

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe Hébreu Hindi

ooo2o VUE JUSTE

Sammā-ditṭhi • Samyag-dṛṣṭi - apprendre à voir sans ajouter inutilement à ce qui est

Nous ne rencontrons jamais le monde avec un regard entièrement neutre. Nous voyons à travers nos souvenirs, nos attentes, nos peurs, nos habitudes et nos désirs. La VUE JUSTE, premier facteur du Noble Sentier Octuple, ne consiste pourtant pas à posséder une opinion parfaite sur toute chose. Elle consiste à apprendre à regarder l'expérience d'une manière qui diminue l'ignorance et éclaire le chemin : reconnaître Dukkha, comprendre ses causes, savoir qu'une cessation est possible et discerner ce qui y conduit. Voir juste, ce n'est pas tout savoir. C'est commencer à ne plus confondre systématiquement ce qui est là avec ce que notre esprit ajoute.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, la Vue juste est sammā-ditṭhi; en sanskrit, samyag-dṛṣṭi. Ditṭhi / dṛṣṭi vient d'une racine liée au fait de voir et peut désigner vue, perspective, opinion ou conception. Sammā / samyak signifie correctement, justement, pleinement ou de manière appropriée. La traduction « *Vue juste* » doit donc être comprise avec prudence : il ne s'agit pas simplement d'opposer une opinion orthodoxe à une opinion fausse. Dans le Noble Sentier Octuple, la Vue juste est une orientation de compréhension qui conduit à la diminution de Dukkha. Les textes anciens la présentent à plusieurs niveaux : compréhension de ce qui est bénéfique et non bénéfique, reconnaissance du Karma et de ses conséquences, et surtout compréhension des Quatre Nobles Vérités. À mesure que la pratique s'approfondit, la Vue juste cesse d'être seulement une connaissance reçue. Elle devient une manière de voir directement l'impermanence, la conditionnalité et le non-soi.

SAMMĀ-DIṬṬHI - en Pāli

Sammā signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée »; diṭṭhi signifie « vue », « perspective », « compréhension » ou parfois « opinion ». Sammā-diṭṭhi est le premier facteur du Noble Sentier Octuple.

SAMYAG-DRṢṬI - en Sanskrit : सम्यग्दृष्टि

Samyag-drṣṭi est l'expression sanskrite correspondante. Drṣṭi peut désigner une vue philosophique, une perspective ou une manière de comprendre. Dans le bouddhisme, les « vues » peuvent elles-mêmes devenir objets d'attachement ; la Vue juste n'est donc pas une invitation à s'agripper à une nouvelle identité doctrinale.

QUE SIGNIFIE « VOIR JUSTE » ?

1 - RECONNAÎTRE DUKKHA

Voir juste commence par ne pas détourner le regard de ce qui est fragile, insatisfaisant ou douloureux. Cela ne signifie pas réduire la vie à la souffrance. Cela signifie reconnaître ce qui ne peut offrir une sécurité définitive lorsqu'on s'y attache.

2 - VOIR LES CAUSES ET LES CONDITIONS

Une expérience n'apparaît pas seule. La Vue juste cherche les conditions plutôt qu'une explication magique ou un coupable unique. Elle comprend notamment que certaines intentions et actions ont des conséquences : c'est l'une des dimensions de la compréhension du Karma.

3 - COMPRENDRE L'IMPERMANENCE

Ce qui est conditionné change. Voir l'impermanence transforme la relation aux plaisirs comme aux difficultés : nous pouvons prendre soin de ce qui est présent sans exiger qu'il demeure identique.

4 - NE PAS FIGER L'EXPÉRIENCE EN « MOI »

Anattā invite à ne pas transformer automatiquement corps, sensations, perceptions, pensées ou conscience en un soi permanent. La Vue juste apprend à reconnaître des processus là où l'esprit construit très vite une identité.

5 - SAVOIR QU'UN CHEMIN EST POSSIBLE

La Vue juste n'est pas seulement diagnostic. Elle inclut l'orientation vers la cessation de Dukkha. Comprendre qu'il existe des causes signifie également comprendre que certaines conditions peuvent être abandonnées et d'autres cultivées. La sagesse ouvre ainsi vers l'action.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDAMENT

La Vue juste occupe la première place dans l'énumération du Noble Sentier, mais elle n'est pas simplement une étape que l'on terminerait avant de passer à l'Intention juste. Elle éclaire tous les autres facteurs et est elle-même transformée par eux. Une conduite

éthique permet de voir certaines conséquences plus clairement; l'attention révèle les mouvements de l'esprit; la concentration stabilise l'observation; l'expérience approfondit la compréhension. Les textes bouddhiques distinguent aussi la Vue juste des «vues fausses» conceptions qui nient par exemple la portée des actes ou comprennent mal la réalité. Mais le bouddhisme avertit également contre l'attachement aux vues. Une doctrine tenue avec avidité, orgueil ou hostilité peut elle-même devenir une nouvelle saisie. La Vue juste est donc inséparable d'une qualité de discernement : apprendre, examiner, vérifier dans l'expérience et ne pas transformer la compréhension en arme identitaire.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यग्दृष्टि - Samyagdr̥ṣṭi .

Pāli : Sammā-diṭṭhi .

Cinghalais : සම්මා දිට්ඨි - Sammā Diṭṭhi .

Chinois : 正見 - Zhèngjiàn .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་ - Yang dag pa'i lta ba .

Japonais : 正見 - Shōken .

Coréen : 정견 - Jeonggyeon .

Vietnamien : Chánh kiến .

Thaï : สัมมาทิฐิ - Sammā-thitthi .

Mongol : ЗӨВ ҮЗЭЛ - Zöv üzel .

Indonésien : Pandangan Benar • Sammā-diṭṭhi .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right View • Right Understanding .

Français : Vue juste • Compréhension juste .

Espagnol : Visión Correcta • Comprensión Correcta .

Portugais : Visão Correta • Compreensão Correta .

Allemand : Rechte Ansicht • Rechte Erkenntnis .

Italien : Retta Visione • Retta Comprensione .

Russe : Правильное воззрение • Правильное понимание .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : الرؤية الصحيحة • الفهم الصحيح .

Hébreu : השקפה נכונה • הבנה נכונה .

Hindi : सम्यग्दृष्टि - Samyagdr̥ṣṭi .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Un message reste sans réponse. FAIT : aucun message n'est arrivé. INTERPRÉTATION : « *cette personne m'ignore* ». HISTOIRE : « *personne ne me respecte* ». ÉMOTION : *inquiétude, colère ou tristesse*. IMPULSION : *envoyer un message agressif ou se retirer*. La Vue juste ne signifie pas que l'interprétation est forcément fausse. Elle demande de distinguer ce qui est directement connu de ce qui est supposé. Peut-être la personne nous ignore-t-elle réellement ; peut-être travaille-t-elle, dort-elle ou traverse-t-elle une difficulté. Voir juste consiste à ne pas donner immédiatement à une hypothèse le statut d'un fait.

LA VUE JUSTE ET LE VIVANT

Observer le vivant apprend l'humilité du regard. Une feuille jaunie peut signaler plusieurs conditions; un paysage visible aujourd'hui porte une histoire invisible de sols, d'eau, de climat et d'interactions. Cette observation ne définit pas la Vue juste bouddhique et ne la prouve pas. Elle peut cependant nourrir une attitude compatible avec elle : regarder avant de conclure, chercher les relations, accepter que ce que nous percevons ne soit jamais toute la réalité.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'œil peut servir d'image pédagogique de la Vue juste, mais il n'en constitue pas un symbole bouddhique universel. Le Dharmacakra rappelle davantage que la Vue juste appartient au Noble Sentier Octuple. Dans l'iconographie de la Prajñā, l'épée de Mañjuśrī symbolise la sagesse qui tranche l'ignorance; elle ne représente toutefois pas spécifiquement Sammā-diṭṭhi. Pour Buddhachannel, une image de regard, de chemin qui s'éclaircit ou de brouillard qui se lève peut être utilisée comme métaphore contemporaine à condition de la présenter comme telle.

CITATION

« *Et qu'est-ce que la Vue juste ? La connaissance de Dukkha, de l'origine de Dukkha, de la cessation de Dukkha et du chemin conduisant à la cessation de Dukkha : voilà ce qu'on appelle Vue juste.* »

formulation traditionnelle du Noble Sentier Octuple, traduction française adaptée du sens.

LA VUE JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - COMPRENDRE LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS ET VOIR LES PHÉNOMÈNES TELS QU'ILS SONT

Dans le Theravāda, Sammā-diṭṭhi est le premier facteur du Noble Sentier Octuple et possède plusieurs degrés d'approfondissement. À un premier niveau, elle comprend la reconnaissance de la portée éthique des actions : les actes intentionnels ont des conséquences, les conduites bénéfiques et non bénéfiques ne sont pas équivalentes. Le Sammādiṭṭhi Sutta développe une analyse détaillée de ce qui est bénéfique, de ses racines, de la nourriture, des Quatre Nobles Vérités et de plusieurs aspects de

l'Origination dépendante. À un niveau plus profond, la Vue juste est directement liée à la connaissance de Dukkha, de son origine, de sa cessation et du chemin. La méditation permet ensuite de voir les phénomènes comme impermanents, insatisfaisants lorsqu'ils sont saisis et non-soi. Cette vision n'est pas une simple opinion philosophique. Elle transforme l'attachement. Le pratiquant apprend également à reconnaître la différence entre une vue et l'expérience directe. Une compréhension conceptuelle peut orienter le chemin, mais la sagesse doit être développée. Ainsi, la Vue juste commence par apprendre le Dharma, se vérifie dans l'observation et mûrit en connaissance libératrice.

MAHĀYĀNA - VOIR L'INTERDÉPENDANCE ET LA VACUITÉ SANS PERDRE LA COMPASSION

Le Mahāyāna reçoit la Vue juste du Noble Sentier et l'approfondit à travers l'Origination dépendante, la vacuité et la voie du Bodhisattva. Voir justement signifie comprendre que les phénomènes n'existent pas de manière indépendante et intrinsèque. Ils apparaissent en dépendance de causes, de conditions, de parties, de relations et de désignations. La vacuité n'est donc pas un néant : elle protège contre la réification. Dans le Madhyamaka, même les doctrines et catégories ne doivent pas devenir des essences auxquelles on s'attache. Les deux vérités conventionnelle et ultime permettent de tenir ensemble l'efficacité du monde quotidien et l'absence de nature propre. La Vue juste mahāyāna ne peut cependant être séparée de Bodhicitta. Voir l'interdépendance sans compassion resterait incomplet sur la voie du Bodhisattva. La sagesse révèle l'absence de fixité; la compassion répond à la souffrance réelle des êtres. Le regard s'élargit alors : il ne s'agit plus seulement de demander « *qu'est-ce qui est vrai pour moi ?* », mais « *comment voir cette situation d'une manière qui ne solidifie ni moi, ni l'autre, ni la souffrance ?* »

VAJRAYĀNA - LA VUE COMME FONDEMENT DE LA PRATIQUE ET DE LA TRANSFORMATION

Dans le Vajrayāna, la « Vue » prend une importance particulière et peut recevoir des formulations différentes selon les écoles, tantras et lignées. Le fondement mahāyāna demeure : vacuité, Origination dépendante et Bodhicitta. Les pratiques tantriques supposent une compréhension qui ne saisit pas les apparences ordinaires comme intrinsèquement fixes. Dans certaines traditions, la Vue est associée à la reconnaissance de l'union de vacuité et d'apparence, ou de vacuité et de clarté. Le Mahāmudrā et le Dzogchen développent des langages spécifiques autour de la nature de l'esprit ; ils ne doivent pas être confondus ni réduits à une seule formule. Dans tous les cas, une « *vue élevée* » ne dispense pas de l'éthique. Au contraire, prétendre à une compréhension ultime tout en négligeant les conséquences de ses actes constitue un grave contresens. Le Vajrayāna rappelle également que Vue, méditation et conduite doivent demeurer cohérentes. La compréhension oriente la pratique; la pratique approfondit la compréhension; la conduite révèle si cette compréhension transforme réellement la relation à soi et aux autres.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nous regardons le monde toute la journée, et pourtant voir n'est pas encore comprendre. Entre ce qui arrive et ce que nous croyons voir se glissent presque immédiatement nos souvenirs, nos attentes, nos peurs, nos préférences, nos habitudes et cette multitude

d'interprétations silencieuses par lesquelles nous donnons un sens à ce qui nous entoure. Nous ne rencontrons donc jamais tout à fait le monde comme une page blanche; nous le rencontrons avec l'histoire de celui qui regarde.

La Vue juste - Sammā-ditṭhi, première dimension du Noble Sentier octuple, ne consiste pourtant pas simplement à devenir plus objectif ou à regarder positivement la vie. Dans l'enseignement bouddhique, elle possède une profondeur précise : elle est liée à la compréhension de Dukkha, de son origine, de sa cessation et du chemin qui conduit à cette cessation; elle éclaire les actes et leurs conséquences, l'impermanence, le conditionnement et, progressivement, la manière dont l'ignorance et l'attachement façonnent notre expérience. Mais cette profondeur doctrinale peut commencer dans une scène extrêmement ordinaire.

Quelqu'un ne répond pas à notre message. Le fait est minuscule : aucune réponse n'est encore arrivée. Puis l'esprit travaille. Il m'évite. Elle est fâchée. J'ai dit quelque chose qu'il ne fallait pas. On ne me respecte pas. Quelques minutes peuvent suffire pour qu'un fait devienne une histoire, puis que cette histoire produise une émotion à laquelle nous répondons comme si notre interprétation était devenue la réalité elle-même.

La Vue juste peut commencer précisément là : retrouver la différence entre ce que nous savons et ce que nous ajoutons. Elle ne nous demande pas de devenir méfiants envers toutes nos perceptions. Elle nous apprend à laisser suffisamment d'espace dans notre regard pour que le réel puisse encore nous surprendre. *Ce que je crois savoir est-il un fait, une interprétation, une mémoire, une crainte, une supposition ? Qu'est-ce que je ne sais pas encore ? Existe-t-il d'autres causes possibles ? Que devient cette situation si je la regarde à la lumière de l'impermanence, des causes et des conditions, plutôt qu'à travers ma seule réaction immédiate ?* Alors la Vue juste cesse d'être une doctrine posée au-dessus de la vie. Elle devient une discipline de la lucidité.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - LE FAIT ET L'HISTOIRE

Aujourd'hui, lorsqu'une petite contrariété apparaîtra, prenez quelques instants avant de conclure.

Commencez par vous demander : « *Qu'est-ce que je sais réellement ?* » Essayez de formuler seulement les faits. Cette personne n'a pas répondu. Cette réunion a été déplacée. Il a prononcé cette phrase. Je n'ai pas été invité. Il pleut le jour où j'avais prévu de sortir. Puis observez ce que votre esprit a construit autour de ces faits. « *Qu'est-ce que j'interprète ?* »

Vous découvrirez peut-être que l'interprétation est juste. La pratique ne consiste pas à penser que nous nous trompons toujours, ni à remplacer systématiquement une interprétation désagréable par une interprétation rassurante. Elle consiste à reconnaître qu'entre « *je pense que* » et « *je sais que* », il existe parfois un espace immense.

Ajoutez alors une troisième question : « *Qu'est-ce que je ne sais pas encore ?* » Cette question n'est pas une faiblesse. Elle ouvre le regard. Et seulement ensuite demandez-vous : « *Quelle réponse diminuerait plutôt qu'elle n'augmenterait la confusion ou la souffrance ?* » Peut-être faudra-t-il attendre. Peut-être vérifier. Poser une question. Reconnaître une erreur. Maintenir une limite. Agir fermement. La Vue juste n'est pas la passivité; elle cherche seulement à ce que l'action naisse d'une compréhension aussi claire que possible plutôt que d'une histoire devenue trop rapidement certitude. Dans un monde où quelques secondes suffisent pour recevoir une image, un titre, une rumeur ou une indignation et les transmettre à des centaines d'autres personnes, cette pratique ancienne prend une force particulière : ne pas confondre immédiatement ce qui apparaît avec tout ce qui est. Voir juste ne signifie pas tout savoir.

Cela signifie peut-être commencer par savoir où s'arrête ce que nous savons.

MOTS-CLÉS

Vue juste • Sammā-diṭṭhi • Samyag-dṛṣṭi • Noble Sentier Octuple • Quatre Nobles Vérités • Dukkha • Karma • Anicca • Anattā • Origination dépendante • Prajñā • Paññā • Discernement • Vacuité

CONCLUSION

La Vue juste ne consiste pas à regarder le monde depuis un lieu où nous ne nous tromperions plus jamais. Elle commence peut-être par quelque chose de plus humble : savoir que notre regard est conditionné, apprendre à distinguer ce qui est connu de ce qui est supposé, reconnaître les conséquences de nos actions et orienter notre compréhension vers la diminution de Dukkha. Peu à peu, le Dharma approfondit ce regard : ce qui semblait permanent révèle son changement; ce qui semblait isolé révèle ses conditions; ce que nous appelions « moi » révèle une multitude de processus. La Vue juste n'est alors plus une opinion que nous défendons. Elle devient une manière moins confuse de rencontrer la réalité. Et lorsqu'elle mûrit, elle transforme naturellement l'intention, la parole et l'action.

Voir ce qui est là.

Reconnaître ce que nous ajoutons.

Chercher les causes et les conditions.

Laisser une place à ce que nous ne savons pas.

Puis regarder assez justement pour que le prochain geste puisse lui aussi devenir plus juste.

BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard
Passeurs de savoirs

PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez
dans les lieux et les communautés du monde.

→ EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.
Soutenir Buddhachannel →