

ANATTALAKKHANA SUTTA (SN22.59)

La doctrine du non-soi

Traduction de Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>



*Le Bouddha a conclu dans son premier discours où il expose les quatre Nobles Vérités :
« En résumé, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance ». Ceci est son second enseignement.*

AINSI AI-JE ENTENDU. Un jour, tandis que le Bouddha séjournait dans le parc aux Daims, à Isipatana, près de Bénarès, il s'adressa aux cinq ascètes, ses anciens compagnons, et dit :

« Amis, **la forme (le corps)** n'est pas soi. Si cette forme était « nous » ou nôtre, elle ne serait pas source de souffrance et on pourrait dire de la forme : 'Que mon corps soit comme ceci ! Que mon corps soit comme cela !' Mais c'est précisément parce que le corps n'est pas soi, qu'il est source de souffrance et que nul ne peut dire : 'Que mon corps soit comme ceci ! Que mon corps soit comme cela !' »

« Amis, **les ressentis** ne sont pas soi. Si les ressentis étaient « nous » ou nôtres, ils ne seraient pas source de souffrance et on pourrait dire des ressentis : 'Que mes ressentis soient comme ceci ! Que mes ressentis soient comme cela !' Mais c'est précisément parce que les ressentis ne sont pas soi, qu'ils sont source de souffrance et que nul ne peut dire : 'Que mes ressentis soient comme ceci ! Que mes ressentis soient comme cela !' »

« Amis, **les perceptions** ne sont pas soi. Si les perceptions étaient « nous » ou nôtres, elles ne seraient pas source de souffrance et on pourrait dire des perceptions : 'Que mes perceptions soient comme ceci ! Que mes souvenirs soient comme cela !' Mais c'est précisément parce que les perceptions ne sont pas soi, qu'elles sont source de souffrance et que nul ne peut dire : 'Que mes perceptions soient comme ceci ! Que mes souvenirs soient comme cela !' »

« Amis, **les formations mentales** ne sont pas soi. Si les formations mentales étaient « nous » ou nôtres, elles ne seraient pas source de souffrance et on pourrait dire des formations mentales : 'Que mes pensées soient comme ceci ! Que mes intentions soient comme cela !' Mais c'est précisément parce que les formations mentales ne sont pas soi, qu'elles sont source de souffrance et que nul ne peut dire : 'Que mes pensées soient comme ceci ! Que mes intentions soient comme cela !' »

« Amis, **la conscience sensorielle** n'est pas soi. Si la conscience sensorielle était « nous » ou nôtre, elle ne serait pas source de souffrance et on pourrait dire de la conscience sensorielle : 'Que j'aie conscience de ceci ! Que j'aie conscience de cela !' Mais c'est précisément parce

que la conscience sensorielle n'est pas soi, qu'elle est source de souffrance et que nul ne peut dire : 'Que j'aie conscience de ceci ! Que j'aie conscience de cela !'

- Qu'en pensez-vous, amis ? La forme est-elle permanente ou impermanente ?
- La forme est impermanente, Vénérable.
- Si une chose est impermanente, est-elle plaisante ou déplaisante ?
- Déplaisante, Vénérable.
- Est-il juste de dire de ce qui est impermanent, déplaisant et sujet au changement : 'Cela est à moi, c'est moi, c'est ce que je suis' ?
- Certainement pas, Vénérable.
- Qu'en pensez-vous, amis ? Les ressentis sont-ils permanents ou impermanents ?
- Les ressentis sont impermanents, Vénérable.
- Si une chose est impermanente, est-elle plaisante ou déplaisante ?
- Déplaisante, Vénérable.
- Est-il juste de dire de ce qui est impermanent, déplaisant et sujet au changement : 'Cela est à moi, c'est moi, c'est ce que je suis' ?
- Certainement pas, Vénérable.
- Qu'en pensez-vous, amis ? Les perceptions sont-elles permanentes ou impermanentes ?
- Les perceptions sont impermanentes, Vénérable.
- Si une chose est impermanente, est-elle plaisante ou déplaisante ?
- Déplaisante, Vénérable.
- Est-il juste de dire de ce qui est impermanent, déplaisant et sujet au changement : 'Cela est à moi, c'est moi, c'est ce que je suis' ?
- Certainement pas, Vénérable.
- Qu'en pensez-vous, amis ? Les formations mentales sont-elles permanentes ou impermanentes ?
- Les formations mentales sont impermanentes, Vénérable.
- Si une chose est impermanente, est-elle plaisante ou déplaisante ?
- Déplaisante, Vénérable.
- Est-il juste de dire de ce qui est impermanent, déplaisant et sujet au changement : 'Cela est à moi, c'est moi, c'est ce que je suis' ?
- Certainement pas, Vénérable.
- Qu'en pensez-vous, amis ? La conscience sensorielle est-elle permanente ou impermanente ?
- La conscience sensorielle est impermanente, Vénérable.
- Si une chose est impermanente, est-elle plaisante ou déplaisante ?
- Déplaisante, Vénérable.
- Est-il juste de dire de ce qui est impermanent, déplaisant et sujet au changement : 'Cela est à moi, c'est moi, c'est ce que je suis' ?
- Certainement pas, Vénérable.

« Il en résulte que toute forme, tout corps – passé, futur ou présent, intérieur ou extérieur, grossier ou subtil, ordinaire ou suprême, lointain ou proche – tout corps doit être vu tel qu'il est, avec un juste discernement, en se disant : 'Cela n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je suis.' »

« Il en résulte que tout ressenti, passé, futur ou présent, intérieur ou extérieur, grossier ou subtil, ordinaire ou suprême, lointain ou proche – tout ressenti doit être vu tel qu’il est, avec un juste discernement, en se disant : ‘Cela n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je suis.’

« Il en résulte que toute perception – passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, ordinaire ou suprême, lointaine ou proche – toute perception doit être vue telle qu’elle est, avec un juste discernement, en se disant : ‘Cela n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je suis.’

« Il en résulte que toute formation mentale – passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, ordinaire ou suprême, lointaine ou proche – toute formation mentale doit être vue telle qu’elle est, avec un juste discernement, en se disant : ‘Cela n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je suis.’

« Il en résulte que toute forme de conscience sensorielle – passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, ordinaire ou suprême, lointaine ou proche – toute forme de conscience sensorielle doit être vue telle qu’elle est, avec un juste discernement, en se disant : ‘Cela n'est pas à moi, ce n'est pas moi, ce n'est pas ce que je suis.’

« Amis, considérant les choses ainsi, le disciple bien formé par les Nobles Êtres perd tout intérêt pour les formes et le corps, perd tout intérêt pour les ressentis, perd tout intérêt pour les perceptions, perd tout intérêt pour les formations mentales, perd tout intérêt pour les manifestations de conscience sensorielle. Perdant cet intérêt, il est sans attachement et, n’ayant plus d’attachement, il est totalement libéré. Avec la libération vient la certitude : ‘La pleine libération a été atteinte, et il sait : ‘Il n’y aura plus de nouvelle naissance, la vie de pratique a porté ses fruits, la tâche a été accomplie, il n’y a plus de raison de revenir à l’existence’. »

Ainsi parla le Bouddha. Les cinq amis se réjouirent grandement de son enseignement. De plus, pendant l’exposé du Bouddha, le cœur et l’esprit des cinq ascètes, contraints de lâcher complètement prise, furent libérés de toute souillure.

Dès lors, il y eut six *arahants* dans le monde.