

## LES PHILOSOPHIES ORIENTALES

### LE BOUDDHISME

#### LES ENSEIGNEMENTS DE BOUDDHA

L'enseignement du Bouddha fut purement oral. Il ne laissa aucun recueil de ses pensées. Ce n'est qu'après sa mort que sa doctrine fut retranscrite et codifiée par ses disciples.

#### \* **Les Quatre Nobles Vérités :**

Au cours de sa première prédication, Bouddha enseigna les Quatre Nobles Vérités. Elles sont nomées :

La dukkha.

L'apparition de la dukkha.

La cessation de la dukkha.

Le sentier qui conduit à la cessation de la dukkha.

#### - **La dukkha :**

La première vérité est la réalité de la dukkha, qui signifie souffrance, mais aussi imperfection, impermanence, conflit, vide, non substantialité. Dans son essence, l'existence humaine est essentiellement souffrance, depuis la naissance jusqu'à la mort. La dukkha peut être considérée en tant que souffrance ordinaire, en tant que souffrance causée par le changement, ou en tant qu'état conditionné.

Il convient donc de définir le bonheur et son contraire, la souffrance.

#### ° **Le bonheur :**

Le bonheur est, soit matériel, soit spirituel.

Il se développe et s'exprime de différentes façons, dans différents domaines :

La vie de famille, la vie solitaire, le plaisir des sens, le plaisir du renoncement, le plaisir de l'attachement, le plaisir du détachement, le bonheur physique, le bonheur mental.

Tous ces états sont non permanents, non éternels, il y a changement, d'où souffrance.

#### ° **La souffrance :**

Elle se manifeste dans des domaines différents.

A la naissance, à la vieillesse, dans la maladie, dans la mort, par des associations avec des personnes désagréables; par des dépendances dans des conditions déplaisantes, par des séparations d'avec des êtres aimés, par la perte de conditions plaisantes, lorsque l'on n'obtient pas ce que l'on désire, dans des douleurs, dans des lamentations, dans la détresse, dans les souffrances physiques, dans les souffrances mentales.

#### - **L'apparition de la dukkha :**

La deuxième vérité est que pour le Bouddha, qui admettait la conception hindoue du cycle des existences et de la renaissance, la mort elle-même n'apporte aucun soulagement. L'ignorance de la véritable nature du réel, le désir, l'attachement et l'avidité qui en résultent, constituent l'origine de la souffrance.

Les causes principales de l'apparition de la dukkha, donc l'origine des souffrances sont la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir, la soif de la non existence.

° **La soif des plaisirs des sens :**

Elle concerne le désir et l'attachement aux plaisirs des sens, à la richesse, à la puissance, mais aussi l'attachement aux idées, aux idéaux, aux opinions, aux théories, aux conceptions, aux croyances. Tous les malheurs sont engendrés par les désirs égoïstes.

° **La soif de l'existence et du devenir :**

Les conditions nécessaires à l'existence et à la continuation des êtres sont, la nourriture matérielle ordinaire, le contact des organes des sens avec le monde extérieur (y compris l'organe du mental), la conscience, la volonté de vivre, d'exister, d'exister de nouveau, de devenir de plus en plus. C'est la racine de l'existence, de la continuité, de la lutte que l'on poursuit par des actes bons ou mauvais.

° **La soif de la non existence :**

Elle signifie l'auto-annihilation, l'auto destruction.

- **La cessation de la dukkha :**

La troisième vérité proclame que l'attachement et l'ignorance peuvent être anéantis. C'est la Vérité de la cessation de la douleur.

La libération de la souffrance correspond à l'entrée dans ce qu'il appelle le Nirvana. Cela veut dire que l'être entre dans un état qui correspond à l'extinction, la cessation complète de la soif, l'extinction, l'absence de désir. Il peut les abandonner, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher, ainsi que d'autres choses telles que la haine et l'illusion. Cela veut dire aussi que l'être a réussi à calmer tout ce qui est conditionné. C'est la cessation, l'absolu.

La dukkha naît à cause de la soif et elle prend fin à cause de la sagesse.

- **Le sentier qui conduit à la cessation de la dukkha :**

La quatrième vérité est la voie qui mène à cette cessation de la souffrance, la voie aux huit étapes ou Noble Octuple Sentier. Huit vertus jalonnent cette voie :

- La compréhension juste ou pure.
- La pensée ou la représentation mentale juste ou pure.
- La parole juste ou pure.
- L'action juste ou pure.
- Les moyens de vie, d'existence justes ou purs.
- L'effort juste ou pur.
- L'attention juste ou pure.
- La concentration juste ou pure.

Ces 8 facteurs, ces 8 vertus sont généralement réparties en 3 catégories. Elles visent à favoriser le développement et la perfection des éléments essentiels de l'entraînement et de la discipline suivant :

- La conduite éthique ou moralité.
- La discipline, l'entraînement mental.
- La sagesse.

° **La conduite éthique ou moralité :**

Elle comprend l'amour universel et la compassion, avec la charité, la bonté, la tolérance, toutes les nobles qualités du cœur, du côté affectif.

La conduite éthique comprend la parole juste, l'action juste, et les moyens d'existences justes.

**. La parole juste :**

Elle signifie l'abstention du mensonge, de la médisance, de la calomnie, de toutes les paroles susceptibles de causer la haine, l'inimitié, la désunion, la disharmonie, l'abstention de tout langage dur, brutal, impoli, malveillant ou injurieux, l'abstention de tous bavardages oiseux, futiles, vains et sots.

Du moment que l'on s'abstient de toutes ces formes de paroles fausses et nuisibles, on doit dire la vérité, employer des mots amicaux et bienveillants, agréables et doux, qui aient du sens et qui soient utiles. On ne doit jamais parler négligemment, mais au moment et au lieu convenable. Si l'on n'a rien d'utile à dire, on doit garder le noble silence.

**. L'action juste :**

Elle vise à promouvoir une conduite morale, honorable et pacifique. Nous devons nous abstenir de détruire la vie, de voler, de faire de transactions malhonnêtes, d'avoir des rapports sexuels illégitimes, et nous devons nous efforcer d'aider les autres à mener une vie droite, pacifique et honorable.

**. Les moyens d'existences justes :**

Cela signifie que l'on doit s'abstenir de gagner sa vie dans une profession nuisible aux autres et que l'on doit vivre une profession honorable, irréprochable et qui ne nuit pas aux autres.

**° La discipline, l'entraînement mental :**

Elle comprend l'effort juste, l'attention juste, et la concentration juste.

**. L'effort juste :**

C'est la volonté énergétique de développer les points suivants :

Faire obstacle à l'apparition des états mentaux mauvais, malsains.

Se débarrasser des états néfastes existants déjà.

Faire apparaître des états mentaux bons et sains qui n'existent pas encore.

Développer et amener à la perfection des états mentaux bons et sains qui sont déjà présents.

**. L'attention juste :**

Elle consiste en une attention vigilante, à prendre conscience des points suivants:

Les activités du corps.

Les sensations et émotions (formes plaisantes, déplaisantes, neutres, comment elles apparaissent et disparaissent).

Les activités de l'esprit (animé par la convoitise ou non, s'abandonner à la haine ou non, se laisse tromper par une illusion ou non, s'il est distrait ou concentré, etc.). On doit être attentif à tous les mouvements de l'esprit et s'aviser de la manière dont ceux-ci apparaissent et disparaissent.

Les idées, les pensées, les conceptions et les choses. On doit s'aviser de leur nature, savoir comment elles apparaissent, comment elles disparaissent, comment elles se développent, comment elles sont supprimées ou détruites, etc.

**. La concentration juste :**

Elle s'effectue en 4 étapes :

. Repousser les désirs passionnés, certaines pensées malsaines comme celles de la concupiscence, la

malveillance, la langueur, les tracasseries, l'excitation, le doute. Conserver les sentiments de joie, de bonheur, ainsi qu'une certaine activité mentale.

. Faire disparaître toutes les activités mentales, développer la tranquillité et la fixation unificatrice de l'esprit, conserver les sentiments de joie et de bonheur.

. Faire disparaître les sentiments de joie, qui sont une sensation active, conserver le sentiment de bonheur avec une équanimité consciente.

. Faire disparaître toute sensation, même de bonheur ou de malheur, de joie ou de peine, conserver l'équanimité et la pure attention.

#### ° **La sagesse :**

Elle comprend la compréhension juste et la pensée juste.

#### . **La compréhension juste :**

Elle consiste à comprendre les choses telles qu'elles sont, c'est à dire telles qu'elles sont exposées dans les 4 nobles vérités. La véritable compréhension est voir une chose dans sa nature véritable. Cette pénétration n'est possible que lorsque l'esprit est libéré de toute impureté et qu'il est complètement développé par la pratique de la méditation.

#### . **La pensée juste :**

Elle concerne les pensées :

. De renoncement.

. De détachement non égoïste.

. D'amour et de non violence étendue à tous les êtres.

#### - **Remarque :**

Il existe dans le bouddhisme aussi des cérémonies et des coutumes. Elles n'ont pas de rapport avec le sentier proprement dit, mais elles sont utiles pour satisfaire certaines émotions et besoins religieux de ceux qui sont moins avancés, en les aidant graduellement le long du sentier.

#### \* **Les 5 agrégats de l'être :**

Afin de bien faire comprendre la dukkha, Bouddha a enseigné ce qu'il appelle les 5 agrégats de l'être. Dans sa doctrine, l'être est constitué de 5 agrégats qui sont, la matière, les sensations, les perceptions, les formations mentales, et la conscience.

#### - **La matière ou forme :**

Elle est constituée des 4 éléments qui sont, la terre, l'eau, le feu, et l'air. Ces éléments expriment la solidité, la fluidité, la chaleur, et le mouvement.

Les dérivés sont les 5 sens et les organes correspondants qui sont la vue et l'œil, l'ouïe et l'oreille, l'odorat et le nez, le goût et la langue, le toucher et le corps. Les objets correspondants dans le monde extérieur sont les formes visibles, les sons, les odeurs, les saveurs, et les choses tangibles.

A ces 5 sens, il convient de rajouter le sens mental, l'organe mental, et les objets mentaux que sont les pensées, les idées, les conceptions.

### **- Les sensations :**

Les sensations se classent en sensations plaisantes, déplaisantes, ou neutres dans le contact des organes physiques ou mentaux avec le monde extérieur. Les sensations nées du contact de l'œil sont les formes visibles, de l'oreille sont les sons, du nez sont les odeurs, de la langue sont les saveurs, du corps sont les objets tangibles, et de l'organe mental sont les pensées, les idées.

### **- Les perceptions :**

Elles reconnaissent les objets physiques et mentaux en relation avec les 6 facultés intérieures et les objets du monde extérieur.

### **- Les formations mentales :**

L'être agit au moyen du corps, de la parole et du mental. Les formations mentales, ou constructions mentales, ou activités mentales ont pour fonction de diriger l'esprit dans des actions bonnes ou mauvaises ou neutres. On y retrouve aussi 6 formes en relation avec les 6 facultés intérieures et les 6 sortes d'objets correspondants dans le monde extérieur.

Les formations mentales ont des effets karmiques.

On dénombre 52 activités mentales qui constituent l'agrégat des formations mentales, dont l'attention, la confiance, la concentration, la sagesse, l'énergie, le désir, la répulsion, la haine, l'ignorance, la vanité, l'idée du soi, etc.

### **- La conscience :**

Elle représente une réaction, une réponse qui a pour base une des 6 facultés, et qui a pour objet un des phénomènes correspondants. Par exemple, la conscience visuelle a pour base l'œil et pour objet une forme visible, la conscience mentale a pour base l'organe mental et pour objet l'idée ou la pensée, etc.

Selon l'enseignement bouddhiste, la conscience ne reconnaît pas un objet, elle est seulement un acte d'attention à la présence d'un objet. C'est la perception qui reconnaît l'objet. La conscience ne peut être considérée comme esprit par opposition à la matière. A cause de l'œil et des formes naît une conscience appelée conscience visuelle, etc. La conscience dépend de la matière, de la sensation, de la perception, et des formations mentales. Elle ne peut exister indépendamment de ces conditions.

### **\* L'Anatman :**

Anatman veut dire sans âme (atman signifie âme universelle), c'est à dire le non soi. Nous venons de voir que, dans le bouddhisme, toutes choses se répartissent dans les 5 catégories que sont la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales, et la conscience.

Un être humain n'est que la combinaison temporaire de ces catégories vouées à l'impermanence. A chaque instant, nous nous transformons, personne ne demeure identique à ce qu'il croit être. Les bouddhistes rejettent l'idée que les catégories, envisagées ensemble ou séparément, puissent être considérées comme une entité individuelle ou une âme permanente et autonome (atman). Ils estiment qu'il est erroné de concevoir un en-soi, essence durable derrière les éléments qui composent un individu ou les choses de l'Univers. Le Bouddha estime qu'une telle croyance génère l'égoïsme, le désir et finalement la souffrance. Ainsi, il enseigne la doctrine de l'anatman ou non-soi. Il pense que toute existence est conditionnée par le non-soi (anatman), l'éphémère (anitya) et la souffrance (dukkha). La doctrine de l'anatman impose au Bouddha de réinterpréter la conception indienne des renaissances multiples au sein de la roue de l'existence connue sous le nom de samsara. A cette fin, il enseigne la doctrine de la naissance conditionnée (pratityasamutpada) qui consiste en une suite d'événements cycliques, douze facteurs interdépendants qui favorisent les conditions de la douleur. Leur enchaînement causal montre comment de l'ignorance naissent des constructions psychiques qui, à leur tour, deviennent la cause du fonctionnement des sens et de l'activité mentale. De là, naissent les sensations qui engendrent le désir et l'attachement à

l'existence. Cet enchaînement de circonstances déclenche le processus de la renaissance, produisant ainsi un cycle sans cesse renouvelé de naissance, vieillesse et mort. Par le biais de cette chaîne de causalité, un lien s'établit entre l'existence présente et celle à venir. La conception d'un flux d'existences multiples que le bouddhisme pose comme principe s'oppose à l'idée d'un être permanent qui transmigrerait de vie en vie. Epuiser ces constructions psychiques par la méditation conduit à l'arrêt de la douleur et à la possibilité d'une renaissance qui est la fin des réincarnations.

#### **\* Le Karma :**

Le karma est au fondement de la philosophie hindoue. Le terme karma désigne les actions qu'un être accomplit et leurs conséquences. Toute action doit porter des fruits. Les bonnes actions sont inévitablement source de bienfaits alors que les actions négatives sont rééquilibrées. Par conséquent, n'existent ni plaisirs immérités ni souffrances injustifiées, mais plutôt une justice universelle.

Il ne faut pas confondre cependant cette théorie avec une quelconque justice morale, ni avec des notions de récompenses et de punitions. La théorie du karma est une théorie de causes à effets, d'actions et de réactions, elle exprime une loi naturelle qui n'a rien à voir avec une justice rétributive.

Toute action qui est appuyée sur une construction mentale produit des effets, des résultats. Les bonnes actions produisent de bons effets, et les mauvaises actions produisent de mauvais effets. Les résultats résultent uniquement de la nature propre des causes.

Le processus karmique fonctionne sous l'effet d'une sorte de code naturel et non sous l'autorité d'un jugement divin. Le karma de chacun détermine des facteurs tels que l'apparence, la beauté, l'intelligence, la longévité, la richesse et le statut social. Selon cette philosophie, différents types de karma peuvent donner lieu à une renaissance en tant qu'être humain, animal, fantôme, habitant des enfers ou dieu du panthéon hindou. Bien que le bouddhisme n'ait jamais réellement nié l'existence des divinités, il refuse de leur accorder un rôle spécifique. Leur vie au paradis est longue et plaisante, mais les dieux sont sujets aux situations difficiles que connaissent les autres créatures. Ils peuvent même expérimenter la mort ou une renaissance dans des états d'existence inférieurs. De plus, ils ne sont pas créateurs de l'Univers et ne contrôlent en rien la destinée humaine. Le bouddhisme rejette aussi les prières et les sacrifices accordés aux dieux. Parmi la multiplicité des modalités de renaissance possibles, l'existence humaine est la plus favorable, car les déités sont tellement absorbées par leurs propres plaisirs qu'elles en oublient l'aspiration à la délivrance. L'illumination (ou l'éveil) est réservée aux seuls êtres humains.

#### **\* Le Nirvana :**

Selon le bouddhisme, le but ultime est la rupture de la chaîne de l'existence et de son cortège de souffrances. Ce but est appelé nirvana, un état d'éveil où les feux de l'avidité, de la haine et de l'ignorance se sont éteints. Le nirvana n'est pas un état de totale annihilation, mais un niveau de conscience au-delà des définitions et donc des concepts. Après l'avoir atteint, l'être éveillé continue de vivre en éliminant peu à peu les restes du karma. Il pratique ainsi pour accéder, au moment de la mort, au parinirvana ou nirvana complet.

En théorie, le nirvana est accessible à tout un chacun bien qu'il n'apparaisse comme un objectif réalisable que pour les membres de la communauté monastique. Dans le bouddhisme Theravada, celui qui a atteint l'éveil en suivant le Noble Octuple Sentier est appelé arhant ou être de grande valeur, une sorte de saint solitaire.

Ceux qui ne sont pas aptes à poursuivre la quête du but ultime peuvent se contenter d'améliorer leur karma en vue d'une renaissance plus favorable. Cet objectif moindre concerne généralement les bouddhistes laïques qui espèrent renaître en tant que membres du sangha et bénéficier ainsi d'un mode d'existence propice au cheminement et à l'éveil.

Le comportement moral qui permet d'atteindre le nirvana est un mélange harmonieux de détachement et d'intériorisation. Il nécessite la pratique de quatre attitudes vertueuses qui sont appelées les palais de Brahma :

La bienveillance.

La compassion.  
La pensée positive.  
L'équanimité.

Ces attitudes rendent possible une renaissance favorable centrée sur l'accomplissement des devoirs sociaux. Cela implique des actions charitables, en particulier en faveur du sangha, ainsi que la mise en pratique des cinq préceptes qui constituent la discipline morale élémentaire du bouddhisme :

S'abstenir d'ôter la vie.  
S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.  
S'abstenir de mauvaises paroles.  
S'abstenir de mauvaise conduite charnelle.  
S'abstenir de boissons enivrantes et de stupéfiants.

En suivant ces préceptes, les trois racines du mal, la luxure, la haine et l'illusion, peuvent être coupées.

#### **\* La méditation :**

Nous avons vu que la compréhension juste est complètement développée par la pratique de la méditation. Voici, selon Bouddha, les principes de la méditation :

##### **- Définition :**

Dans la pratique bouddhique, la méditation signifie culture mentale, développement.

##### **- But :**

Son but est de procurer un état de parfaite santé mentale, d'équilibre et de tranquillité, en débarrassant l'esprit de ses impuretés, de ce qui le trouble.  
Cela revient à se débarrasser des désirs sensuels, de la haine, de la malveillance, de l'indolence, des tracas, des agitations, des doutes.  
Cela signifie cultiver la concentration, l'attention, l'intelligence, la volonté, l'énergie, la faculté d'analyser, la confiance, la joie, le calme, etc., conduisant à la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont.

##### **- Les formes de méditation :**

Il existe deux formes de méditations :

- ° La première, qui permet le développement de la concentration mentale, la fixation unificatrice de l'esprit. Cette forme de méditation peut conduire aux hauts états mystiques.
- ° La deuxième, qui permet une vision de la nature des choses qui conduit à la libération de l'esprit, à la réalisation de la vérité, au nirvana. Cette forme représente une culture mentale, une méthode analytique basée sur l'attention, la prise de conscience, la vigilance, l'observation.

La première forme, qui préexistait à Bouddha, n'amenait pas, selon lui à la libération. Il a donc développé la seconde forme.

##### **- La méditation libératrice :**

Elle comporte 4 sections principales qui ont trait au corps, aux sensations, à l'esprit, et aux sujets moraux et spirituels.

##### **° le corps :**

Il existe deux formes de méditation concernant le corps :

**. La respiration consciente :**

Elle développe un pouvoir de concentration nécessaire pour atteindre la compréhension profonde, la pénétration, la vision dans la nature des choses.

Cette forme de méditation se pratique dans une certaine position favorable.

**. Le développement mental :**

Il permet à l'être d'être conscient et attentif à chaque acte, à l'instant même où il est accompli. Il permet de vivre dans le moment présent, dans l'action présente. Il ne s'agit pas pour autant de renoncer au passé et au futur, mais y penser en relation avec le présent, avec l'attention du moment quand et où cela est à propos.

Cette forme de méditation développe l'attention à tout ce que l'on fait, l'attention aux détails, l'application de la conscience, la conscience de tous les actes, paroles, de tous les aspects de la vie quotidienne, de la vie privée, publique ou professionnelle.

Cette forme de méditation peut se pratiquer en accomplissant les tâches quotidiennes, assis, debout, en marchant, couché, en mangeant, et même en dormant. Il n'y a pas de chose particulière à faire pour développer l'attention, mais simplement rester vigilant et attentif quoi que l'on fasse.

**° Les sensations :**

Les sensations ou les émotions sont agréables, désagréables ou neutres.

Si elles sont désagréables :

Il s'agit d'apprendre à ne pas être malheureux à propos de ces sensations, ne pas se tracasser au sujet des chagrins, essayer de voir clairement pourquoi il y a cette sensation de tristesse, ce tracas, cette douleur.

Il s'agit d'examiner comment la sensation apparaît, quelle en est la cause, comment elle peut se dissiper, cesser.

Il s'agit d'examiner la sensation, en l'observant de l'extérieur, du dehors de soi, sans réaction subjective.

Il s'agit de devenir impartial à l'égard de la sensation, de devenir détaché et libre.

**° L'esprit :**

Il s'agit, pour développer cet aspect, de regarder son esprit comme si l'on se regardait dans un miroir.

Il ne s'agit pas d'une attitude critique, il ne s'agit pas de juger ou de discerner ce qui est juste ou faux, bien ou mal.

Il s'agit simplement d'observer, d'être attentif, d'examiner, de constater les faits.

Il s'agit de discerner clairement la vraie nature de l'esprit, de devenir ainsi impartial vis à vis des émotions, des sentiments, de ses états d'esprit, il s'agit de devenir ainsi détaché et libre, et voir les choses telles qu'elles sont.

**° Les sujets moraux et spirituels :**

Il s'agit d'entretenir un travail intellectuel, telles que des études, des lectures, des discussions, des conversations, des réflexions, sur les sujets moraux et spirituels.

Il s'agit de réfléchir sur les 5 empêchements qui sont :

. Les désirs sensuels.

. La malveillance, la haine, ou la colère.

. La torpeur et la langueur.

- . L'exaltation et le remords.
- . Les doutes sceptiques.

Ces 5 éléments s'opposent à toute compréhension claire, à tout progrès. Sous leur emprise on ne peut comprendre ce qui est vrai ou faux, bon ou mauvais.

Il s'agit également de méditer sur les 7 facteurs d'éveil qui sont :

- . L'attention, c'est à dire être conscient et attentif dans tous les actes et mouvements physiques et mentaux.
- . L'investigation et la recherche concernant les divers problèmes sur la doctrine, y compris toutes les études religieuses, éthiques, philosophiques, les recherches, les discussions, les conversations.
- . L'énergie de travailler avec détermination jusqu'à ce que le but soit atteint.
- . La joie.
- . le détachement du corps et de l'esprit.
- . La concentration.
- . l'équanimité, c'est à dire être capable de faire face à toutes les vicissitudes de la vie avec calme, sans être troublé.

Il est essentiel pour tout cela de cultiver la volonté, une inclination sincère, ainsi que bien d'autres sujets, tous les aspects de la vie et de l'évolution.

#### **\* L'être accompli :**

En guise de conclusion à ce chapitre, il est intéressant de définir, selon le bouddhisme ce que représente l'être accompli.

L'être accompli est celui qui est sage, qui recherche le bien et a obtenu la paix. Il est appliqué, droit, docile, doux, humble, content, satisfait. Il ne se laisse pas submerger par les affaires du monde, il ne se charge pas du fardeau des richesses, ses sens sont apaisés. Il est sans orgueil, ne s'attache pas aux familles, il ne fait rien qui soit mesquin. Il se sent heureux, en joie et en sûreté. Il ne déçoit pas, il ne méprise aucun être, il ne souhaite jamais de mal à un autre par colère ou par haine. Il chérit toute chose vivante, il aime le monde en son entier, sans limitation, avec une bonté bienveillante. Il ne s'associe pas aux fous mais il s'associe aux sages, il rend hommage à ceux qui méritent d'être honorés. Il vit dans un endroit qui lui procure des avantages. Il développe convenablement son caractère. Il est instruit en sciences et en arts, il est discipliné et cultivé. Il dit des paroles justes, il prend soin de sa famille, il accomplit des actions justes et charitables. Il se conduit honnêtement, il s'abstient du mal, il est vigilant dans le bien, il se conduit avec dignité et douceur. Il est reconnaissant, patient, restreint. Il mène une vie pure.

#### **\* Le mal :**

Enfin, une définition du mal. Il est commis par :

- . Le désir.
- . La colère.
- . L'ignorance.
- . La peur.

#### **\* La destruction des obstacles :**

La destruction des obstacles est pour celui qui sait, pour celui qui voit. Il doit connaître la pensée sage et la pensée sans sagesse.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus par le discernement.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus par le contrôle.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus par l'usage juste des choses.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus par l'endurance.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus en les évitant.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus en les écartant.

Il y a des obstacles qui doivent être vaincus par le développement spirituel.

En ce qui concerne le discernement :

L'être doit savoir les choses qui peuvent être pensées et celles qui ne doivent pas être pensées. Il ne doit pas penser aux choses qui ne doivent pas être pensées et il doit penser aux choses qui doivent être pensées.

Par le fait de penser aux choses qui ne doivent pas être pensées, et de ne pas penser aux choses qui doivent être pensées, des obstacles non apparus paraissent en lui, et les obstacles déjà présents s'accroissent.

Par le fait de ne pas penser aux choses qui ne doivent pas être pensées, et de penser aux choses qui doivent être pensées, les obstacles non apparus ne paraissent pas en lui, et les obstacles déjà présents décroissent.

En ce qui concerne les autres qualités :

En celui qui ne pratique pas l'usage des autres qualités énumérées ci-dessus, des obstacles oppressif et brûlants apparaissent, en celui qui pratique l'usage de ces qualités, ces obstacles oppressif et brûlants n'apparaissent pas.

En conclusion, l'être qui demeure libéré de tout obstacle a détruit la soif du désir, il a dénoué les liens, et par la juste compréhension des fausses mesures, il a mis un terme à la souffrance.