



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

– 2 –

LA RENAISSANCE

« **Lorsque l'esprit fut ainsi concentré**, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de la souillure, souple, malléable, stable, et parvenu à l'imperturbabilité, je l'orientai vers la connaissance du souvenir de mes vies passées. **Je me souvins de mes nombreuses vies passées**, c'est-à-dire une naissance, deux... cinq... dix... cinquante, cent, mille, cent mille, de nombreux éons de contraction cosmique, de nombreux éons d'expansion cosmique, de nombreux éons de contraction et d'expansion : 'Là, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus là. Là aussi, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. **Mourant, je réapparus ici.**' **Je me souvins ainsi de mes multiples vies passées dans leurs modes et leurs détails.**

« Ce fut là **la première connaissance** à laquelle je parvins au cours de la première veille de la nuit. L'ignorance fut détruite ; la connaissance apparut ; l'obscurité fut détruite ; la lumière apparut – comme cela se produit en celui qui est vigilant, plein d'ardeur, et résolu. »

📖 ESP, livret 1 : Dvedhāvitakka sutta (MN 19) *Les pensées séparées en deux types*

« Près de Sāvattṥī. Là, le Béni dit : « **D'un début inconcevable vient l'errance.** On ne peut pas discerner un point de départ, bien que les êtres empêchés par l'ignorance et entravés par le désir ardent transmigrent et errent. Que pensez-vous, moines ? Qu'est-ce qui est plus grand : les larmes que vous avez versées pendant que vous transmigriez et erriez tout ce long, long

temps – pleurant et sanglotant d’être associés à ce qui est désagréable, d’être séparés de ce qui est agréable – ou l’eau dans les quatre grands océans ? »

📖 ESP, livret 3 : Assu sutta (SN 15.3) *Les larmes*

« Moines, supposez que cette grande terre soit totalement recouverte d’eau, et qu’un homme jette un joug à une seule encolure dedans. Un vent d’est le pousserait vers l’ouest ; un vent d’ouest le pousserait vers l’est. Un vent du nord le pousserait vers le sud ; un vent du sud le pousserait vers le nord. Et supposez qu’une tortue de mer aveugle se trouve là. Elle monterait à la surface une fois tous les cent ans. Que pensez-vous ? Cette tortue de mer aveugle, qui monterait à la surface une fois tous les cent ans, passerait-elle son cou dans le joug à une seule encolure ? »

« Ce serait extrêmement rare, seigneur, que la tortue de mer aveugle qui monterait à la surface une fois tous les cent ans, passe son cou dans le joug à une seule encolure. »

« De la même manière, **il est extrêmement rare d’obtenir l’état humain**. De la même manière, **il est extrêmement rare qu’un *tathāgata*, digne et justement éveillé par lui-même, apparaisse dans le monde**. De la même manière, **il est extrêmement rare que le *Dhamma* et *Vinaya* exposé par un *tathāgata* apparaisse dans le monde**. Maintenant, cet état humain a été obtenu. Un *tathāgata*, digne et justement éveillé par lui-même, est apparu dans le monde. Un *Dhamma* et *Vinaya* exposé par un *tathāgata* apparaît dans le monde.

« En conséquence, moines, votre devoir est la contemplation : ‘Ceci, c’est la souffrance... Ceci, c’est l’origine de la souffrance... Ceci, c’est la cessation de la souffrance.’ Votre devoir est la contemplation : ‘Ceci, c’est la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.’ »

📖 ESP, livret 5 : Chiggaḷa sutta (SN 56.48)

« Le Béni, ramassant un petit peu de poussière du bout de l’ongle de son doigt, dit aux moines : « Que pensez-vous, moines ? Qu’est-ce qui est plus grand : le petit peu de poussière que j’ai ramassé du bout de l’ongle de mon doigt, ou la grande terre ? »

« La grande terre est bien plus grande, seigneur. Le petit peu de poussière que le Béni a ramassé du bout de l’ongle de son doigt n’est presque rien. Il ne compte même pas. Il n’y a pas de comparaison possible. Ce n’est même pas une fraction, ce petit peu de poussière que le Béni a ramassé du bout de l’ongle de son doigt, quand on le compare à la grande terre. »

« De la même manière, moines, **peu nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d’existence humain, renaissent parmi les êtres humains**. Beaucoup plus nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d’existence humain, renaissent en enfer.

« En conséquence, votre devoir est la contemplation : ‘Ceci, c’est la souffrance... Ceci, c’est l’origine de la souffrance... Ceci, c’est la cessation de la souffrance.’ Votre devoir est la contemplation : ‘Ceci, c’est la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.’ »

Puis le Béni, ramassant un petit peu de poussière du bout de l’ongle de son doigt, dit aux moines : « Que pensez-vous, moines ? Qu’est-ce qui est plus grand : le petit peu de poussière que j’ai ramassé du bout de l’ongle de mon doigt, ou la grande terre ? »

« La grande terre est bien plus grande, seigneur. Le petit peu de poussière que le Béni a ramassé du bout de l’ongle de son doigt n’est presque rien. Il ne compte même pas. Il n’y a pas de

comparaison possible. Ce n'est même pas une fraction, ce petit peu de poussière que le Béni a ramassé du bout de l'ongle de son doigt, quand on le compare à la grande terre. »

« De la même manière, moines, peu nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence humain, renaissent parmi les êtres humains. Beaucoup plus nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence humain, renaissent dans la matrice animale... sur le plan d'existence des esprits affamés. »

... « De la même manière, moines, peu nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence humain, renaissent parmi les *deva*. Beaucoup plus nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence humain, renaissent en enfer... dans la matrice animale... sur le plan d'existence des esprits affamés.

... « De la même manière, moines, peu nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence des *deva*, renaissent parmi les *deva*. Beaucoup plus nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence des *deva*, renaissent en enfer... dans la matrice animale... sur le plan d'existence des esprits affamés.

... « De la même manière, moines, peu nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence des *deva*, renaissent parmi les êtres humains. Beaucoup plus nombreux sont les êtres qui, en quittant le plan d'existence des *deva*, renaissent en enfer... dans la matrice animale... sur le plan d'existence des esprits affamés.

« En conséquence, moines, votre devoir est la contemplation : 'Ceci, c'est la souffrance... Ceci, c'est l'origine de la souffrance... Ceci, c'est la cessation de la souffrance.' Votre devoir est la contemplation : 'Ceci, c'est la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.' »

📖 ESP, livret 5 : *Paṃsu sutta* (SN 56.102–113) *La poussière*

« Près de Sāvattṭhī. « Moines, tout contemplatif ou brahmane **qui se souvient de ses nombreuses vies passées se souvient des cinq agrégats de l'agrippement, ou de l'un d'entre eux**. Quels sont-ils ? Quand on se souvient : 'J'étais un avec telle forme dans le passé,' on se souvient juste de la forme. Ou quand on se souvient : 'J'étais un avec telle sensation dans le passé,' on se souvient juste de la sensation. Ou quand on se souvient : 'J'étais un avec telle perception dans le passé,' on se souvient juste de la perception. Ou quand on se souvient : 'J'étais un avec telles fabrications dans le passé,' on se souvient juste des fabrications. Ou quand on se souvient : 'J'étais un avec telle conscience dans le passé,' on se souvient juste de la conscience. »

📖 ESP, livret 3 : *Khajjanīya sutta* (SN 22.79) *Mâché*

Je déclare la renaissance de quelqu'un qui se sustente, Vaccha, et pas de quelqu'un qui ne se sustente pas. Tout comme un feu brûle quand il a quelque chose pour se sustenter, et pas quand il n'a rien pour se sustenter ; de la même manière, je déclare la renaissance de quelqu'un qui se sustente, et pas de quelqu'un qui ne se sustente pas. »

« Mais maître Gotama, quand une flamme est emportée au loin par le vent, que déclarez-vous être ce qui la sustente à ce moment-là ? »

« Vaccha, quand une flamme est emportée au loin par le vent, je déclare qu'elle est sustentée par le vent, car le vent est ce qui la sustente à ce moment-là. »

« Et au moment où un être abandonne son corps et qu'il n'est pas encore rené dans un autre corps, que déclarez-vous être ce qui le sustente à ce moment-là ? »

« Vaccha, quand un être abandonne son corps et qu'il n'est pas encore rené dans un autre corps, je déclare qu'il est sustenté par le désir ardent, car le désir ardent est ce qui le sustente à ce moment-là. »

📖 ESP, livret 4 : Kutūhalasālā sutta (SN 44.9) *La salle des débats*

- La forme de la renaissance est conditionnée par le *kamma*.
- Le début de l'errance est quelque chose d'inconcevable.
- Renaître sur le plan humain est rare.

Enseignement(s) récent(s)

📖 Thānissaro Bhikkhu : *La Vérité de la renaissance (et pourquoi cela est important pour une pratique bouddhiste)*, 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, *viññāṇa*.

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.

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

Conscience : *viññāṇa*. L'acte de prendre note des données des sens et des idées lorsqu'elles se produisent. Le cinquième des cinq agrégats.

Désir ardent : *taṇhā*. Le terme *taṇhā* peut être également traduit par « désir insatiable ».

Deva, devatā : littéralement, « celui-qui-brille ». Un être qui demeure sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence soit terrestres, soit célestes.

Dhamma et Vinaya : la doctrine et discipline monastique, nom donné par le Bouddha pour la religion qu'il a fondée.

Eon : *kappa*. un âge du monde, une durée qui dépasse l'entendement.

Errance : *saṃsāra*. La ronde des renaissances

Esprit affamé : *peta*. Le terme *peta* peut aussi désigner un mort.

Fabrication : *saṅkhāra*. Littéralement, « la mise ensemble ». S'applique aux processus physiques et mentaux ainsi qu'aux produits de ces processus. Le quatrième des cinq agrégats.

Forme : *rūpa*. La forme physique. Le premier des cinq agrégats.

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

Nobles vérités (Quatre) : *ariyasacca*. La souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance.

Perception : *saññā*. L'étiquetage mental. Le troisième des cinq agrégats.

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*. La première des Quatre nobles vérités. Le terme *dukkha* peut aussi être interprété comme signifiant « stress », « mal-être ».

Souillures : *kilesa*. Les qualités mentales qui obscurcissent la clarté de l'esprit. Elles se regroupent en trois grandes catégories : l'avidité, l'aversion, et l'illusion, mais peuvent se combiner sous de nombreuses formes. MN 7 en contient une liste de seize : l'avidité possessive et immodérée, la malveillance, la colère, le ressentiment, le mépris, l'inimitié, l'envie, l'avarice, la malhonnêteté, la vantardise, l'obstination, la rivalité, l'orgueil, l'arrogance, l'intoxication, la non-vigilance.

***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*.

Vigilance : *appamāda*.

