

Sa Sainteté

# LE DALAÏ-LAMA



## L'ART DE LA SAGESSE

Comment développer  
l'altruisme au quotidien





L'art de la sagesse

*Du même auteur  
aux Éditions J'ai lu*

- LE DALAÏ-LAMA PARLE DE JÉSUS  
N° 4739
- LE SENS DE LA VIE  
N° 4977
- LA VOIE DE LA LUMIÈRE  
N° 5370
- L'ART DU BONHEUR  
(avec Howard Cutler)  
N° 5615
- PAIX DES ÂMES, PAIX DES CŒURS  
N° 6598
- L'ART DE LA COMPASSION  
N° 6959
- L'ART DU BONHEUR – 2  
(avec Howard Cutler)  
N° 6980
- L'HARMONIE INTÉRIEURE  
N° 7472
- VAINCRE LA MORT ET VIVRE UNE VIE MEILLEURE  
N° 7482
- SAGESSE DU BOUDDHISME TIBÉTAIN  
N° 8622
- VOYAGE AUX CONFINS DE L'ESPRIT  
N° 9190
- L'ART DU BONHEUR DANS UN MONDE INCERTAIN  
(avec Howard Cutler)  
N° 10388
- L'ART DU BOUDDHISME  
N° 10762
- LE LIVRE DE LA JOIE  
N° 11899
- NOUVELLE RÉALITÉ  
N° 12286
- LA GRANDE PAIX DE L'ESPRIT  
N° 12327
- LE CŒUR DE LA MÉDITATION  
N° 12414
- LES VOIES SPIRITUELLES DU BONHEUR  
N° 12415
- LA FOI FONDÉE SUR LA RAISON  
N° 12628

**Semi-poche**

ISLAM, CHRISTIANISME, JUDAÏSME...  
COMMENT VIVRE EN PAIX ?

SA SAINTETÉ  
**LE DALAÏ-LAMA**

**L'art de la sagesse**

Comment développer  
l'altruisme au quotidien

*Traduit de l'anglais  
par Catherine Ludet*



*Collection dirigée  
par Florent Massot*

Création Studio J'ai lu d'après © Shutterstock :  
Ipek Morel et Salvacampillo

*Titre original*  
PRACTICING WISDOM

*Éditeur original*  
Wisdom Publications, Inc.,  
Somerville, MA, États-Unis

© Tenzin Gyatso, quatorzième dalaï-lama,  
et Thupten Jinpa, 2005  
Tous droits réservés.

*Pour la traduction française*

© Archipoche, 2008.

EAN 9782290162217

## Préface

*La Marche vers l'éveil*, de Shantideva<sup>1</sup>, commenté ici par Sa Sainteté le Dalaï-lama, s'ouvre sur une affirmation : c'est pour nous engager à cultiver la sagesse que le Bouddha a délivré ses enseignements. Cette assertion apparemment simple révèle pourtant la connaissance profonde qui est au cœur du message spirituel bouddhique. Au contraire de nombre de ses disciples, le Bouddha affirmait que l'on ne parvient à l'éveil parfait ni par des pénitences physiques, ni par des rituels religieux compliqués, ni même par des prières, mais par la discipline de notre propre esprit. Dans la mesure où notre asservissement au cycle des existences se fonde sur une ignorance fondamentale de la nature véritable de notre propre existence, le fait de dissiper cette ignorance est un élément central

---

1. Shantideva : Grand sage indien qui naquit, selon les sources, à la fin du VII<sup>e</sup> siècle ou au VIII<sup>e</sup>. On raconte qu'après avoir composé deux traités, le *Compendium des instructions* et le *Compendium des soutras*, il fut prié d'improviser un enseignement. Il exposa alors *La Marche vers l'éveil* jusqu'à ces mots : « Quand ni la réalité ni la non-réalité ne se présentent plus à l'esprit... l'esprit libéré des concepts s'apaise », puis il s'éleva dans le ciel, disparaissant aux yeux de l'assistance qui ne perçut plus que sa voix pour la fin de son discours. (*Toutes les notes sont de la traductrice.*)

de la pratique spirituelle. On comprend alors l'importance accordée à la voie qui mène à la connaissance.

Écrit au VIII<sup>e</sup> siècle, le poème de Shantideva devint rapidement un texte fondamental de la longue voie des bodhisattvas vers le plein éveil de la bouddhété. Bien que les chapitres V à IX – La garde de la vigilance ; La patience ; La persévérance ; La contemplation et la connaissance transcendante – soient dédiés aux dernières des six perfections<sup>1</sup>, les quatre premiers – Éloge de la pensée de l'éveil ; La confession ; La prise de la pensée de l'éveil et L'application à la pensée de l'éveil – se rapportent aux différents aspects de la bodhicitta (aspiration à l'esprit d'éveil). Le chapitre X est une expression particulièrement émouvante des aspirations altruistes du bodhisattva.

*La Marche vers l'éveil* connut dès sa diffusion une immense popularité en Inde et au Tibet – l'ouvrage fut traduit en tibétain dès le IX<sup>e</sup> siècle. Au cours des siècles qui suivirent, cette œuvre, devenue « texte-racine », exerça une influence considérable au sein de tous les courants majeurs du bouddhisme, suscitant des commentaires de la part de grands maîtres indiens et tibétains.

Cette influence continue à s'exercer au fil du temps. Le présent Dalaï-lama cite fréquemment des extraits de ce long poème au cours de ses conférences sur le bouddhisme. Il affirme que la strophe suivante est sa plus grande source d'inspiration et de force :

Tant que l'espace durera,  
Tant qu'il y aura des êtres,  
Puissé-je moi aussi demeurer  
Pour dissiper la souffrance du monde.

Dans le présent ouvrage, le Dalaï-lama se réfère, pour son exposition du chapitre IX, à deux commentaires

---

1. Les termes spécifiques du bouddhisme sont expliqués dans le glossaire, p. 203 et suivantes.

intéressants du XIX<sup>e</sup> siècle, présentant les vues de deux écoles bouddhiques différentes. Le commentaire de Khentchen Kunzang Palden, *L'Ambrosie des paroles de Mañjushri*, est issu de la tradition nyingmapa, tandis que celui de Minyak Kunzang Seunam, *Le Flambeau étincelant*, reflète la perspective de l'école guéloupa. Non seulement le Dalaï-lama étudie de près le texte de Shantideva, mais il entremêle son commentaire de réflexions personnelles sur la pratique de la voie bouddhique. Ces réflexions sont ici séparées du commentaire lui-même sous le titre « La connaissance transcendante », afin que le lecteur puisse suivre l'exposition du texte-racine plus aisément. En juxtaposant les deux commentaires tibétains, tout en présentant sa propre interprétation de l'œuvre de Shantideva, le Dalaï-lama fait pénétrer le lecteur dans l'une des œuvres philosophiques et religieuses les plus importantes du Mahayana ou Grand Véhicule.

Cet enseignement, prodigué à l'Institut Vajra Yogini, en France, par le Dalaï-lama, au mois de novembre 1993, à l'initiative d'une association de bouddhistes tibétains, faisait suite à un enseignement précédent portant sur les huit premiers chapitres de *La Marche vers l'éveil*, donné par le Dalaï-lama en août 1991, en Dordogne<sup>1</sup>. La publication de cet ouvrage met ainsi à la portée de tous un commentaire profond, clair et néanmoins non dénué d'émotion, de l'une des plus belles œuvres classiques du bouddhisme.

Thupten Jinpa  
Montréal, 2004

---

1. Cet enseignement a été publié en français sous le titre : *Comme un éclair déchire la nuit*, voir bibliographie p. 209.



# 1

## Introduction

### **Développer une motivation pure**

Au long de ce livre, j'ai essayé, en tant que maître spirituel, de développer une motivation aussi pure que possible pour votre bénéfice à vous, lecteur. De même, en ce qui vous concerne, il est important d'aborder ces enseignements avec un cœur bienveillant et une motivation positive.

Pour vous, lecteur bouddhiste pratiquant, dont l'aspiration spirituelle ultime est d'atteindre l'éveil parfait, il est également important de chercher sans relâche à devenir un être humain bienveillant et chaleureux. Cet objectif, qui donne un sens à vos efforts, vous aide à accumuler des mérites et à créer autour de vous une énergie positive. Alors que vous vous préparez à lire cet ouvrage, prenez d'abord refuge dans les trois joyaux et réaffirmez votre vœu altruiste, votre aspiration à atteindre l'éveil parfait pour le bien de tous les êtres. Sans cette prise de refuge, votre pratique n'est pas celle du bouddhisme. Et sans l'aspiration altruiste de parvenir à l'état de bouddha pour le bien d'autrui, vos actions ne peuvent être celles d'un adepte du Mahayana.

Si vous, lecteur, n'êtes pas un bouddhiste pratiquant, vous éprouvez néanmoins un intérêt véritable pour le bouddhisme. Le fait d'appartenir éventuellement à

d'autres traditions religieuses, telles que le christianisme, ne vous empêche pas de vous sentir concerné par certains aspects des méthodes et des techniques utilisées par le bouddhisme pour parvenir à une transformation spirituelle. Vous aussi pouvez vous efforcer d'adopter une attitude bienveillante et une motivation positive tandis que vous vous préparez à votre lecture. Si quelques méthodes et techniques vous paraissent susceptibles d'être empruntées et incorporées à votre propre vie spirituelle, n'hésitez pas à le faire. Si ce n'est pas le cas, il vous suffit simplement de refermer ce livre.

Je ne suis moi-même qu'un simple moine bouddhiste éprouvant une admiration et une dévotion profonde pour les enseignements du Bouddha, et tout particulièrement pour ceux qui traitent de la compassion et de la compréhension de la nature profonde de la réalité. Ne tirant aucun orgueil de ma position de représentant de ces riches enseignements spirituels, je fais néanmoins de mon mieux pour assumer la responsabilité que l'histoire a placée sur moi en partageant mon interprétation personnelle de ces enseignements avec le plus grand nombre de personnes possible.

Nombre d'entre vous, lecteurs, auront, pour objectif principal, de trouver des méthodes pour transformer leur esprit. Bien qu'il soit souhaitable, pour un enseignant, de posséder pleinement les sujets qu'il enseigne, je ne peux prétendre, pour ma part, avoir une connaissance complète et entière des sujets qui nous intéressent ici. Cependant, le texte que nous allons étudier se rapporte essentiellement à la doctrine de la vacuité, pour laquelle j'ai une profonde admiration, un lien émotionnel, même, et à laquelle j'essaie de réfléchir dès que j'en ai l'occasion. Selon ma petite expérience – je peux au moins prétendre posséder cela – elle représente une philosophie vivante, dont la compréhension est obligatoirement suivie d'effet. C'est la

seule qualification à laquelle je puisse prétendre pour enseigner ce texte.

## **Intellect et foi**

Que vous éprouviez un intérêt profond pour le bouddhisme et que vous vous engagiez sur un chemin spirituel pour explorer les riches enseignements du Bouddha, ou que vous commenciez seulement à vous intéresser à cette question, il est important de ne pas vous laisser aveugler par la foi seule – de ne pas tout prendre pour argent comptant simplement sur la base de la foi. Si vous vous laissez entraîner ainsi, vous courez le risque de perdre votre esprit critique. L'objet de votre foi ou de votre dévotion doit être découvert par une approche personnelle, sous-tendue par un esprit critique. Si cet examen débouche sur une conviction profonde, alors votre foi peut se développer. Une confiance et une foi reposant sur la raison restent très fermes et fiables ; sans l'utilisation de l'intellect, la foi envers les enseignements du Bouddha ne repose sur aucune assise solide.

Il est important d'étudier pour élargir votre propre compréhension personnelle des enseignements du Bouddha. Nagarjuna<sup>1</sup>, maître indien du II<sup>e</sup> siècle, affirme que la foi et l'intelligence sont toutes deux des facteurs essentiels de notre développement spirituel et que la foi en constitue même la fondation. Il ajoute, cependant, que la foi n'est suffisamment puissante pour conduire notre progrès spirituel que si elle est accompagnée de l'intelligence, faculté qui

---

1. Nagarjuna (né à la fin du I<sup>er</sup> siècle) : grand sage indien, maître prasangika, fondateur du Madhyamika (École de la voie médiane). Il écrit *Introduction à la voie médiane*, ouvrage fondateur de la philosophie madhyamika, ainsi que nombre d'autres œuvres fondamentales, dont *Commentaire sur l'esprit d'éveil* et *La Guirlande de joyaux*.

peut nous rendre capables de reconnaître la bonne voie et de cultiver la connaissance profonde. Notre compréhension ne doit toutefois pas rester au niveau de la connaissance et de l'intellect ; elle doit plutôt être intégrée dans notre cœur et dans notre esprit afin d'avoir un impact direct sur notre conduite. Autrement, l'étude du bouddhisme, purement intellectuelle, n'a aucun effet sur nos attitudes ou notre mode de vie.

## **Le texte-racine**

Dans le bouddhisme tibétain, les textes-racines, tels que les soutras et les tantras, sont les paroles originales du Bouddha. Il existe, en outre, le Tengyours, vaste collection de traités composés par d'éminents érudits indiens, ainsi que des milliers de commentaires écrits par de grands maîtres des quatre traditions du bouddhisme tibétain. Le texte que nous utilisons pour le présent enseignement est « La connaissance transcendante », neuvième chapitre de *La Marche vers l'éveil (Bodhicaryavatara*<sup>1</sup>), écrit au VIII<sup>e</sup> siècle par le grand maître indien Shantideva.

J'ai reçu la transmission de ce texte de feu Khounou Rinpotché, Tenzin Gyaltzen, grand méditant et maître spirituel. Il se consacrait à la pratique de la génération de l'esprit d'éveil, à partir du texte de Shantideva dont il avait lui-même reçu la transmission du célèbre Djé Patrul Rinpotché.

Mon commentaire de *La Marche vers l'éveil* fait référence à deux commentaires précédents. Le premier, de Khentchen Kunzang Palden, reflète la terminologie

---

1. La version française du *Bodhicaryavatara* utilisée dans cet ouvrage est celle réalisée par le Comité de traduction Padmakara sous le titre *La Marche vers l'éveil*, d'après la traduction de Louis Finot.

nyingmapa (celle de l'école des Anciens<sup>1</sup>); le second, de Minyak Kunzang Seunam – qui, tout en étant l'élève de Patrul Rinpotché, suivait les enseignements guélougpa –, utilise la terminologie de cette école. Au cours de mon commentaire, je soulignerai les divergences d'interprétation de ces deux experts. Nous verrons bien ce qui en découle !

---

1. Les quatre principales écoles bouddhiques tibétaines sont les écoles nyingmapa (école des Anciens), kagyupa, sakyapa et guélougpa (la dernière des écoles « nouvelles »).

## 2

# Le contexte bouddhique

### Le cadre historique

Le Bouddha Shakyamuni, ou Bouddha historique, vécut en Inde il y a plus de 2 500 ans. Il enseigna diverses techniques et méthodes de transformation spirituelle, qu'il adaptait aux dispositions, intérêts et mentalités des êtres qui écoutaient ses paroles.

Il découla de ces enseignements une riche tradition spirituelle et philosophique qui fut élargie et entretenue par des lignées continues de grands maîtres indiens tels que Nagarjuna et Asanga<sup>1</sup>. Cette tradition connut son plein épanouissement en Inde et se répandit ensuite dans de nombreux autres pays d'Asie. Au Tibet, c'est aux VII<sup>e</sup> et VIII<sup>e</sup> siècles que le bouddhisme commença à prendre de l'importance. Nombre de personnages participèrent à ce processus historique, parmi lesquels on peut citer Shantarakshita<sup>2</sup>, Padma-

---

1. Asanga, maître fondateur d'une école philosophique du Mahayana, le Cittamatra (école de l'Esprit seul), qui s'appuie sur les enseignements de la troisième roue du Dharma.

2. Shantarakshita (VIII<sup>e</sup> siècle) : maître indien qui introduisit le Vinaya et la Madhyamika au Tibet. Il écrivit deux importants traités philosophiques, dont *L'Ornement de la voie médiane*.

sambhava<sup>1</sup> et Trisongdetsen<sup>2</sup>, monarque tibétain de l'époque. À partir de cette période, le bouddhisme se diffusa avec une extrême rapidité. Comme en Inde, des lignées successives de grands maîtres contribuèrent à répandre les enseignements du Bouddha à travers tout le pays. Au fil du temps, en raison de facteurs géographiques liés au Tibet, quatre écoles bouddhiques majeures se constituèrent, situation qui conduisit à des divergences sur le plan de la terminologie comme sur l'importance accordée par chaque courant aux différents aspects des conceptions et des pratiques bouddhiques de la méditation.

La première de ces quatre écoles est l'école nyingmapa ou école « des Anciens », qui naquit sous l'impulsion de Padmasambhava. Depuis la période de Rinchen Zangpo, grand traducteur, les trois autres écoles, collectivement désignées comme écoles « nouvelles », ont évolué, aboutissant aux courants kagyupa, sakyapa et guélougpa. Ces quatre traditions représentent chacune une forme complète de bouddhisme, qui contient non seulement l'essence des enseignements du Hinayana mais aussi celle des enseignements du Mahayana et du Vajrayana.

## **La voie bouddhique**

Pour les lecteurs qui ne sont pas bouddhistes ou qui découvrent ces enseignements, il peut être utile d'expliquer les grandes lignes de la voie bouddhique.

Nous tous, êtres humains dotés de sensations et de conscience, cherchons instinctivement le bonheur et souhaitons éliminer la souffrance. Chacun

---

1. Padmasambhava (VIII<sup>e</sup> siècle): l'un des fondateurs du bouddhisme tibétain, contemporain du roi Trisongdetsen.

2. Trisongdetsen (VIII<sup>e</sup> siècle): roi du Tibet, qui adopta le bouddhisme comme religion officielle.

d'entre nous a le droit de parvenir à ce but. D'une façon ou d'une autre, toutes nos entreprises, qu'elles mènent à la réussite ou à l'échec, tendent vers la satisfaction de cette aspiration fondamentale. C'est le cas pour tous ceux d'entre nous qui cherchent la libération spirituelle, que ce soit le nirvana ou le salut, que nous croyions ou non à la renaissance. Il est évident que nos expériences de douleur et de plaisir, de bonheur et de malheur, sont toutes intimement liées à nos propres attitudes, pensées et émotions. En fait, nous pourrions dire que toutes sont des productions de l'esprit. Nous constatons donc que, dans les principales traditions religieuses du monde, il importe de s'engager sur une voie spirituelle fondée sur une transformation du cœur et de l'esprit.

L'enseignement bouddhique comporte cependant un élément unique : la voie spirituelle entière est sous-tendue par le principe qu'il existe une profonde disparité entre nos perceptions de la réalité et la nature véritable de cette réalité. Ce décalage au cœur de notre être conduit à la confusion de l'esprit et à toutes sortes d'émotions perturbatrices, de déceptions et de frustrations : en un mot, à la souffrance. Dans notre vie quotidienne même, nous sommes constamment exposés à des situations où nous sommes en proie à des déceptions, à des désillusions. L'un des antidotes les plus efficaces à ce type de situation consiste, en adoptant une attitude consciente, à développer notre connaissance, à élargir nos points de vue, et à nous familiariser davantage avec le monde. Nous devenons alors plus aptes à faire face à l'adversité et à ne plus nous trouver constamment dans un état de frustration et de désillusion.

Au niveau spirituel également, il est capital d'élargir nos perspectives et de parvenir à une perception juste de la nature véritable de la réalité.

Ainsi les erreurs fondamentales – l'ignorance – qui imprègnent nos perceptions du monde et de notre existence peuvent être éliminées. Voilà pourquoi le bouddhisme se penche sur la nature des deux vérités qui forment la structure de base de la réalité. À partir de cette compréhension de la réalité, sont expliquées les différentes étapes qui jalonnent les chemins et terres spirituels. Toutes peuvent être franchies en nous sur la base de la connaissance profonde. Ainsi, lorsque nous nous engageons sur la voie de l'éveil, il nous faut entretenir une perception juste de la nature profonde de la réalité. Sans ce fondement, nous n'avons aucune possibilité d'atteindre des réalisations spirituelles élevées, et notre entreprise peut alors ne devenir qu'une simple chimère.

### **Le principe de causalité et les quatre nobles vérités**

Pour son premier sermon après avoir atteint l'éveil parfait, le Bouddha s'appuya sur les quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance ; la vérité sur l'origine de la souffrance ; la vérité de la cessation de la souffrance ; la vérité de la voie qui mène à la cessation de la souffrance.

Au cœur de l'enseignement des quatre nobles vérités se trouve le principe de causalité. Grâce à cette connaissance, les quatre vérités peuvent être divisées en deux paires constituées chacune d'une cause et d'un effet. La première paire se rapporte à ce que nous ne désirons pas, et à notre expérience de la souffrance ; la seconde paire se rapporte à notre bonheur et à notre sérénité. En d'autres termes, la première vérité, celle de la souffrance, est l'effet de la deuxième vérité, son origine ; de même, la troisième vérité, celle de la cessation de la souffrance, qui est l'état de libération, ou de la

liberté relativement à la souffrance, est l'effet de la quatrième vérité, la voie qui conduit à cet état de liberté. La fin de la souffrance, but de l'aspirant spirituel, est la véritable liberté, le bonheur. Ces enseignements reflètent une profonde compréhension de la nature de la réalité.

## **Les trois sortes de souffrances**

La vérité de la souffrance ne se rapporte pas qu'aux souffrances visibles, à nos expériences particulièrement déplaisantes, telle la douleur physique, par exemple, que les animaux eux-mêmes reconnaissent comme non désirable. Il existe un deuxième type de souffrance, que l'on appelle la *souffrance du changement*, et qui renvoie à ce que nous considérons le plus souvent comme des sensations agréables. La vie quotidienne, qui nous révèle constamment la nature transitoire de ces plaisirs débouchant inéluctablement sur l'insatisfaction, nous permet de reconnaître cette souffrance sous-jacente.

Le troisième type de souffrance, désigné sous le terme de *souffrance omniprésente*, n'est identifiable qu'au terme d'une réflexion profonde. Nous avons toutes sortes d'idées toutes faites, de préjugés, de peurs et d'espoirs. Ces pensées et ces émotions génèrent certains états d'esprit qui, à leur tour, engendrent des actions, dont un grand nombre sont destructrices et provoquent une aggravation de notre confusion mentale ainsi qu'une détresse émotionnelle. Ces pensées et émotions sources d'affliction sont ainsi reliées à certaines actions physiques, verbales ou mentales, qui ne sont pas toutes motivées par un état d'esprit positif ou négatif, mais plutôt par un état d'indifférence, un état d'esprit neutre. De telles actions, normalement peu importantes, ont peu d'impact. Au contraire, celles

qui sont le résultat d'une motivation ou une émotion puissantes – positive ou négative – laissent une impression nette à la fois sur notre esprit et notre comportement. Une action issue d'une motivation négative, en particulier, tend à laisser sur le corps et l'esprit une empreinte très profonde. Notre expérience quotidienne nous permet d'inférer une relation de cause à effet entre nos pensées et nos émotions d'une part, et leur expression dans notre comportement, d'autre part. Ce cycle de pensées et d'émotions produisant des comportements négatifs qui, à leur tour, entraînent d'autres pensées et émotions sources d'affliction, est un processus qui se perpétue sans effort particulier de notre part. Ce troisième type de souffrance est lié à la nature de notre existence, fondamentalement prisonnière d'un cycle non satisfaisant. Quand le bouddhisme affirme la possibilité de cessation de la souffrance, c'est de la libération de ce troisième type de souffrance qu'il est question.

## **Le potentiel de liberté**

Nous pourrions nous poser ici les questions suivantes : « Est-il vraiment possible de changer la nature même de notre existence, dont les composantes physiques et mentales sont contaminées ? Est-il vraiment possible de ne pas se trouver empêtré dans une existence conditionnée ? » En parlant de la cessation de la souffrance, le bouddhisme affirme la possibilité de se libérer, d'éliminer totalement les aspects négatifs de notre psychisme, d'échapper à toutes les souffrances. En tant que pratiquants, nous devons réfléchir profondément sur ce sujet.

Lors de la deuxième mise en mouvement de la roue du Dharma, le Bouddha parla de la cessation de la souffrance, mais ce n'est que dans les

enseignements mahayanistes de la deuxième et de la troisième mises en mouvement de la roue du Dharma que la nature de la cessation, de la libération, fut entièrement exposée. Lors de la deuxième mise en mouvement, essentiellement dans les *Prajnaparamitasutra*, écritures de la perfection de sagesse, le Bouddha expliqua que la nature essentielle de l'esprit est pure. De ce point de vue, nos diverses émotions et pensées perturbatrices sont fortuites, c'est-à-dire qu'elles ne font pas partie intégrante de la nature essentielle de l'esprit et doivent par conséquent être éliminées.

Nous, bouddhistes pratiquants, devons réfléchir avec un esprit critique aux questions suivantes : « Nos états d'esprit sources d'affliction – en particulier les perceptions erronées et l'ignorance sous-jacentes qui nous poussent à nous attacher à l'idée de l'existence intrinsèque des phénomènes – sont-ils en accord avec la nature de la réalité ? Ou nos pensées perturbatrices sont-elles des états d'esprit déformés qui n'ont pas de fondement dans l'expérience concrète ou la réalité ? » Par cette réflexion, nous comprenons qu'il est avant tout nécessaire d'examiner si, en général, les phénomènes possèdent – comme cela semble être le cas le plus souvent – une réalité intrinsèque et indépendante. « Les personnes, les choses et les événements sont-ils des entités autonomes, existant par elles-mêmes ? » Dans les écritures ayant trait à la perfection de sagesse, nous trouvons un long discours relatif à l'absence d'existence réelle des phénomènes, affirmant que bien que nous puissions avoir l'impression d'une telle réalité, une analyse plus profonde nous amène à découvrir que notre perception est déformée, et fautive par conséquent. Nous allons voir que cette perception erronée n'a pas de fondement dans le monde réel.