



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

– 3 –

LES QUATRE NOBLES VERITES

« Et **qu'est-ce qu'est la recherche noble** ? Il y a le cas où une personne, qui est sujette à la naissance, voyant les inconvénients de la naissance, recherche la sécurité insurpassée, non née, vis-à-vis du joug : le Déliement. Etant sujette au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure, voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... de la peine... de la souillure, elle recherche la sécurité insurpassée, non née, sans vieillissement, sans maladie, sans mort, sans peine, sans souillure, vis-à-vis du joug : le Déliement. Ceci, c'est la recherche noble.

« Moi aussi, moines, **avant mon Eveil par moi-même**, quand j'étais encore un *bodhisatta* non éveillé, étant sujet à la naissance, je recherchais ce qui était pareillement sujet à la naissance. Etant sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure, je recherchais [le bonheur dans] ce qui était pareillement sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure. La pensée suivante me vint à l'esprit : 'Pourquoi est-ce que, étant sujet à la naissance, je recherche ce qui est pareillement sujet à la naissance ? Etant sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure, pourquoi est-ce que je recherche ce qui est pareillement sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure ? Et si, étant sujet à la naissance, voyant les inconvénients de la naissance, je recherchais la sécurité insurpassée, non née, vis-à-vis du joug : le Déliement ?' Et si, étant sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... à la peine... à la souillure, voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... de la peine... de la souillure, je recherchais la sécurité insurpassée, non née, sans vieillissement, sans maladie, sans mort, sans peine, sans souillure, vis-à-vis du joug : le Déliement ?' »

📖 ESP, livret 2 : Ariya Pariyesanā sutta (MN 26) *La parabole courte de l’empreinte de la patte d’éléphant*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni demeurait à Vārāṇasī¹ dans le Parc des cerfs à Isipatana². Là, il s’adressa au groupe des cinq moines³.

« Il y a ces deux extrêmes dans lesquels celui qui a quitté la vie de foyer ne doit pas se complaire. Quels sont ces deux extrêmes ? Celui où l’on se complaît dans le plaisir sensuel lié à la sensualité : vil, vulgaire, commun, ignoble, non profitable ; et celui où l’on se complaît dans l’auto-affliction : douloureux, ignoble, non profitable. Evitant ces deux extrêmes, la Voie du milieu réalisée par le *Tathāgata* – qui produit la vision, qui produit la connaissance – conduit à l’apaisement, à la connaissance directe, à l’Eveil par soi-même, au Délitement.

« Et quelle est la Voie du milieu réalisée par le *Tathāgata*, qui – produisant la vision, produisant la connaissance – conduit à l’apaisement, à la connaissance directe, à l’Eveil par soi-même, au Délitement ? Précisément 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. Ceci est la Voie du milieu réalisée par le *Tathāgata*, qui – produisant la vision, produisant la connaissance – conduit à l’apaisement, à la connaissance directe, à l’Eveil par soi-même, au Délitement.

« Maintenant, ceci, moines, est **la Noble vérité de la souffrance** : la naissance est souffrance, le vieillissement est souffrance, la mort est souffrance ; la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir sont souffrance ; l’association avec ce qui ne nous est pas cher est souffrance, la séparation d’avec ce qui nous est cher est souffrance, ne pas obtenir ce que l’on veut est souffrance. En résumé, les cinq agrégats de l’agrippement sont souffrance.

« Et ceci, moines, est **la Noble vérité de l’origine de la souffrance** : le désir ardent qui conduit à plus de devenir – accompagné par la passion et le délice, se complaisant parfois ici, et parfois là – c’est-à-dire le désir ardent pour le plaisir sensuel, le désir ardent pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir.

« Et ceci, moines, est **la Noble vérité de la cessation de la souffrance** : la disparition et la cessation sans reste, le renoncement, l’abandon, l’affranchissement, et le lâcher-prise de ce désir ardent même.

« Et ceci, moines, est **la Noble vérité de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance** : précisément 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.

« La vision apparut, la connaissance directe apparut⁴, le discernement apparut, la connaissance apparut⁵, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Ceci est la Noble vérité de la souffrance.’ La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de la

¹ Vārāṇasī : Bénarès.

² Isipatana : ancien nom de Sarnath, un lieu situé à quelques kilomètres de Vārāṇasī.

³ Cet enseignement est traditionnellement considéré comme le premier donné par le Bouddha. Il décrit en détail les quatre Nobles vérités, et ne fait que lister les huit composantes de la Noble octuple voie. Celles-ci sont présentées en détail dans le Magga-vibhaṅga sutta (SN 45.8) *Une analyse de la Voie*, cf. 4 La Noble octuple voie.

⁴ La connaissance directe apparut : *ñāṇam udapādi*.

⁵ La connaissance apparut : *vijjā udapādi*.

souffrance doit être comprise.’ La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de la souffrance a été comprise.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Ceci est la Noble vérité de l’origine de la souffrance.’ La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de l’origine de la souffrance doit être abandonnée.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble Vérité de l’origine de la souffrance a été abandonnée.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Ceci est la Noble vérité de la cessation de la souffrance.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de la cessation de la souffrance doit être réalisée.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble Vérité de la cessation de la souffrance a été réalisée.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Ceci est la Noble vérité de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance doit être développée.’

« La vision apparut, la connaissance directe apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l’illumination apparut en moi en ce qui concerne des choses jamais entendues auparavant : ‘Cette Noble vérité de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance a été développée.’

« Et, moines, aussi longtemps que ceci – ma connaissance-et-vision, avec ses trois cycles et ses douze permutations concernant ces Quatre nobles vérités, telles qu’elles sont réellement – n’a pas été pure, je n’ai pas déclaré m’être directement éveillé au Juste Eveil par soi-même insurpassé dans le cosmos avec ses *deva*, *māra*, et *brahmā*, dans cette génération avec ses contemplatifs et brahmanes, sa royauté et ses gens ordinaires. Mais dès que ceci – ma connaissance-et-vision, avec ses trois cycles et ses douze permutations concernant ces Quatre nobles vérités, telles qu’elles sont réellement – a été entièrement pure, alors j’ai déclaré m’être directement éveillé au Juste Eveil par soi-même insurpassé dans le cosmos avec ses *deva*, *māra*, et *brahmā*, dans cette génération avec ses contemplatifs et brahmanes, sa royauté et ses gens ordinaires. La connaissance-et-vision apparut en moi : ‘Non provoqué est mon affranchissement. C’est la dernière naissance. Maintenant, il n’y a plus de nouveau devenir.’ »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfait, le groupe des cinq moines se délecta des paroles du Béni. Et pendant que cette explication était donnée, apparut chez le vénérable Kondañña l’Œil sans poussière, sans tache du *Dhamma* : tout ce qui est sujet à l’origine est entièrement sujet à la cessation.

Et lorsque le Béni eut mis en mouvement la Roue du *Dhamma*, les *deva* de la terre s’écrièrent :

« Près de Vārāṇasī, dans le Parc des cerfs à Isipatana, le Béni a mis en mouvement la Roue insurpassée du *Dhamma* qui ne peut être arrêtée par un brahmane ou un contemplatif, les *deva*, *māra*, et *brahmā*, ou quiconque dans le cosmos. »

En entendant le cri des *deva* de la terre⁶, les *deva* des quatre grands rois reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* des quatre grands rois, les *deva* des trente-trois reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* des trente-trois, les *deva* des heures reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* des heures, les *deva* satisfaits reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* satisfaits, les *deva* qui se délectent dans la création reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* qui se délectent dans la création, les *deva* qui exercent un pouvoir sur les créations des autres reprirent le cri. En entendant le cri des *deva* qui exercent un pouvoir sur les créations des autres, les *deva* de la suite de Brahmā reprirent le cri : « Près de Vārāṇasī, dans le Parc des cerfs à Isipatana, le Béni a mis en mouvement la Roue insurpassée du *Dhamma* qui ne peut être arrêtée par un brahmane ou un contemplatif, les *deva*, *māra*, et *brahmā*, ou quiconque dans le cosmos. »

Et à ce moment-là, à cet instant-là, le cri monta jusqu'aux mondes des *brahmā*. Et ce cosmos aux dix-mille sphères frissonna et frémit et trembla, alors qu'une luminosité incommensurable apparaissait dans le cosmos, surpassant l'éclat des divinités.

Alors le Béni s'exclama : « Ainsi, tu sais vraiment, Kondaṇṇa ! Ainsi, tu sais vraiment ! »

Et c'est ainsi que le vénérable Kondaṇṇa acquit le nom de Aṇṇa-Kondaṇṇa – Kondaṇṇa qui sait.

📖 ESP, livret 5 : Dhammacakkappavattana sutta (SN 56.11) *La mise en mouvement de la roue du Dhamma*

« Moines, supposez qu'il y ait un homme dont la durée de vie soit de cent ans, qui vivrait jusqu'à cent ans. Quelqu'un lui dirait : 'Viens, mon brave. **Tu seras transpercé à l'aube avec cent lances, à midi avec cent lances, et à nouveau le soir avec cent lances.** Ainsi transpercé jour après jour avec trois cents lances, tu auras une durée de vie de cent ans, **tu vivras jusqu'à cent ans, et à la fin de cent années, tu réaliseras les Quatre nobles vérités** que tu n'as jamais réalisées avant.' »

« Moines, **une personne qui désirerait son propre et véritable intérêt ferait bien d'accepter [l'offre]**. Pourquoi ? D'un point de départ inconcevable vient la transmigration. Un point de départ des [douleurs des] coups de lances, d'épées, et de haches n'est pas évident. Même si cela [cette offre] devait se présenter, je vous dis que la réalisation des Quatre nobles vérités ne serait pas accompagnée par la douleur et la détresse. Au contraire, je vous le dis, la réalisation des Quatre nobles vérités serait accompagnée par le plaisir et le bonheur.

« Quelles sont ces Quatre nobles vérités ? La Noble vérité de la souffrance, la Noble vérité de l'origine de la souffrance, la Noble vérité de la cessation de la souffrance, la Noble vérité de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.

« 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.' »

📖 ESP, livret 5 : Sattisata sutta (SN 56.35) *Les cent lances*

⁶ Les *deva* de la terre... les *deva* de la suite de Brahmā : les *deva* des différents plans d'existence célestes.

- La souffrance / le mal-être / le stress
- L'origine de la souffrance / du mal-être / du stress
- La cessation de la souffrance / du mal-être / du stress
- La voie qui conduit à la cessation de la souffrance / du mal-être / du stress

Enseignement(s) récent(s)

📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *La Noble octuple voie*,
https://www.dhammatalks.org/french_index.html

Glossaire

Affranchissement : *vimutti*. L'affranchissement du cycle de la renaissance.

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.

Bodhisatta : « un être qui lutte pour l'Eveil ». Un terme utilisé pour décrire le Bouddha à partir de sa première aspiration à devenir un bouddha, jusqu'au moment de son plein Eveil.

Brahmā : un habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme. Dans le brahmanisme, Brahma est le dieu créateur.

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.

Cessation : *nirodha*.

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.

Désir ardent : *taṇhā*.

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.

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 particulier.

Dhamma : doctrine, enseignement.

Discernement : *paññā*. Le terme *paññā* est souvent traduit par « sagesse ».

Māra : la personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'affranchissement du *samsāra*.

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.

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

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

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*.

