

# NIBBANA POUR TOUS

Buddhadasa Bhikkhu

*Traduit par Hervé Panchaud*

En entendant les mots « nibbana pour tous », nombre d'entre vous vont se gratter la tête. Vous allez sans doute penser que je suis en train de « teindre le chat pour mieux le vendre »<sup>1</sup> et probablement ne prêterez-vous aucun intérêt au sujet. Cela uniquement parce que vous prenez cette phrase au pied de la lettre et non dans sa vérité profonde.

Dans les écoles, on enseigne aux enfants que nibbana survient au décès d'un Arahant<sup>2</sup>. Pour l'homme de la rue, nibbana est une cité exempte de douleur et pleine du bonheur des souhaits exaucés, prétendument atteinte, à leur mort, par ceux qui ont engrangé des perfections (*parami*) durant des dizaines de milliers de vies successives. Les penseurs modernes y voient un obstacle au progrès et estiment que l'on ne devrait ni s'en préoccuper ni même en discuter. Pour les étudiants en général, ce n'est qu'une croyance des « anciens » qui fréquentent les monastères et ce mot n'a aucun sens pour eux. Les jeunes femmes et les jeunes hommes pensent qu'il s'agit de quelque chose de fade et de peu enthousiasmant, voire d'horrible et d'effrayant. Tous les candidats à la vie monastique articulent les mots : « Puissé-je devenir moine afin d'atteindre le n », sans même comprendre ce vœu. Les vieux moines disent que le nibbana ne peut plus être atteint de nos jours et qu'il n'existe plus aucun Arahant. En définitive, nibbana est devenu un mystère dont plus personne ne se soucie. On en a fait quelque chose d'austère et de muet, relégué au fond des Écritures pour n'être ressorti dans les sermons qu'à de rares occasions sans que personne ne se rappelle sa signification.

Pourtant, sans cette notion de nibbana, le bouddhisme serait pour ainsi dire mort. Quand personne ne s'intéresse au nibbana, personne ne s'intéresse réellement au bouddhisme. Quand rien dans le nibbana ne nous intéresse, nous ne pouvons retirer aucun bienfait du bouddhisme. Je pense qu'il est temps pour nous de nous intéresser au nibbana pour en recueillir le plus grand bienfait car, comme il est dit : « Nibbana est le suprême » – c'est-à-dire l'objectif le plus noble des êtres vivants, lequel est indissociable de notre vie quotidienne.

Le nibbana n'a absolument rien à voir avec la mort. Le mot nibbana signifie « fraîcheur ». Autrefois, lorsque ce n'était qu'un mot ordinaire du langage de tous les jours, il voulait déjà dire « fraîcheur ». Quand il est employé dans la langue du Dhamma, dans un contexte religieux, il signifie encore « fraîcheur », mais en référence au refroidissement ou à l'extinction des brûlures provoquées par les *kilesa* (les réactions émotionnelles) alors que, dans le langage usuel, il signifie le refroidissement de la brûlure d'un feu sur le plan physique.

Nulle part, dans les écritures paliées, le mot « nibbana » n'a été employé dans le sens de « mort ». Quand on veut parler de la mort, on emploie le mot *marana*. Sinon, on parle de

---

<sup>1</sup> « Teindre le chat pour mieux le vendre » : expression thaïe pour décrire l'action de rénover un objet afin de pouvoir le revendre plus cher.

<sup>2</sup> Arahant : « Le Méritant », celui qui a vu au travers de l'ignorance, qui a transcendé l'illusion du « soi » et qui est libéré de toute souffrance.

« *parinibanna* », comme lorsque le Bouddha dit : « Le *Parinibbana* se produira dans trois mois »<sup>3</sup>.

Nibbana est l'un des *dhatu* (les éléments ou conditions naturelles). C'est la fraîcheur qui subsiste quand les souillures – la cupidité, la colère, la peur, l'illusion – ont pris fin. Deux stades de ce processus peuvent être observés. Dans le premier, les souillures sont épuisées et refroidies, mais le système sensoriel, les organes qui reçoivent les stimuli des sens, n'est pas encore apaisé. Dans le second, ce système sensoriel est apaisé lui aussi. Un charbon incandescent peut servir d'exemple : quand il sort du feu, il est encore trop chaud pour être manipulé ; il faut attendre un peu jusqu'à ce qu'il soit assez refroidi pour être touché.

Dans les explications données par les générations suivantes, le mot « nibbana » a changé pour devenir synonyme de « mort ». Ces changements et ces erreurs sont monnaie courante en ce monde. C'est ainsi que nous, les Thaïlandais, nous employons la signification déformée du mot apparue plus tardivement. Moi-même, j'ai été instruit de la sorte quand j'étais enfant. Même dans les premiers temps qui suivirent mon ordination, j'en avais une compréhension erronée et j'ai transmis cette compréhension erronée à mes amis et à mes étudiants. Ce n'est que lorsque j'ai pu étudier par moi-même les textes originaux en pali que j'ai découvert que le nibbana n'avait absolument rien à voir avec la mort. C'est, au contraire, une forme de vie qui ne connaît pas la mort. Le nibbana est la chose qui nourrit la vie, et nous préserve ainsi de la mort. Le nibbana ne peut pas mourir même si le corps, lui, doit mourir un jour.

En fait, d'autres religions de l'Inde, contemporaines de la naissance du bouddhisme, employaient aussi le mot « nibbana ». Dans les textes palis, il y a un passage au sujet d'un maître brahmane appelé Bavari qui vivait dans la région du fleuve Godhavari dans le sud de l'Inde. Il envoya ses seize disciples, eux aussi maîtres reconnus, pour demander au Bouddha quelle était son interprétation du nibbana. Certains d'entre eux avaient peut-être cru comprendre que nibbana signifiait « mort ». Dans les pays Theravada, cette histoire est bien connue sous le nom « des seize questions » (des disciples)<sup>4</sup>. Ce qu'il faut noter ici, c'est que la notion de nibbana était une préoccupation majeure des religions de l'Inde contemporaines du bouddhisme. De plus, il devait y avoir au moins un groupe qui assimilait nibbana à la mort et qui diffusait son enseignement dans les environs de « la Terre d'Or » (*Suvarnabhumi*, l'ancien nom du Siam) avant que le bouddhisme ne s'y implante. Ainsi, cette interprétation est restée parmi les gens ordinaires, tout comme cela s'est produit avec la notion d'*atta* (le soi) et d'*atman* (l'âme). Maintenant, revenons à notre étude du nibbana tel qu'il est enseigné dans le bouddhisme.

Lorsque le Bouddha quitta son foyer pour entamer sa quête spirituelle, il erra à la recherche du nibbana qui est l'extinction complète de toute souffrance – il ne recherchait pas la mort ! Les grands maîtres de l'Inde de son époque ne lui apprirent rien au-delà de l'expérience appelée « ni perception, ni non-perception » (*nevasayananyayatana*) qui est un niveau de calme mental si profond qu'on ne peut le décrire ni comme « mort » ni comme « non-mort ». Mais le Bouddha ne pouvait croire qu'il s'agissait là du nibbana suprême, et il repartit pour découvrir par lui-même le nibbana qui est la fraîcheur qui règne quand toutes les souillures ont finalement disparu. Il appela cela « la fin de la souffrance », ce qui signifie l'extinction de toutes les

---

<sup>3</sup> Mahaparinibbana Sutta, D.II, 106.

<sup>4</sup> Dans de nombreux versets, le Bouddha met l'accent sur l'importance de vaincre la mort et de la dépasser. Il ne dit jamais de considérer la mort comme une forme de salut, ni comme étant la fin de la souffrance.

brûlures causées par les souillures. Le niveau de fraîcheur est proportionnel à la quantité de souillures disparues et ce, jusqu'à ce que s'installe la fraîcheur parfaite liée à la disparition totale des souillures. En résumé, le degré de fraîcheur ou de nibbana est lié au degré de cessation des différentes souillures. En d'autres termes, nibbana est la fraîcheur qui résulte de l'extinction des souillures, que celles-ci se soient éteintes d'elles-mêmes ou qu'elles aient été éteintes par la pratique du Dhamma. Chaque fois que cessent les souillures, cette chose appelée nibbana apparaît et elle est toujours synonyme de fraîcheur.

Ensuite, n'oublions pas que les souillures sont des fabrications mentales (*sankharadhamma*) qui apparaissent et disparaissent. Il est dit en pali : *Yankinci samudayadhamman sabbatam nirodadhammam* – « Tout ce qui apparaît finira par disparaître ».

Toute réaction émotionnelle qui apparaît, cesse quand ses causes et ses conditions ne sont plus. Si la cessation est passagère, la fraîcheur sera passagère elle aussi, ce qui signifie que nibbana aussi sera passager. Ainsi, nibbana peut-il exister pour ceux qui gardent encore quelques souillures. Ce nibbana est passager mais il soutient la vie des êtres qui sont encore victimes de certaines souillures. Chacun peut voir que si les émotions égocentriques se manifestaient en permanence, nuit et jour, sans trêve ni repos, la vie serait insoutenable ; on deviendrait fou et on finirait par mourir. Vous devez considérer avec lucidité le fait que la vie ne peut continuer que parce qu'il y a des périodes où elle n'est pas soumise au feu des souillures ; et ces périodes sont, en fait, plus nombreuses que celles où la vie est exposée au brasier des souillures.

Ces périodes de nibbana viennent soulager la vie de chacun d'entre nous, y compris celle des animaux qui ont, eux aussi, leurs niveaux de nibbana. Nous sommes capables de survivre car cette forme de nibbana vient nous nourrir jusqu'à ce qu'elle devienne la plus ordinaire des habitudes de la vie et de l'esprit. Chaque fois qu'il y a libération des souillures, nous prenons conscience du sens et de la valeur du nibbana. Cela doit se produire assez souvent pour permettre aux êtres vivants de survivre. Le fait d'avoir du temps pour détendre le corps et l'esprit nous procure la fraîcheur et la vitalité nécessaires pour vivre.

Pourquoi ne comprenons-nous pas cela et ne sommes-nous pas, ne serait-ce qu'un minimum, reconnaissants pour cette forme de nibbana ? Nous avons de la chance que nos instincts puissent se débrouiller par eux-mêmes. Les êtres doués de conscience recherchent naturellement ces périodes où ils sont libérés de l'avidité, de la soif du désir et de l'égoïsme. Nous pourrions appeler cette tendance naturelle : « l'instinct de nibbana ». Si la soif est incessante, la vie ne peut se maintenir. Ainsi, les bébés savent comment téter et les moustiques savent comment trouver le sang nécessaire à leur subsistance jusqu'à ce qu'une tape les écrase. Nos instincts sont ainsi conçus : ils savent se ménager des périodes suffisamment libérées de souillures et à l'abri de la soif du désir pour maintenir la vie. Chaque fois qu'il y a cette liberté et cette vacuité, il y a un peu de nibbana ... jusqu'à ce que nous sachions le transformer en ce nibbana parfait et durable que connaît l'Arahant. Ce n'est pas la mort, mais au contraire « l'au-delà de la mort » et, en particulier, de la mort spirituelle. Quiconque aura conscience de cela pourra vérifier par lui-même qu'il n'est possible de survivre que grâce à cette forme de nibbana. Nous ne survivons pas seulement grâce au riz et à la nourriture qu'aiment tant les gens. Nous comprenons que nous avons nécessairement tous cette chose appelée « nibbana » et que nous en dépendons pour la pérennité de notre existence. Alors, qui peut nous reprocher de parler de « nibbana pour tous » ?

Afin de mieux comprendre la signification du mot « nibbana », nous devons l'étudier sous l'angle de la linguistique. Un sens concret de ce mot peut être trouvé dans l'expression *pajjotasseva nibbanam*. Ce nibbana renvoie à l'extinction ordinaire d'une lampe et, plus largement, de toute source de chaleur ou de feu. Quand le plat de riz est encore chaud, le cuisinier crie depuis sa cuisine : « Attendez un moment, laissez le plat 'nibbana' d'abord ». Quand un orfèvre fond de l'or et le fait couler dans un moule, il l'asperge d'eau puis le laisse 'nibbana', rafraîchir, avant de le travailler pour lui donner une forme.

De même, on dit des animaux sauvages qui ont été capturés dans la jungle, puis apprivoisés comme des chatons, qu'ils ont été 'nibbanés'. Les plaisirs sensuels apaisent (rafraîchissent) les insensés de la manière qui leur convient. Une concentration sans faille de l'esprit sur les formes matérielles (*rupajhana*) apporte de la fraîcheur aux feux de la sensualité. Bien que temporaires, ces absorptions (*jhana*) sont assimilables aussi à certains niveaux de nibbana. L'expérience de la vacuité (*akincayayatana*) et les autres formes d'absorption sans formes (*arupajhana*) apportent des niveaux de fraîcheur libres des feux causés par l'attrait des objets matériels. Enfin, le nibbana qui vient de la cessation complète de toutes les souillures apporte la fraîcheur suprême, l'ultime à tout égard.

Certains groupes d'enseignants ont introduit le terme *sivamokkha-mahanibbana* qu'ils ont expliqué être une sorte de cité ou de ville. Bien que personne ne puisse donner un sens à cette interprétation, ils l'ont propagée afin que les gens se prosternent quand ce mot étrange est prononcé du haut de la chaire de leurs médiocres monastères.

Il y a aussi le mot *nibbuti* qui se réfère à un niveau moral de nibbana. Il décrit un cœur frais et une vie fraîche. C'est ce que ressentit une jeune femme en voyant le prince Siddhartha. Elle s'écria : « De qui cet homme est-il le fils ? Son père et sa mère sont *nibbuta* (d'une pure fraîcheur) ; de quelle femme cet homme est-il l'époux ? Cette femme est *nibbuta* (encore une fois, d'une pure fraîcheur) » Ces expressions sont aussi un des sens du mot « nibbana ». De nos jours, les moines de Thaïlande chantent les bienfaits d'un comportement moral en disant : *Silena nibbutimiyanti*, ce qui signifie que *nibbuti* peut être atteint grâce à un haut niveau de conduite éthique (*sila*). Ceci vient après les moindres bienfaits qu'apporte une vie morale, à savoir l'acquisition de richesses et la renaissance dans des existences heureuses (*sugati*). Tous ces exemples ont pour but de montrer que nibbana a sa place dans une vie quotidienne ordinaire.

Cette fraîcheur du cœur et cette paix de l'esprit auxquelles tout un chacun aspire, c'est nibbana. Cependant, les gens ne le comprennent pas et ne recherchent que le sexe qui, lui, est brûlant. Ils obtiennent donc un faux nibbana. Les gens restent attachés à cette interprétation depuis l'époque du Bouddha, voire avant, comme on peut le constater dans les soixante-deux vues erronées énoncées dans le *Brahmajala Sutta*<sup>5</sup>.

Je vous demande de réfléchir au sens originel de base du mot « nibbana ». Dans tous les cas, il indique la fraîcheur du cœur et de l'esprit, selon le niveau de conscience plus ou moins grand de chacun. La signification essentielle reste cependant qu'il sert au développement et au maintien de la vie. Il réduit les moments où le feu consume l'esprit, suffisamment pour nous permettre de survivre, et il parvient un jour au niveau le plus élevé, celui de l'extinction

---

<sup>5</sup> Ici, Ajahn Buddhadasa ne veut pas dire que ces états de méditation doivent nécessairement être atteints. En fait, il emploie la terminologie traditionnelle pour montrer comment le goût de la fraîcheur imprègne tous les enseignements du Dhamma et comment celui-ci peut être disponible à tous.

complète de tous les feux. Le plus haut degré de réalisation dans le bouddhisme, tel qu'enseigné par le Bouddha, est la fin de la luxure, la fin de la haine et la fin de l'illusion, ce qui signifie l'extinction totale de tous les feux et l'établissement de la plus grande des fraîcheurs que la vie puisse connaître.

Le nibbana n'est pas l'esprit mais c'est une chose que l'esprit peut connaître ou, comme l'a dit le Bouddha, c'est un certain *ayatana* (domaine) que la sagesse peut connaître. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts et les contacts sont des *ayatana* matériels ou physiques, des choses que le corps peut connaître. Les absorptions sans forme que l'on vit lors de l'expérience de l'espace infini (*akasanancayatana*) jusques et y compris l'expérience du ni-perception ni-non-perception (*nevasanyanasanyayatana*) sont des *ayatana* mentaux que l'esprit peut connaître[6]. Quant à nibbana, c'est un *ayatana* spirituel que la pleine attention et la sagesse peuvent atteindre et réaliser. Nous devons comprendre que c'est un cadeau de la Nature pour que l'humanité s'élève au plus haut degré. Nous devons savoir cela pour que nibbana et notre vie ne soient pas vains. Chacun de nous possède l'attention et la sagesse nécessaires pour atteindre nibbana. Ne laissez pas échapper cette opportunité !

L'élément-nibbana (*nibbana-dhatu*) existe dans la nature, de sorte que nibbana pourra être réalisé comme un remède précieux qui met un terme à toutes les souffrances. Il existe une souffrance, une maladie que les remèdes ordinaires ne peuvent pas guérir : la maladie due aux souillures. Celle-ci doit être soignée par l'extinction des souillures et c'est ainsi que ce *nibbana-dhatu* est réalisé. Cette maladie spirituelle suprême est profondément enfouie en nous et nous tourmente secrètement. Quiconque peut l'éteindre atteint le niveau suprême de l'être humain.

L'expression : « Il n'y a pas de nibbana » est totalement erronée parce que l'élément-nibbana existe naturellement, partout et toujours, seulement personne ne s'y intéresse suffisamment pour se donner la peine de le trouver. Le Bouddha l'a découvert et il nous l'a révélé dans son immense compassion mais notre vision étriquée nous fait croire que, à notre époque, le nibbana n'existe plus ; nous ferions mieux de dire que personne n'en a une bonne compréhension ou ne s'y intéresse vraiment ! Le simple fait de devenir un bon disciple du Bouddha fera apparaître nibbana. Il est déjà là, attendant les personnes qui sauront le trouver.

Nous ne pouvons pas créer nibbana parce qu'il est au-delà de toutes causes et conditions. Néanmoins nous pouvons créer les conditions nécessaires à la réalisation de nibbana, autrement dit, agir de façon à abandonner les souillures. Nous n'allons pas prétendre, comme le font certains, que « faire le bien est une condition de nibbana ». Une condition (*paccaya*) implique la nécessité d'un lien de causalité or il n'y a rien qui ait un tel pouvoir sur nibbana. L'expression correcte est donc plutôt : « Faire le bien est une condition pour la réalisation de nibbana », ce qui peut être fait à n'importe quelle époque. Les personnes âgées aiment bien l'expression : « Une marche qui mène à nibbana » parce qu'elles pensent que nibbana est un endroit, une cité, comme on le leur a enseigné. C'est cependant une expression assez acceptable dans la mesure où elle signifie simplement : « développer les conditions nécessaires à la réalisation de nibbana ».

Il existe des dizaines de synonymes pour exprimer la notion de nibbana, par exemple : l'au-delà de la mort, la permanence, la paix, la sécurité, la santé, l'absence de maladie, la libération, l'émancipation, l'abri, le refuge, l'immunité, l'île (pour ceux qui sont tombés à l'eau), le plus grand des bienfaits, le bonheur suprême, l'autre rive, ce qui doit être atteint, ou la fin des choses conditionnées. Tous ces mots expriment la fraîcheur car il n'y a nul feu pour les échauffer. Leur

sens ou leur valeur réside dans la paix et la fraîcheur ; malheureusement, c'est une notion trop subtile pour intéresser les gens qui sont encore englués dans l'égoïsme. Quand vous repousserez les souillures pour la première fois, vous serez certainement enchanté par nibbana comme vous ne l'avez jamais été auparavant. C'est quelque chose qui est disponible et accessible à tous. Nous devons voir dans le mot « fraîcheur » la valeur suprême.

L'expression qui décrit le mieux la notion de nibbana est « la fin de *dukkha* », la fin de toute souffrance. Bien qu'il ait été employé par le Bouddha, ce terme n'est d'aucune utilité à ceux qui estiment ne pas ressentir de *dukkha* ou souffrance. Ils veulent seulement obtenir les choses qu'ils désirent et ne pensent pas qu'il existe une quelconque souffrance à éteindre. En conséquence, ils ne se soucient pas de l'extinction de *dukkha*. Parmi les nombreux étrangers qui viennent à notre monastère de Suan Mokkh, beaucoup pensent de la sorte. Cependant, quand nous leur parlons d'une vie nouvelle grâce à l'étanchement de la soif des désirs ou d'une vie qui est au-delà du positif et du négatif, ils commencent vraiment à s'y intéresser. C'est la difficulté que présente le langage mais nous devons néanmoins l'employer pour intéresser les gens à nibbana. Pour chaque personne, il doit exister une traduction du mot « nibbana » qui lui soit spécifique – ce n'est pas une mince affaire. Cependant, en profondeur, sans en être conscient ni avoir un intérêt particulier pour cela, chacun veut nibbana, même si ce n'est que d'une manière instinctive.

Il est possible d'observer nibbana dans la vie quotidienne afin d'en obtenir une meilleure compréhension et un plus grand intérêt. En voyant un feu s'éteindre ou quelque chose de brûlant refroidir, voyez la signification de nibbana contenue là. Quand vous vous baignez ou que vous buvez de l'eau glacée, quand le vent souffle ou que tombe la pluie, prenez conscience du sens de nibbana. Quand une fièvre tombe, qu'une enflure diminue ou qu'une migraine s'estompe, reconnaissez la présence de nibbana dans toutes ces choses. Quand vous transpirez, quand vous dormez confortablement ou que vous mangez à satiété, comprenez le sens de nibbana. Quand vous voyez un animal qui, malgré sa férocité et sa dangerosité, est apprivoisé, voyez-y ce que signifie nibbana. Chacune de ces choses est une leçon qui nous permet de comprendre la nature de nibbana à chaque instant. L'esprit sera régulièrement enclin à rechercher nibbana et cela l'aidera à avancer plus aisément sur le chemin de nibbana.

Chaque fois que vous trouverez de la fraîcheur dans l'instant que vous vivez, retenez bien cette fraîcheur dans votre cœur, et inspirez puis expirez. Inspirez, sentez la fraîcheur ... Expirez, sentez la fraîcheur. Dedans, fraîcheur, dehors fraîcheur – faites cela pendant un petit moment. C'est un excellent exercice qui vous aidera à devenir plus rapidement un « amoureux de nibbana ». En pratiquant ainsi, l'instinct de nibbana se développera bien davantage dans le sens de l'Éveil. Le nibbana naturel – l'extinction inconsciente des souillures – se produira de manière plus fréquente et plus aisée. C'est la meilleure façon d'aider la nature.

En conclusion, le nibbana n'est pas la mort. Au contraire, c'est la fraîcheur et l'au-delà de la mort qui est plein de vie. Dans les Écritures palies, le mot « nibbana » n'est jamais employé pour parler de la mort. Nibbana est un élément naturel toujours prêt à entrer en contact avec l'esprit, à la manière d'un *ayatana* (objet des sens). S'il n'y avait pas de nibbana, le bouddhisme n'aurait aucun sens. Le véritable nibbana, qui diffère du nibbana des autres écoles, a été découvert par le Bouddha. Le nibbana naturel peut apparaître simplement parce que les souillures naissent et cessent naturellement, parce qu'elles ne sont qu'une autre sorte de fabrication naturelle. Chaque fois que les souillures ne surviennent pas, nibbana devient visible à l'esprit.

Cette forme de nibbana nourrit l'existence des êtres vivants afin qu'ils survivent et ne sombrent pas dans la folie. Au minimum, c'est ce qui nous permet de dormir la nuit. Le nibbana n'est pas une cité mythique quelque part, il est dans l'esprit libéré de l'agression des souillures. Quand il s'agit de la moralité que l'on doit pratiquer au quotidien, on l'appelle *nibbutti*. Le nibbana n'est pas l'esprit, mais il apparaît à l'esprit comme un certain *ayatana*. Nous pouvons faire l'expérience de nibbana, ici et maintenant, en inspirant et en expirant avec un sentiment de fraîcheur. C'est l'extinction automatique de la chaleur, de la soif, de *dukkha* dans la vie ordinaire, même sans que nous en soyons conscients. C'est cet élément éternel qui permet de nourrir et de maintenir la vie.

J'espère que vous allez commencer à comprendre que, quand on parle de « nibbana pour tous », il ne s'agit pas de « teindre le chat pour le vendre », mais qu'il s'agit d'un vrai chat capable d'attraper les rats que sont *dukkha* et la peur, en fonction du niveau d'attention et de sagesse de chacun.