



Le Refuge, Centre bouddhique d'études et de méditation  
 (<https://www.refugebouddhique.com>)

## Extraits du Sutta piṭaka n°7

### Quelques feuilles

*Un vade-mecum pour la pratique*

– 4 –

### LA NOBLE OCTUPLE VOIE

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvathī dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Là, il s'adressa aux moines : « Moines ! »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit<sup>1</sup> : « Je vais vous enseigner et analyser pour vous la Noble octuple voie. Ecoutez et faites bien attention. Je vais parler. »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « Moines, **qu'est-ce que la Noble octuple voie** ? La Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, l'Effort juste, *Sati* juste, la Concentration juste.

« Et qu'est-ce que **la Vue juste**, moines ? La connaissance en ce qui concerne la souffrance, la connaissance en ce qui concerne l'origine de la souffrance, la connaissance en ce qui concerne la cessation de la souffrance, la connaissance en ce qui concerne la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Vue juste.

« Et qu'est-ce que **la Résolution juste**, moines ? La résolution en ce qui concerne le renoncement, la résolution en ce qui concerne la non-malveillance, la résolution en ce qui concerne la non-nocivité. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Résolution juste.

« Et qu'est-ce que **la Parole juste**, moines ? S'abstenir de mentir, s'abstenir des paroles qui divisent, s'abstenir des paroles injurieuses, s'abstenir du bavardage inutile. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Parole juste.

« Et qu'est-ce que **l'Action juste**, moines ? S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de voler,

<sup>1</sup> Cet enseignement, qui présente en détail la Noble octuple voie, est postérieur au premier enseignement, le Dhammacakkappavattana sutta (SN 56.11) *La mise en mouvement de la roue du Dhamma*.

s'abstenir des relations sexuelles. C'est là, moines, ce que l'on appelle l'Action juste.

« Et qu'est-ce que **les Moyens d'existence justes**, moines ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles, ayant abandonné les moyens d'existence malhonnêtes, se maintient en vie à l'aide de moyens d'existence justes. C'est là, moines, ce que l'on appelle les Moyens d'existence justes.

« Et qu'est-ce que **l'Effort juste**, moines ? [1] Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour la non-apparition des qualités mauvaises, malhabiles qui ne sont pas encore apparues. [2] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles qui sont apparues. [3] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour l'apparition des qualités habiles qui ne sont pas encore apparues. [4] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude, le développement, et le summum des qualités habiles qui sont apparues. C'est là, moines, ce que l'on appelle l'Effort juste.

« Et qu'est-ce que **Sati juste**, moines ? [1] Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. [2] Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. [3] Il demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. [4] Il demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. C'est là, moines, ce que l'on appelle *Sati* juste<sup>2</sup>.

« Et qu'est-ce que **la Concentration juste**, moines ? [1] Il y a le cas où un moine – tout à fait isolé de la sensualité<sup>3</sup>, isolé des qualités malhabiles – entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. [2] Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. [3] Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.' [4] Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Concentration Juste. » Voilà ce que dit le Béni. Satisfaits, les moines se délectèrent des paroles du Béni.

📖 ESP, livret 5 : Magga-vibhaṅga sutta (SN 45.8) *Une analyse de la Voie*

\*\*\*

« Tissa, **c'est comme s'il y avait deux hommes : un qui ne serait pas habile à suivre la voie, l'autre qui serait habile à suivre la voie.** Dans ce cas, l'homme qui ne serait pas habile à suivre la voie interrogerait l'homme qui serait habile à suivre la voie à propos de la voie. Le second homme dirait : 'Venez, mon brave, voilà la voie. Avancez un peu et **vous verrez une bifurcation. Evitant l'embranchement de gauche, prenez celui de droite.** Avancez encore un peu et vous verrez un bois dense. Avancez encore un peu et vous verrez un grand marécage. Avancez encore un peu et vous verrez un précipice profond. Avancez encore un peu et vous

<sup>2</sup> *Sati* juste : pour plus de détails, voir le Mahā satipaṭṭhāna sutta (DN 22).

<sup>3</sup> La sensualité : pour plus de détails, voir le Nibbedhika sutta (AN 6.63).

verrez un terrain plat délicieux.

« **J'ai fait cette comparaison, Tissa, pour que tu comprennes facilement la signification de cela.** La signification est la suivante : l'homme qui n'est pas habile à suivre la voie représente une personne ordinaire. L'homme qui est habile à suivre la voie représente le *Tathāgata*, digne et justement éveillé par lui-même. La bifurcation sur la voie représente l'incertitude. **L'embranchement de gauche représente l'octuple voie erronée** – c'est-à-dire la vue erronée, la résolution erronée, la parole erronée, l'action erronée, les moyens d'existence erronés, l'effort erroné, *sati* erroné, la concentration erronée. **L'embranchement de droite représente la Noble octuple voie** – c'est-à-dire la Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, l'Effort juste, *Sati* juste, la Concentration juste. Le bois dense représente l'ignorance. Le grand marécage représente les désirs sensuels. Le précipice profond représente la colère et le désespoir. Le terrain plat délicieux représente le Délitement. »

📖 ESP, livret 4 : Tissa sutta (SN 22.84)

\*\*\*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvathī, dans le Bois de Jeta. Là, il s'adressa aux moines : « Moines, supposez qu'il y ait quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible. **Un homme passerait par là – désirant vivre, désirant ne pas mourir, désirant le bonheur, et abhorrant la douleur** – et les gens lui diraient : 'Mon brave, ces quatre vipères, au pouvoir extrême et au venin horrible sont vôtres. Régulièrement, il faut que vous les leviez, régulièrement, il faut que vous les laviez, régulièrement, il faut que vous les nourrissiez, régulièrement, il faut que vous les fassiez dormir. Et si vous provoquez<sup>4</sup> la colère d'une seule de ces vipères, alors vous souffrirez la mort ou éprouverez des souffrances mortelles. Faites ce qu'il vous semble être nécessaire de faire.'

« Alors l'homme – terrifié par ces quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible – s'enfuirait d'un côté ou d'un autre. Ils lui diraient : 'Mon brave, il y a cinq bourreaux ennemis qui vous poursuivent, qui sont sur vos talons, [et qui pensent :] « Où que nous le trouvions, nous le tuons sur le champ. » Faites ce qu'il vous semble être nécessaire de faire.'

« Alors l'homme – terrifié par ces quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible, terrifié par les cinq bourreaux ennemis – s'enfuirait d'un côté ou d'un autre. Ils lui diraient : 'Mon brave, il y a un sixième bourreau, un compagnon de voyage, qui vous poursuit, qui est sur vos talons, brandissant une épée, [et qui pense :] « Où que je le trouve, je le tuerai sur le champ. » Faites ce qu'il vous semble être nécessaire de faire.'

« Alors l'homme – terrifié par ces quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible, terrifié par les cinq bourreaux ennemis, terrifié par le sixième bourreau, un compagnon de voyage brandissant une épée – s'enfuirait d'un côté ou d'un autre. Il verrait un village vide. Toute maison dans laquelle il entrerait serait abandonnée et vide. Quel que soit le pot dont il se saisirait, il serait abandonné et vide. Ils lui diraient : 'Mon brave, en ce moment-même, des bandits pillards de villages sont en train d'entrer dans ce village vide. Faites ce qu'il vous semble être nécessaire de faire.'

« Alors l'homme – terrifié par ces quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible, terrifié par les cinq bourreaux ennemis, terrifié par le sixième bourreau, un compagnon de voyage brandissant une épée, terrifié par les bandits pillards de villages – s'enfuirait d'un côté ou d'un autre. Il verrait une grande étendue d'eau, avec la rive proche incertaine et périlleuse,

<sup>4</sup> Provoquez : le Bouddha utilise également le terme « provoquer » pour parler des problèmes liés aux quatre propriétés lorsqu'elles sont « provoquées ».

la rive éloignée sûre et libre de tout péril, mais il n’y aurait ni bac ni pont pour passer d’une rive à l’autre. La pensée suivante lui viendrait à l’esprit : ‘Voilà une grande étendue d’eau, avec la rive proche incertaine et périlleuse, la rive éloignée sûre et libre de tout péril, mais il n’y a ni bac ni pont pour passer d’une rive à l’autre. **Si je rassemblais de l’herbe, des brindilles, des branches, et des feuilles, et que je les attache ensemble pour faire un radeau**, je pourrais traverser en sécurité jusqu’à l’autre rive en utilisant le radeau, en faisant un effort avec mes mains et mes pieds ?’ Puis l’homme, ayant rassemblé de l’herbe, des brindilles, des branches, et des feuilles et, les ayant attachées ensemble pour faire un radeau, traverserait en sécurité jusqu’à l’autre rive en utilisant le radeau, en faisant un effort avec ses mains et ses pieds. Ayant traversé jusqu’à l’autre rive, il se tiendrait sur la terre ferme, un brahmane.

« Moines, j’ai fait cette comparaison afin que vous compreniez facilement la signification de ceci. La signification est celle-ci : ‘Les quatre vipères au pouvoir extrême et au venin horrible’ représentent les quatre grands éléments : la propriété terre, la propriété eau, la propriété feu, et la propriété vent. ‘Les cinq bourreaux ennemis’ représentent les cinq agrégats de l’agrippement : l’agrégat de l’agrippement de la forme, l’agrégat de l’agrippement de la sensation, l’agrégat de l’agrippement de la perception, l’agrégat de l’agrippement des fabrications, l’agrégat de l’agrippement de la conscience. ‘Le sixième bourreau, un compagnon de voyage brandissant une épée’ représente la passion et le délice.

« ‘Le village vide’ représente les six médias sensoriels internes. Si une personne sage, compétente, intelligente les examine du point de vue de l’œil, ils apparaissent abandonnés et vides. Si elle les examine du point de vue de l’oreille... du nez... de la langue... du corps... de l’intellect, ils apparaissent abandonnés et vides. ‘Les bandits pilleurs de villages’ représentent les six médias sensoriels externes. L’œil est attaqué par des formes agréables et désagréables. L’oreille est attaquée par des sons agréables et désagréables. Le nez est attaqué par des arômes agréables et désagréables. La langue est attaquée par des saveurs agréables et désagréables. Le corps est attaqué par des sensations tactiles agréables et désagréables. L’intellect est attaqué par des idées agréables et désagréables.

« ‘La grande étendue d’eau’ représente le flot quadruple : le flot de la sensualité, le flot du devenir, le flot des vues, et le flot de l’ignorance.

« ‘La rive proche, incertaine et périlleuse’ représente l’identification à un soi. ‘La rive éloignée sûre et libre de tout péril’ représente le Déliement. **‘Le radeau’ représente cette Noble octuple voie** : la Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l’Action juste, les Moyens d’existence justes, l’Effort juste, *Sati* juste, la Concentration juste. ‘Faire un effort avec les mains et les pieds’ représente la stimulation de la persévérance. ‘Ayant traversé jusqu’à l’autre rive, il se tiendrait sur la terre ferme, un brahmane’ représente l’*arahant*. »

📖 ESP, livret 4 : Āsīvisa sutta (SN 35.197) *Les vipères*

- La Vue juste
- La Résolution juste
- La Parole juste
- L’Action juste
- Les Moyens d’existence justes
- L’Effort juste
- Sati juste
- La Concentration juste

## Enseignement(s) récent(s)

📖 Thānissaro Bhikkhu : *La Noble octuple voie*,  
[https://www.dhammatalks.org/french\\_index.html](https://www.dhammatalks.org/french_index.html)

### Glossaire

**Agrégats** : *khandha*. Les phénomènes physiques et mentaux dont on fait l'expérience directe. Le matériau brut à partir duquel se construit un sentiment du soi. Ils sont au nombre de cinq : 1) la forme physique, *rūpa* ; 2) la sensation (plaisir, douleur, ni plaisir ni douleur), *vedanā* ; 3) la perception, *saññā* ; 4) la fabrication, *saṅkhāra* ; 5) la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées lorsqu'elles se produisent, *viññāna*.

**Agrippement** : *upādāna*. L'acte de s'agripper à quelque chose afin de s'en nourrir. Les activités qui, lorsque l'on s'y agrippe, constituent la souffrance sont les cinq agrégats (*khandha*). L'agrippement lui-même revêt quatre formes : agrippement à la sensualité, aux vues, aux préceptes et pratiques, et aux théories du soi.

**Arahant** : littéralement, « une personne qui est digne » ou « une personne qui est pure », une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

**Ardeur (plein d')** : *ātappa*. Ce terme est souvent associé à *sati*, et à l'attitude d'alerte, *sampajañña*.

**Attitude d'alerte** : *sampajañña*. Ce terme est souvent associé à *sati* et à l'ardeur, *ātappa*.

**Brahmane** : un membre, héréditaire, de la plus élevée des quatre castes de l'Inde, qui est seule habilitée à réaliser les rites de la religion brahmanique. Le terme « brahmane » est utilisé par le Bouddha dans le sens d'*arahant*, ou de personne digne, sans que cela implique une quelconque appartenance sociale, raciale, ou autre.

**Concentration** : *samādhi*.

**Déliement** : *nibbāna*. Littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix.

**Devenir** : *bhava*. Les processus de donner naissance dans l'esprit à des états d'être qui permettent la naissance physique ou mentale sur l'un des trois niveaux suivants : le niveau de la sensualité, le niveau de la forme, le niveau du sans-forme. Egalement, un sentiment d'identification au sein d'un monde d'expérience particuliers.

**Equanimité** : *upekkhā*. La quatrième des quatre attitudes sublimes (*brahmavihāra*), les autres étant la bienveillance (*mettā*), la compassion (*karuṇā*), la joie empathique (*muditā*).

**Evaluation** : *vicāra*. Le fait d'évaluer l'activité de la pensée dirigée. Le deuxième des cinq facteurs du premier *jhāna*, le premier étant la pensée dirigée (*vitakka*), les autres étant l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Habile** : *kusala*.

**Ignorance** : *avijjā*. L'ignorance en ce qui concerne les Quatre nobles vérités.

**Jhāna** : absorption mentale. Un état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou

notion mentale.

**Malhabile** : *akusala*.

**Pensée dirigée** : *vitakka*. Le fait de diriger sa pensée sur un objet particulier, par exemple la respiration. Le premier des cinq facteurs du premier *jhāna*, les autres étant l'évaluation (*vicāra*), l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Ravissement** : *pīti*. Une des caractéristiques des deux premiers *jhāna*.

**Sati** : la capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

**Sensation** : *vedanā*. Les trois types de sensations sont : la sensation de plaisir, la sensation de douleur, la sensation de ni plaisir ni douleur. Le deuxième des cinq agrégats.

**Souffrance** : *dukkha*. Le terme *dukkha* peut aussi parfois être interprété comme signifiant « stressant ».

**Tathāgata** : littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le but religieux le plus élevé. Dans le bouddhisme, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement aussi désigner l'un de ses disciples *arahant*.

