rien.

Cette compréhension est alors appliquée au premier moment de conscience de cette vie, lequel doit également être précédé d'un moment antécédent de conscience lequel est sa cause substantielle. Ce moment précédent ne peut pas être trouvé dans le continuum des parents, par exemple, puisque l'enfant devra alors posséder la même manière de penser, les mêmes souvenirs, le même caractère et ainsi de suite, que les parents.

Ce moment de conscience antécédent peut seulement être trouvé dans une vie précédente du continuum propre [à soi], ceci étant la manière d'inférer l'existence de la vie précédant immédiatement. En appliquant cette logique plus loin scrupuleusement, l'existence d'infinies vies passées est affirmée, ceci étant la manière pour établir que tous les êtres sensibles furent nos mères dans le passé.

Entre soi et autrui, il est plus facile de prouver l'existence de vies passées à soi-même, parce que la preuve principale, l'existence de la conscience, est le mieux confirmée par l'expérience personnelle.

Les Seize Aspects des Quatre Nobles Vérités

La Vérité de la Souffrance

On est dans l'erreur par rapport à la vérité de la souffrance quand on fait la saisie sur la pureté, le bonheur, la permanence et le soi.

Comprendre les quatre aspects de la vérité de la souffrance qui sont l'impermanence, la souffrance, vide et le non-soi contrecarre ceci.

Considérez le sujet 'souffrance de la souffrance' - il est impermanent - car il est généré en dépendance; il est souffrance - car il est mu par le karma et les afflications; il est vide - car il n'existe pas de soi externe en contrôle; il est le non-soi - car il n'est pas établi comme un soi indépendant par nature.

La Vérité de l'Origine [de la Souffrance]

On est dans l'erreur par rapport à la vérité de l'origine de la souffrance quand on fait la saisie sur les souffrances comme étant dénuées de cause ou comme ayant une cause discordante. En ce qui concerne le dernier [mode de saisie], il existe la saisie sur la souffrance comme étant produite par une seule cause, produite par un créateur duquel l'intention précéda le résultat et la saisie sur la souffrance comme étant dépendamment changeante mais comme étant essentiellement permanente.

Comprendre les quatre aspects de la vérité de l'origine, qui sont la cause, l'origine, l'intense génération et la condition, contrecarre ceci.

Considérez le sujet 'karma contamine et envie' il s'en suit qu'il est l'aspect de cause-car il est la racine de sa souffrance résultante; il est l'origine - car il génère complètement sa souffrance résultante encore et encore; il est l'intense génération - parce qu'il le génère fortement; il est l'aspect de la condition - car il est la condition agissant simultanément de sa souffrance résultante.

La Vérité de la Cessation

On est dans l'erreur par rapport à la vérité de la cessation quand on fait la saisie sur la libération comme étant non-existante, quand on fait la saisie sur certains dharmas contaminés comme étant la libération, quand on fait la saisie sur certaines souffrances comme étant la libération suprême et en pensant que même si l'on peut mettre fin aux souffrances on pourrait aller à rebours de cet état.

Comprendre les quatre aspects de la vérité de la cessation, qui sont la cessation, la paix, la suprématie et l'émergence définitive, contrecarre ces faux concepts.

Considérez le sujet 'libération complète de la souffrance obtenue par le pouvoir de l'antidote' -il est l'aspect de la cessation - car il est la liberté ayant abandonné la souffrance; il est la paix - car il est la liberté ayant abandonné les afflications; il est suprême - car il est la libération possédant les bienfaits et la félicité; il est l'aspect ayant émergé définitivement - car il est la libération irréversible.

La Vérité du Chemin

On est dans l'erreur par rapport à la vérité du chemin en pensant qu'il n'existe pas de chemin vers la libération, en pensant que la méditation sur le non-soi n'est pas qualifiable en tant que chemin, en considérant seules certaines absorptions méditatives comme étant le chemin et en considérant un chemin inversant le processus de la souffrance comme étant non-existant.

Comprendre les quatre aspects de la noble vérité du chemin, qui sont le chemin, adéquat, accomplissement et libérant définitivement, contrecarre ces faux concepts.

Considérez le sujet 'sagesse réalisant directement le non-soi' - il est l'aspect du chemin - car il est un chemin tendant vers la libération; il est l'aspect adéquat - car il est l'antidote direct contre les afflications; il est l'aspect d'accomplissement - car il est une sagesse transcendante réalisant directement la nature finale de l'esprit; il est l'aspect de libération définitive - car il est l'antidote éliminant irréversiblement les afflications.

La Conscience Visuelle et la Méditation

Le Malentendu

Un malentendu commun est de penser que la conscience visuelle est un agent approprié pour la méditation; par exemple en regardant la flamme d'une bougie.

Concernant cela, Lama Tsong Khapa dit dans sa *Grande Exposition sur les Etapes de la Voie*: 'Le maître Yeshe-de réfuta [le point de vue de] son adversaire sur la méditation [qui consiste à] place la statue en face de soi et la regarde avec les yeux comme étant correctement établi. Puisque la concentration n'est pas atteinte sur [la base des] consciences sensorielles, mais sur la conscience mentale, le point focal de la concentration est l'objet direct de la conscience mentale, et c'est cela qui doit être maintenu par l'esprit. C'est aussi pour cela qu'il est enseigné que, en accord avec ce qui vient d'être énoncé, il est nécessaire de porter l'attention sur l'image mentale ou la réflexion qui en découle, de l'objet actuel.

Egalement, Phabonka Rinpotché a établi très clairement dans son œuvre *Libération dans la Paume de Votre Main*: '...l'esprit-éléphant doit être attaché au pilier de l'objet, pour cette raison il est nécessaire d'avoir un objet pour le calme mental, la base à laquelle il peut être attaché. En ce qui concerne l'objet de méditation, il est possible de pratiquer en portant l'attention sur n'importe quel objet. Cependant, les Hindous portent leur attention sur cailloux et de belles pièces de bois pour atteindre le calme mental, et les Bonpos qui portent leur attention sur 'A' pour atteindre le calme mental, transforment ces objets de méditation en objets mentaux. Ils ne pratiquent pas en regardant avec les yeux. La pratique par certains dissidents qui consiste à regarder l'objet de méditation avec les yeux est inférieure même aux deux pratiques citées auparavant. Le calme mental doit être atteint sur [la base de] la conscience mentale et non l'œil'.

Les Raisons

Voici quelques raisons pour lesquelles la conscience visuelle n'est pas un support approprié pour l'accomplissement de la concentration et pourquoi l'on ne peut atteindre le calme mental et la vision supérieure sur la base de la conscience visuelle.

La conscience visuelle est trop inconstante et instable, à la fois du point de vue de sa condition dynamisante et du point de vue de sa condition

focale; par exemple sa continuité est interrompue quand on cligne de l'œil, et elle est seulement générée en présence d'un stimulus visuel.

La conscience visuelle est une conscience grossière qui appartient de par sa nature au royaume du désir. Le calme mental d'un autre cote est une conscience raffinée et subtile qui appartient de par sa nature au royaume plus élevé.

La conscience visuelle ne peut pas appréhender d'objet subtil tel que l'impermanence ou le non-soi, et de ce fait ne peut pas agir en tant qu'antidote aux affections.

Dans le système Prasangika la conscience visuelle des êtres sensibles est toujours imprégnée d'une apparence véritable.

Cela est une expérience très communément rapportée par les méditants que les consciences sensorielles se retirent à l'amorce d'états méditatifs profonds.

L'Objet Correct

Comme Kamalishila a dit dans ses Etapes de la Méditation: 'Seul l'esprit qui s'engage naturellement sur un point focal interne de manière continue après avoir calmé l'égarement sur les objets externes, et qui est caractérisé par l'extase et la souplesse, est appelé calme mental'.

La manière dont un objet visuel tel que le corps du Bouddha, devient l'objet de notre méditation est qu'après avoir regardé la représentation externe d'une image ou d'une statue du Bouddha, l'on se concentre sur la réflexion de cette image dans notre conscience mentale. Se concentrer sur une forme externe devient une distraction.

Même si regarder la flamme d'une bougie pouvait amener quelque tranquillité à l'esprit, cela a probablement plus à voir avec l'attention mentale à l'objet et l'image mentale apaisante créée dans notre conscience mentale, qu'à la conscience visuelle.

Colophon

J'ai collecté et traduit la plupart des contenus des différents chapitres de différents textes tibétains tels que Le Clair Ornement par Chim Jampeyang, L'Elucidation du Sentier de la Libération par le premier Dalai Lama Gyalwa Gedun Droub et les Thèmes Collectés par Yongdzin Purbuchok Jampa Tsultrim Gyatso. Certaines parties constituent ma propre pensée, mais sont néanmoins basées sur le même support.

© Fedor Stracke 2006

Traduit de l'anglais par Jean Luc Castagner Octobre 2006. Edité par Emma Discors et Jean Luc Castagner.