



Refuge

Refuge

Une introduction au
Bouddha, au *Dhamma*, et au *Sangha*

Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

Pour tout renseignement, s'adresser à :

*The Abbot
Metta Forest Monastery
PO Box 1409
Valley Center, CA 92082
Etats-Unis*

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu 2013

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*
sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan
en collaboration avec
Vijākaro Bhikkhu (Than Will)
de Metta Forest Monastery

Avec nos remerciements à
Marie-Pierre Boitard,
Chandhana et Ananda Le Ninan
pour leurs relectures.

*Ils vont vers maints refuges,
vers les montagnes et les forêts,
vers les parcs et les lieux saints sylvestres,
les gens menacés par le danger.*

*Cela, ce n'est pas le refuge sûr,
pas le refuge suprême,
ce n'est pas le refuge,
qui, lorsqu'on y est allé,
permet d'obtenir l'affranchissement
de toute souffrance et stress.*

*Mais quand, étant allé
vers le Bouddha, le Dhamma
et le Saṅgha pour prendre refuge,
on voit avec le discernement juste
les Quatre Nobles Vérités -*

*le stress,
la cause du stress,
la transcendance du stress,
et la Noble Octuple Voie,
la voie vers l'apaisement du stress :*

*cela, c'est le refuge sûr,
cela, le refuge suprême,
cela, c'est le refuge,
qui, lorsqu'on y est allé,
permet d'obtenir l'affranchissement
de toute souffrance et stress.*

— Dhp 188-192

Sommaire

Préface - 7 -

I Introduction : Aller prendre refuge - 8 -

II Extraits du Canon pali - 12 -

LE BOUDDHA - 12 -

LE *DHAMMA* - 24 -

Les principes de base - 24 -

La générosité - 32 -

La vertu - 35 -

Le paradis - 39 -

Les inconvénients - 40 -

La renonciation - 42 -

Les Quatre Nobles Vérités - 44 -

La Libération - 59 -

LE *SANGHA* - 62 -

III Essais - 70 -

LE BOUDDHA - 70 -

La signification de l'Eveil du Bouddha - 70 -

LE *DHAMMA* - 73 -

La vie n'est pas que souffrance - 73 -

Non-soi ou pas-soi ? - 78 -

Le *nibbāna* - 80 -

LE *SANGHA* - 82 -

L'économie des dons - 82 -

UN REFUGE DANS L'ACTION HABILE - 87 -

L'arrière-plan - 87 -

Le principe de l'action habile - 91 -

L'enseignement sur la Vue Juste - 94 -

La conditionnalité ceci/cela - 98 -

La co-apparition en dépendance - 100 -

Les Quatre Nobles Vérités - 103 -

La connaissance du Déliement - 104 -

La foi dans le principe du *kamma* - 105 -

Glossaire - 108 -

Abréviations - 110 -

Préface

Ce livre est une courte introduction aux principes de base du bouddhisme : le Bouddha, le *Dhamma* (ses enseignements), et le *Saṅgha* (la communauté de ses Nobles disciples), aussi connus comme le Triple Joyau ou le Triple Refuge. Les contenus sont divisés en trois parties : (I) un essai introductif sur la signification du refuge et de l'acte d'aller prendre refuge ; (II) une série d'extraits tirés des textes bouddhistes les plus anciens qui illustrent les qualités essentielles du Triple Joyau ; et (III) un ensemble d'essais qui expliquent des aspects du Triple Joyau qui suscitent souvent des questions de la part des nouveaux venus aux enseignements du Bouddha. La dernière partie se termine par un essai qui résume, de manière plus systématique, de nombreux points soulevés dans les premières parties du livre.

Les extraits du *Dhamma* forment le cœur du livre, qui est organisé selon un schéma – appelé un discours gradué (*anupubbī-kathā*) – que le Bouddha lui-même utilisait souvent pour introduire ses enseignements à de nouveaux auditeurs. Après avoir commencé par les joies de la générosité, il décrivait les joies d'une vie vertueuse, puis les récompenses de la générosité et de la vertu dont on peut faire l'expérience ici et, après la mort, au paradis ; les inconvénients des plaisirs sensuels, même ceux du paradis ; et les récompenses de la renonciation. Puis, lorsqu'il sentait que ses auditeurs étaient enclins à considérer favorablement la renonciation comme voie vers le bonheur véritable, il parlait du message central de son enseignement : les Quatre Nobles Vérités.

Mon espoir est que cette introduction aidera à répondre à nombre des questions que les nouveaux venus au bouddhisme se posent, et qu'elle suscitera de nouvelles questions dans leur esprit lorsqu'ils contemplant la possibilité de développer dans leur propre vie les qualités du refuge exemplifiées par le Triple Joyau.

Thānissaro Bhikkhu

METTA FOREST MONASTERY
VALLEY CENTER, CA 92082
ETATS-UNIS

I Introduction

Aller prendre Refuge

L'acte d'aller prendre refuge marque le moment où l'on s'engage à prendre le *Dhamma*, ou l'enseignement du Bouddha, comme principal guide dans sa vie. Pour comprendre pourquoi cet engagement est appelé un « refuge », il est utile de regarder l'histoire de cette coutume.

Dans l'Inde pré-bouddhiste, aller prendre refuge signifiait proclamer son allégeance à un patron – un personnage puissant ou un dieu – se soumettre aux directives de ce patron dans l'espoir de recevoir en retour sa protection contre le danger. Au cours des premières années de la vie d'enseignant du Bouddha, ses nouveaux disciples adoptèrent cette coutume pour exprimer leur allégeance au Bouddha, au *Dhamma*, et au *Saṅgha*, mais dans le contexte bouddhiste, cette coutume prit une nouvelle signification.

Le bouddhisme n'est pas une religion théiste – le Bouddha n'est pas un dieu – et donc une personne qui prend refuge dans le sens bouddhiste ne demande pas que le Bouddha intervienne personnellement pour lui apporter protection. Cependant, un des enseignements centraux du Bouddha est que la vie humaine est pleine de dangers – dus à l'avidité, à la colère, et à l'illusion – et donc le concept de refuge est central dans la voie de pratique, en ce sens que la pratique vise à s'affranchir de ces dangers. Parce que l'esprit est la source à la fois des dangers et de l'affranchissement, on a besoin de deux niveaux de refuge : des refuges externes, qui fournissent des modèles et des conseils afin de pouvoir identifier quelles sont les qualités dans l'esprit qui conduisent au danger et celles qui conduisent à l'affranchissement ; et des refuges internes, c'est-à-dire les qualités qui conduisent à l'affranchissement que nous développons dans notre propre esprit en imitation de nos modèles externes. Le niveau interne est celui où l'on trouve le refuge véritable.

Bien que la tradition d'aller prendre refuge soit une pratique ancienne, elle est cependant encore pertinente pour notre propre pratique aujourd'hui, car nous sommes confrontés aux mêmes dangers internes que ceux auxquels étaient confrontés les gens à l'époque du Bouddha. Nous avons toujours besoin de la

même protection qu'eux. Lorsqu'un bouddhiste prend refuge, il s'agit essentiellement d'un acte de prendre refuge dans la doctrine du *kamma* : c'est un acte de soumission dans le sens que l'on s'engage à vivre en accord avec le principe que les actions fondées sur des intentions habiles conduisent au bonheur, alors que les actions fondées sur des intentions malhabiles conduisent à la souffrance ; c'est un acte de solliciter la protection dans le sens que, en suivant l'enseignement, on espère éviter le malheur que le mauvais *kamma* engendre. Prendre refuge de cette manière signifie en fin de compte prendre refuge dans la qualité de nos propres intentions, car c'est là que réside l'essence du *kamma*.

Dans le bouddhisme – les refuges, tant aux niveaux internes qu'externes – sont également le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha*, connus aussi sous le nom de Triple Joyau. On les appelle des joyaux, à la fois parce qu'ils ont de la valeur, et parce que dans les temps anciens, on croyait que les pierres précieuses, et donc les joyaux, avaient des vertus protectrices. De ce point de vue, le Triple Joyau surpasse les autres joyaux parce que ses vertus protectrices peuvent être testées, et qu'il peut conduire plus loin que celles de n'importe quel joyau matériel, jusqu'à la liberté absolue vis-à-vis des incertitudes du domaine du vieillissement, de la maladie, et de la mort.

Au niveau externe, le Bouddha fait référence à Siddhattha Gotama, le prince indien qui renonça à ses titres royaux et partit dans la forêt, méditant jusqu'à ce qu'il réalisât en fin de compte l'Éveil. Prendre refuge dans le Bouddha signifie, non pas prendre refuge en lui en tant que personne, mais prendre refuge dans le fait de son Éveil : placer notre confiance dans la croyance qu'il s'est vraiment éveillé à la vérité, qu'il l'a fait en développant des qualités que nous aussi nous pouvons développer, et que les vérités auxquelles il s'est éveillé offrent la meilleure perspective pour la conduite de notre vie.

Au niveau externe, le *Dhamma* fait référence à la voie de pratique que le Bouddha a enseignée à ses disciples. Celui-ci se divise à son tour en trois niveaux : les paroles de ses enseignements, l'acte de mettre en pratique ces enseignements, et l'atteinte de l'Éveil comme résultat de cette pratique. Cette division tripartite du mot « *Dhamma* » fonctionne comme une carte qui montre comment prendre les refuges externes et les internaliser : apprendre à propos des enseignements, les utiliser pour développer les qualités que le Bouddha lui-même a utilisées pour atteindre l'Éveil, et ensuite réaliser le même affranchissement vis-à-vis du danger qu'il a trouvé dans la qualité du Sans-mort que nous pouvons toucher à l'intérieur de nous-mêmes.

Au niveau externe, le mot *Saṅgha* possède deux sens : conventionnel et idéal. Dans son sens idéal, le *Saṅgha* se compose de toutes les personnes, laïques ou ordonnées, qui ont pratiqué le *Dhamma* jusqu'au point d'obtenir au moins un aperçu du Sans-mort. Dans un sens conventionnel, le *Saṅgha* désigne les communautés des moines et des nonnes ordonnés. Les deux significations se recouvrent en partie, mais elles ne sont pas nécessairement identiques. Certains membres du *Saṅgha* idéal ne sont pas ordonnés ; certains moines et certaines nonnes n'ont pas encore touché le Sans-mort. Tous ceux qui prennent refuge dans le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* deviennent membres de la quadruple assemblée (*parisā*) des disciples du Bouddha : moines, nonnes, fidèles laïcs hommes, et fidèles laïques femmes. Bien qu'il existe une croyance très répandue que tous les disciples bouddhistes font partie du *Saṅgha*, ce n'est pas le cas. Seuls ceux qui sont ordonnés sont membres du *Saṅgha* conventionnel ; seuls ceux qui ont aperçu le Sans-mort sont membres du *Saṅgha* idéal. Néanmoins, les disciples qui n'appartiennent pas au *Saṅgha* dans un sens ou dans l'autre du mot sont cependant considérés comme d'authentiques bouddhistes en ce sens qu'ils sont membres du *parisā* du Bouddha.

Quand on prend refuge dans le *Saṅgha* externe, on prend refuge dans les deux sens du *Saṅgha*, mais les deux sens fournissent des niveaux différents de refuge. Le *Saṅgha* conventionnel a aidé à maintenir vivant l'enseignement pendant plus de 2500 ans. Sans lui, nous n'aurions jamais appris ce que le Bouddha a enseigné. Cependant, tous les membres du *Saṅgha* conventionnel ne sont pas des modèles de conduite fiables. Donc, lorsque nous cherchons des conseils pour la conduite de notre vie, nous devons regarder les exemples vivants et reconnus fournis par le *Saṅgha* idéal. Sans leur exemple, nous ne saurions pas (1) que l'Eveil est accessible à tous, et pas seulement au Bouddha ; et (2) comment l'Eveil s'exprime dans la vie réelle.

Au niveau interne, le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* sont les qualités habiles que nous développons dans notre propre esprit en imitation de nos modèles externes. Par exemple, le Bouddha était une personne sage, pure et compassionnée. Lorsque nous développons la sagesse, la pureté, et la compassion dans notre propre esprit, elles constituent notre refuge à un niveau interne. Le Bouddha a goûté à l'Eveil en développant la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, et le discernement. Lorsque nous développons ces mêmes qualités jusqu'au point d'atteindre, nous aussi l'Eveil, cet Eveil constitue notre refuge ultime. C'est le stade où les trois aspects du Triple Joyau deviennent un : au-delà de l'atteinte de l'avidité, de la colère, et de l'illusion, et ainsi totalement sûrs.

II Extraits du Canon pali

'En vérité, le Béni est digne et justement éveillé par lui-même, consommé en connaissance et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le monde, inégalé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le Maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.'

'Le Dhamma est bien exposé par le Béni, à voir ici-et-maintenant, intemporel, invitant à la vérification, pertinent, à réaliser par les sages par eux-mêmes.'

'Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué de façon droite... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué magistralement – en d'autres termes, les quatre types de Nobles disciples quand ils sont pris par paires, les huit quand ils sont pris par types individuels – ils sont le Saṅgha des disciples du Béni : dignes de dons, dignes d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect, le champ de mérite incomparable pour le monde.'

AN 10.92

Le Bouddha

[Le Bouddha parle :] « Moines, je vivais dans le raffinement, le raffinement suprême, le raffinement total. Mon père avait même fait construire des bassins de lotus dans notre palais : un où des lotus rouges fleurissaient, un où des lotus blancs fleurissaient, un où des lotus bleus fleurissaient, tout cela pour moi. Je n'utilisais pas de bois de santal qui ne fût de Vārānasi. Mon turban provenait de Vārānasi, tout comme ma tunique, mes vêtements de dessous, et ma robe extérieure. Un parasol blanc était maintenu au-dessus de moi jour et nuit pour me protéger du froid, de la chaleur, de la poussière, de la saleté, et de la rosée.

« J'avais trois palais : un pour la saison froide, un pour la saison chaude, un pour la saison des pluies. Pendant les quatre mois de la saison des pluies, j'étais distrait dans le palais de la saison des pluies par des ménestrels sans aucun homme parmi eux, et je ne descendis pas une seule fois du palais. Alors que les serviteurs, les travailleurs et les suivants dans les demeures des autres sont

nourris avec de la soupe de lentilles et des brisures de riz, dans la demeure de mon père, les serviteurs, les travailleurs et les suivants étaient nourris avec du blé, du riz, et de la viande.

« Bien que je fusse doté d'une pareille fortune, d'un raffinement aussi total, la pensée me vint : 'Quand une personne ordinaire, non instruite, elle-même sujette au vieillissement, pas au-delà du vieillissement, en voit une autre qui est âgée, elle est horrifiée, humiliée, et dégoûtée, oublieuse qu'elle aussi est sujette au vieillissement, pas au-delà du vieillissement. Si moi – qui suis sujet au vieillissement, pas au-delà du vieillissement – je devais être horrifié, humilié, et dégoûté en voyant une autre personne qui est âgée, cela ne serait pas convenable de ma part.' Lorsque je remarquai ceci, l'intoxication [typique] d'une personne jeune pour la jeunesse me quitta entièrement.

« Bien que je fusse doté d'une pareille fortune, d'un raffinement aussi total, la pensée me vint : 'Quand une personne ordinaire, non instruite, elle-même sujette à la maladie, pas au-delà de la maladie, en voit une autre qui est malade, elle est horrifiée, humiliée, et dégoûtée, oublieuse qu'elle aussi est sujette à la maladie, pas au-delà de la maladie. Et si moi – qui suis sujet à la maladie, pas au-delà de la maladie – je devais être horrifié, humilié, et dégoûté, en voyant une autre personne qui est malade, cela ne serait pas convenable de ma part.' Lorsque je remarquai ceci, l'intoxication d'une personne en bonne santé pour la santé me quitta entièrement.

« Bien que je fusse doté d'une pareille fortune, d'un tel raffinement aussi total, la pensée me vint : « Quand une personne ordinaire, non instruite, elle-même sujette à la mort, pas au-delà de la mort, en voit une autre qui est morte, elle est horrifiée, humiliée, et dégoûtée, oublieuse qu'elle aussi est sujette à la mort, pas au-delà de la mort. Et si moi – qui suis sujet à la mort, pas au-delà de la mort – je devais être horrifié, humilié, et dégoûté, en voyant une personne qui est morte, cela ne serait pas convenable de ma part.' Lorsque je remarquai ceci, l'intoxication d'une personne vivante pour la vie me quitta entièrement. »

AN 3.38

La quête pour l'Eveil

« Avant mon Eveil, quand j'étais encore un *bodhisatta* non éveillé, étant moi-même sujet à la naissance, au vieillissement, à la maladie, à la mort, à la peine, et à la souillure, je recherchais [le bonheur dans] ce qui était sujet à la naissance, au

vieillesse, à la maladie, à la mort, à la peine, et à la souillure. La pensée me vint : 'Pourquoi est-ce que, étant moi-même sujet à la naissance... à la souillure, je recherche ce qui est sujet à la naissance... à la souillure ? Et si je... recherchais ce qui est non né, non sujet au vieillissement, non sujet à la maladie, non sujet à la mort, non sujet à la peine, non sujet à la souillure, la sécurité insurpassée vis-à-vis du joug : le Délitement.'

« Et donc plus tard, alors que j'étais encore jeune, avec les cheveux noirs, doté des bénédictions de la jeunesse dans la première partie de la vie, je me rasai les cheveux et la barbe – bien que mes parents souhaitassent autrement et éprouvassent du chagrin avec des larmes sur leur visage – et j'endossai la robe ocre et quittai la vie de foyer pour la vie sans foyer.

« Ayant quitté la vie de foyer à la recherche de ce qui pourrait être habile, recherchant l'état de paix sublime inégalé, j'allai là où Ālāra Kālāma demeurait et, étant arrivé, lui dis : 'Je veux pratiquer dans cette doctrine et discipline.'

« Quand cela fut dit, il me répondit : 'Tu peux rester ici. Cette doctrine est telle qu'une personne sage peut en peu de temps entrer et demeurer dans la connaissance de son propre maître, l'ayant réalisée par elle-même à travers la connaissance directe.'

« J'appris rapidement la doctrine. En ce qui concerne les simples récitations et répétitions, je pouvais prononcer les paroles de connaissance, les paroles des anciens, et je pouvais affirmer que je savais et voyais – moi, comme les autres.

« Je pensai : 'Ce n'est pas seulement par simple conviction qu'Ālāra Kālāma déclare : « Je suis entré et demeure dans ce *Dhamma*, l'ayant réalisé directement par moi-même. » Certainement, il demeure connaissant et voyant ce *Dhamma*.' Donc, j'allai vers lui et dis : 'Dans quelle mesure declares-tu que tu es entré et que tu demeures dans ce *Dhamma* ?' Quand cela fut dit, il déclara la dimension du néant.

« Je pensai : 'Ālāra Kālāma n'est pas le seul à avoir la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, et le discernement. Moi aussi, j'ai la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, et le discernement. Supposons que j'entreprene de réaliser par moi-même le *Dhamma* à propos duquel Ālāra Kālāma déclare qu'il y est entré et qu'il demeure dedans...' Donc, il ne fallut pas longtemps avant que j'entre et demeure dans ce *Dhamma*, l'ayant réalisé par moi-même à travers la connaissance directe. J'allai vers lui et dis : 'Ami Kālāma, est-ce

dans cette mesure que tu es entré et demeures dans ce *Dhamma*, l'ayant réalisé par toi-même à travers la connaissance directe ?'

« 'Oui...'

« 'C'est dans cette mesure que moi, aussi, je suis entré et demeure dans ce *Dhamma*, l'ayant réalisé par moi-même à travers la connaissance directe.'

« 'C'est un gain pour nous, un grand gain pour nous, d'avoir un tel compagnon dans la vie sainte... Tel que je suis, toi aussi tu es, tel que tu es, moi aussi je suis. Viens, ami, dirigeons maintenant cette communauté ensemble.'

« De cette manière, Ālāra Kālāma, mon maître, me plaça, moi son élève, au même niveau que lui et me rendit grand honneur. Mais la pensée me vint : 'Ce *Dhamma* ne conduit pas au désenchantement, à la dépassion, à la cessation, à l'apaisement, à la connaissance directe, à l'Eveil, ni au Délitement, mais seulement à la réapparition dans la dimension du néant.' Et donc, insatisfait de ce *Dhamma*, je partis. »

MN 26

« Maintenant, Aggivessana, ces trois comparaisons – spontanées, jamais entendues auparavant – m'apparurent. Supposons qu'il y ait un morceau de bois humide, plein de sève qui reste dans l'eau, et qu'un homme passe par là avec un bâton à allumer le feu, pensant : 'Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur.' Maintenant, que penses-tu ? Serait-il capable d'allumer un feu et de produire de la chaleur en frottant le bâton à allumer le feu contre le morceau de bois humide, plein de sève, qui reste dans l'eau ? »

« Non, Maître Gotama... »

« Ainsi en est-il de tout prêtre ou contemplatif qui ne vit pas isolé de la sensualité en corps et en esprit, et dont le désir, l'infatuation, la pulsion, la soif, et la fièvre pour la sensualité n'ont été ni abandonnés ni apaisés à l'intérieur de lui : qu'il ressente ou non des sensations douloureuses, déchirantes, perçantes dues à son effort [pour l'Eveil], il est incapable de connaissance, de vision, et d'éveil par soi-même inégalé...

« Puis une deuxième comparaison – spontanée, jamais entendue auparavant – m'apparut. Supposons qu'il y ait un morceau de bois humide, plein de sève qui reste sur la terre loin de l'eau, et qu'un homme passe par là avec un bâton à allumer le feu, pensant : 'Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur.' Maintenant, que penses-tu ? Serait-il capable d'allumer un feu et de produire de

la chaleur en frottant le bâton à allumer le feu contre le morceau de bois humide, plein de sève, qui reste sur la terre ? »

« Non, Maître Gotama... »

« Ainsi en est-il de tout prêtre ou contemplatif qui vit isolé de la sensualité seulement en corps, mais dont le désir, l'infatuation, la pulsion, la soif, et la fièvre pour la sensualité n'ont été ni abandonnés ni apaisés à l'intérieur de lui : qu'il ressente ou non des sensations douloureuses, déchirantes, perçantes dues à son effort, il est incapable de connaissance, de vision, et d'éveil par soi-même insurpassé...

« Puis une troisième comparaison – spontanée, jamais entendue auparavant – m'apparut. Supposons qu'il y ait un morceau de bois sec, sans sève qui reste sur la terre loin de l'eau, et qu'un homme passe par là avec un bâton à allumer le feu, pensant : 'Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur.' Maintenant, que penses-tu ? Serait-il capable d'allumer un feu et de produire de la chaleur en frottant le bâton à allumer le feu contre le morceau de bois sec sans sève qui reste sur la terre ? »

« Oui, Maître Gotama... »

« Ainsi en est-il de tout prêtre ou contemplatif qui vit isolé de la sensualité en corps et en esprit, et dont le désir, l'infatuation, la pulsion, la soif, et la fièvre pour la sensualité ont été abandonnés et apaisés à l'intérieur de lui : qu'il ressente ou non des sensations douloureuses, déchirantes, perçantes dues à son effort, il est capable de connaissance, de vision, et d'éveil par soi-même insurpassé...

« Je pensai : 'Supposons que, serrant les dents et pressant ma langue contre mon palais, je réduise par la force, contraigne, et écrase mon esprit avec ma conscience'... Ainsi, tout comme si un homme fort, saisissant un homme plus faible par la tête ou la gorge ou les épaules, le réduisait par la force, le contraignait et l'écrasait, de la même manière je réduisis par la force, contraignis et écrasai mon esprit avec ma conscience. Comme je faisais cela, la sueur jaillit de mes aisselles. Mais bien qu'une persistance infatigable fût stimulée en moi, et que *sati* non confus fût établi, mon corps était stimulé et non calme à cause de cette exertion douloureuse. Mais la sensation douloureuse qui apparut ainsi n'envahit pas mon esprit ni ne demeura.

« Je pensai : 'Supposons que je devienne absorbé dans la transe de la non respiration.' Donc, j'arrêtai les inspirations et les expirations à travers mon nez et ma bouche. Comme je faisais cela, il y eut un fort rugissement de vents sortant du

trou de mes oreilles, tout comme le fort rugissement des vents sortant du soufflet d'un forgeron... Donc, j'arrêtai les inspirations et les expirations à travers mon nez et ma bouche et mes oreilles... Comme je faisais cela, des forces extrêmes traversèrent ma tête, tout comme si un homme fort m'ouvrait la tête avec une épée tranchante... Des douleurs extrêmes apparurent dans ma tête, tout comme si un homme fort serrait un turban fait de lanières de cuir dur autour de ma tête... Des forces extrêmes découpèrent la cavité de mon estomac, tout comme si un boucher ou son apprenti découpait la cavité de l'estomac d'un bœuf... Il y eut une brûlure extrême dans mon corps, tout comme si deux hommes forts, saisissant un homme plus faible par les bras, le faisaient rôtir et griller au-dessus d'une fosse de charbons ardents. Mais bien qu'une persistance infatigable fût stimulée en moi, et que *sati* non confus fût établi, mon corps était stimulé et non calme à cause de l'exertion douloureuse. Mais la sensation douloureuse qui apparut ainsi n'envahit pas mon esprit ni ne demeura.

« Des *deva*, en me voyant, dirent : 'Gotama le contemplatif est mort.' D'autres *deva* dirent : 'Il n'est pas mort, il est en train de mourir.' D'autres dirent : 'Il n'est ni mort, ni en train de mourir, c'est un *arahant*, car c'est ainsi que les *arahant* vivent.'

« Je pensai : 'Supposons que je pratique en me passant complètement de nourriture.' Alors des *deva* vinrent auprès de moi et dirent : 'Cher sire, s'il vous plaît, ne pratiquez pas en vous passant complètement de nourriture. Si vous vous passez complètement de nourriture, nous infuserons de la nourriture divine à travers vos pores, et vous survivrez avec cela.' Je pensai : 'Si je proclamais jeuner complètement alors que ces *deva* infusent de la nourriture divine à travers mes pores, je mentirais.' Donc je les renvoyai, disant : 'Assez.'

« Je pensai : 'Supposons que je prenne seulement un peu de nourriture à chaque fois, seulement une petite quantité de soupe de haricots, de soupe de lentilles, de soupe de vesce, ou de soupe de pois.' Donc, je pris seulement un peu de nourriture à chaque fois, seulement une petite quantité de soupe de haricots, de soupe de lentilles, de soupe de vesce, ou de soupe de pois. Mon corps devint extrêmement émacié. Simplement parce que je mangeais aussi peu, mes membres devinrent comme les segments articulés de tiges de plantes grimpantes ou de tiges de bambou. Mon dos devint comme un sabot de chameau... Ma colonne vertébrale ressortait comme un collier de perles... Mes côtes saillaient comme les chevrons protubérants d'une vieille grange délabrée... La lueur au fond de mes yeux semblait profondément enfoncée dans mes orbites, comme la lueur de l'eau

au fond d'un puits... Mon cuir chevelu se desséchait et se flétrissait comme une margose, desséchée et flétrie par la chaleur et le vent... La peau de mon ventre devint tellement collée à ma colonne vertébrale que lorsque je pensais toucher mon ventre, je saisisais également ma colonne vertébrale ; et lorsque je pensais toucher ma colonne vertébrale, je saisisais également la peau de mon ventre... Si j'urinais ou déféquais, je tombais face contre terre à l'endroit même... Simplement parce que je mangeais aussi peu, si j'essayais de soulager mon corps en frottant mes membres avec mes mains, les poils – pourris à leur racine – tombaient de mon corps lorsque je frottais...

« Je pensai : 'Quels que soient les prêtres ou les contemplatifs dans le passé qui ont ressenti des sensations douloureuses, déchirantes, perçantes en raison de leurs efforts, celles-ci sont suprêmes. Aucune n'a été plus grande que celles-ci. Quels que soient les prêtres ou les contemplatifs dans le futur... dans le présent qui ressentent des sensations douloureuses, déchirantes, perçantes en raison de leurs efforts, celles-ci sont suprêmes. Aucune n'est plus grande que celles-ci. Mais avec cette déchirante pratique d'austérités, je n'ai atteint aucun état humain supérieur, aucune distinction quant à la connaissance, ou de vision digne des Etres nobles. Se pourrait-il qu'il y ait une autre voie vers l'Eveil ?'

« Je pensai : 'Je me souviens, un jour, quand mon père le Sakyan travaillait, et que j'étais assis à l'ombre fraîche d'un jambosier, alors – tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles – j'entrai et demeurai dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Se pourrait-il que ce soit la voie vers l'Eveil ?' Puis, suivant ce souvenir, vint la réalisation : 'C'est bien la voie vers l'Eveil... Alors, pourquoi ai-je peur de ce plaisir qui n'a rien à voir avec la sensualité, rien à voir avec les qualités mentales malhabiles ?' Je pensai : 'Je n'ai plus peur de ce plaisir... mais ce n'est pas facile de réaliser ce plaisir avec un corps émacié à ce point...' Donc je pris un peu de nourriture solide : du riz et de la bouillie d'orge. Maintenant, cinq moines veillaient sur moi, pensant : 'Si Gotama, notre contemplatif, réalise un état supérieur quelconque, il nous le dira.' Mais quand ils me virent prendre un peu de nourriture solide : – du riz et de la bouillie d'orge – ils furent dégoutés et ils me quittèrent, pensant : 'Gotama le contemplatif vit dans le luxe. Il a abandonné son exertion et retombe dans l'abondance.'

« Donc, quand j'eus pris de la nourriture solide et repris des forces, alors – tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles – j'entrai et demeurai dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement,

accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Mais la sensation agréable qui apparut de cette manière n'envahit pas mon esprit ni ne demeura. Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, j'entrai et demeurai 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... Avec la disparition du ravissement, je demeurai équanime, avec *sati*, et en attitude d'alerte, et ressentis le plaisir avec le corps. J'entrai et demeurai dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Êtres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.'... Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – j'entrai et demeurai dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. Mais la sensation agréable qui apparut de cette manière n'envahit pas mon esprit ni ne demeura.

« Quand l'esprit fut ainsi concentré, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de la souillure, souple, malléable, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de recollecter mes vies passées. Je recollectai 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 cosmique : 'Là je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle était mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Disparaissant de cet état, je réapparus là. Là aussi, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle était mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Disparaissant de cet état, je réapparus ici.' Ainsi je me souvins de mes multiples vies passées dans leurs modes et leurs détails.

« Ce fut la première connaissance que j'atteignis 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. Mais la sensation agréable qui apparut ainsi n'envahit pas mon esprit ni ne demeura.

« Quand l'esprit fut ainsi concentré, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de la souillure, souple, malléable, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de la disparition et de la réapparition des êtres. Je vis – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – les êtres disparaître et réapparaître, et je discernai la façon dont ils sont inférieurs et

supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma* : ‘Ces êtres – qui étaient dotés d’une mauvaise conduite en corps, en parole et en esprit, qui injuriaient les Etres nobles, entretenaient des vues erronées et entreprenaient des actions sous l’influence de vues erronées – avec la brisure du corps, après la mort, sont réapparus sur le plan d’existence de la privation, la mauvaise destination, les domaines inférieurs, en enfer. Mais ces êtres – qui étaient dotés d’une bonne conduite en corps, en parole et en esprit, qui n’injuriaient pas les Etres nobles, qui entretenaient des vues justes et entreprenaient des actions sous l’influence de vues justes – avec la brisure du corps, après la mort, sont réapparus dans les bonnes destinations, dans le monde céleste.’ Ainsi – au moyen de l’œil divin, purifié et surpassant l’œil humain – je vis les êtres disparaître et réapparaître, et je discernai la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma*.

« Ce fut la deuxième connaissance que j’atteignis au cours de la deuxième 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. Mais la sensation agréable qui apparut ainsi n’envahit pas mon esprit ni ne demeura.

« Quand l’esprit fut ainsi concentré, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de la souillure, souple, malléable, stable, et ayant atteint l’imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance du terme des effluents mentaux (*āsava*). Je discernai, tel que cela était, que ‘Ceci, c’est le stress... Ceci, c’est l’origine du stress... Ceci, c’est la cessation du stress... Ceci, c’est la voie qui conduit à la cessation du stress... Ceci, ce sont les effluents... Ceci, c’est l’origine des effluents... Ceci, c’est la cessation des effluents... Ceci, c’est la voie qui conduit à la cessation des effluents.’ Mon cœur, connaissant ainsi, voyant ainsi, fut affranchi de l’effluent de la sensualité, affranchi de l’effluent du devenir, affranchi de l’effluent de l’ignorance. Avec l’affranchissement, il y eut la connaissance : ‘Affranchi.’ Je discernai que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien qui me ramènera à ce monde.’

« Ce fut la troisième connaissance que j’atteignis au cours de la troisième 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. Mais la sensation agréable qui apparut de cette manière n’envahit pas mon esprit ni ne demeura. »

A travers la ronde de nombreuses naissances, j'ai erré
 sans récompense,
 sans repos,
 à la recherche du bâtisseur de la maison.
 Dououreuse est la naissance
 encore et encore.

Bâtisseur de la maison, tu es vu !
 Tu ne bâtiras pas à nouveau de maison.
 Tous tes chevrons sont brisés,
 la poutre faîtière détruite,
 allé vers le Non formé, l'esprit
 est arrivé au terme du désir ardent.

Dhp 153–54

La disparition du Bouddha

Maintenant, à cette époque-là, Subhadda l'errant demeurait à Kusinārā. Il entendit que : « Cette nuit, au cours de la dernière veille de la nuit, le Délitement total de Gotama le contemplatif aura lieu. » Alors, cette pensée lui vint : « J'ai entendu les errants anciens, les maîtres des maîtres, dire que seulement une fois au cours d'une longue, longue période, des Tathāgata – ceux qui sont dignes, justement éveillés par eux-mêmes – apparaissent dans le monde. Cette nuit, au cours de la dernière veille de la nuit, le Délitement total de Gotama le contemplatif aura lieu. Maintenant, il y a un doute qui est apparu en moi, mais j'ai la foi qu'il pourrait m'enseigner le *Dhamma* d'une manière telle que je pourrais abandonner ce doute-là. »

Donc, il alla au bois d'arbres Sal des Mallan et, étant arrivé, il dit au Vénérable Ānanda : « J'ai entendu les errants anciens, les maîtres des maîtres, dire que seulement une fois au cours d'une longue, longue période, des Tathāgata – ceux qui sont dignes, justement éveillés par eux-mêmes – apparaissent dans le monde. Cette nuit, au cours de la dernière veille de la nuit, le Délitement total de Gotama le contemplatif aura lieu. Maintenant, il y a un doute qui est apparu en moi, mais j'ai la foi qu'il pourrait m'enseigner le *Dhamma* d'une manière telle que je pourrais abandonner ce doute-là. Ce serait bien, Vénérable Ānanda, si vous me laissiez le voir. »

Quand cela fut dit, le Vénérable Ānanda lui dit : « Assez, ami Subhadda. N'ennuyez pas le Béni. Le Béni est fatigué. »

Une deuxième fois... Une troisième fois, Subhadda l'errant dit au Vénérable Ānanda : « ...Ce serait bien, Vénérable Ānanda, si vous me laissiez le voir. » Une troisième fois, le Vénérable Ānanda lui dit : « Assez, ami Subhadda. N'ennuyez pas le Béni. Le Béni est fatigué. »

Maintenant, le Béni entendit l'échange entre le Vénérable Ānanda et Subhadda l'errant, et donc il dit au Vénérable Ānanda : « Assez, Ānanda. Ne te mets pas en travers de son chemin. Laisse-le voir le Tathāgata. Tout ce qu'il pourra me demander, ce sera pour la connaissance, et non pour m'ennuyer. Et tout ce que je répondrai quand il m'interrogera, il le comprendra rapidement. »

Donc, le Vénérable Ānanda dit à Subhadda l'errant : « Avancez, ami Subhadda. Le Béni vous donne sa permission. » Alors, Subhadda alla vers le Béni et échangea des politesses, et après l'échange de politesses, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il dit au Béni : « Seigneur, ces prêtres et contemplatifs, chacun avec son groupe, chacun avec sa communauté, chacun le maître de son groupe, un chef honoré, bien considéré par les gens en général – par exemple Purāṇa Kassapa, Makkhali Gosāla, Ajita Kesakambalin, Pakudha Kaccāyana, Sañjaya Belaṭṭhaputta, et le Nigaṇṭha Nāṭaputta : ont-ils tous la connaissance directe ainsi qu'ils le prétendent eux-mêmes ou n'ont-ils pas tous la connaissance directe, ou certains d'entre eux ont-ils la connaissance directe et d'autres pas ? »

« Assez, Subhadda. Laisse cette question de côté. Je vais t'enseigner le *Dhamma*. Ecoute et prête bien attention. Je vais parler. »

« Oui, Seigneur, » répondit Subhadda, et le Béni dit : « Dans toute doctrine et discipline où l'on ne trouve pas la Noble Octuple Voie, on ne trouve nul contemplatif du premier... deuxième... troisième... quatrième ordre [Celui-qui-est-entré-dans-le-courant, Celui-qui-ne-revient-qu'une-fois, Celui-qui-ne-revient-pas, un *arahant*]. Mais dans toute doctrine et discipline où l'on *trouve* la Noble Octuple Voie, on *trouve des* contemplatifs du premier... deuxième... troisième... quatrième ordre. On trouve la Noble Octuple Voie dans cette doctrine et discipline, et ici-même il y a des contemplatifs du premier... deuxième... troisième... quatrième ordre. Les autres enseignements sont vides de contemplatifs d'expérience. Et si les moines demeurent dans la droiture et justement, ce monde ne sera pas vide d'*arahant*. »

A l'âge de vingt-neuf ans, j'ai quitté la vie de foyer,

à la recherche de ce qui pourrait être habile,
 et depuis que j'ai quitté la vie de foyer
 plus de cinquante années sont passées.
 En dehors du domaine
 du *Dhamma* méthodique,
 il n'y a pas de contemplatif.

« Et nul contemplatif du deuxième... troisième... quatrième ordre. Les autres enseignements sont vides de contemplatifs d'expérience. Et si les moines demeurent dans la droiture et justement, ce monde ne sera pas vide d'*arahant*. »

Alors Subhadda l'errant dit : « Magnifique, Seigneur, magnifique ! De nombreuses manières, le Béni a rendu ce *Dhamma* clair – tout comme si on remettait à l'endroit ce qui avait été retourné, révélait ce qui avait été caché, montrait le chemin à celui qui est égaré, ou plaçait une lampe dans l'obscurité afin que ceux qui ont des yeux puissent voir les formes. Je vais vers le Béni pour prendre refuge, et vers le *Dhamma* et vers la communauté des moines. Puissè-je obtenir l'ordination mineure en la présence du Béni, puissè-je obtenir l'admission. »

« Quiconque, Subhadda, qui a auparavant appartenu à une autre secte et qui désire obtenir l'ordination mineure et l'admission dans cette doctrine et discipline doit d'abord subir une période probatoire de quatre mois. Si, à la fin des quatre mois, les moines y sont enclins, ils lui donnent l'ordination mineure et l'admettent dans l'état de moine. Mais je connais des distinctions parmi les individus en cette matière. »

« Seigneur, s'il en est ainsi, je suis disposé à subir une période probatoire de quatre années. Si, à la fin des quatre années, les moines y sont enclins, qu'ils me donnent l'ordination mineure et m'admettent dans l'état de moine. »

Puis le Béni dit au Vénérable Ānanda : « Alors, très bien, Ānanda, donne l'ordination mineure à Subhadda. »

« Oui, Seigneur, » répondit Ānanda.

Alors Subhadda dit au Vénérable Ānanda : « C'est un gain pour vous, Ānanda, un grand gain pour vous, que vous avez été oint ici en la présence du Maître avec l'onction de l'élève. »

Puis Subhadda l'errant reçut l'ordination mineure et l'admission en la présence du Béni. Et peu après son admission – demeurant seul, dans l'isolement, vigilant,

ardent et résolu – en peu de temps, il entra et demeura dans le but suprême de la vie sainte, pour laquelle les membres d'un clan quittent justement la vie de foyer pour la vie sans foyer, le connaissant et le réalisant par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Il sut que : « La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien qui me ramènera à ce monde. » Et ainsi le Vénérable Subhadda devint un autre des *arahant*, le dernier des disciples en face-à-face du Béni...

Puis le Béni s'adressa aux moines : « Je vous exhorte moines : tous les processus sont sujets au déclin. Accomplissez la complétude en étant vigilants. » Ce furent là les dernières paroles du Tathāgata.

Puis le Béni entra dans le premier *jhāna*. Emergeant de celui-ci, il entra dans le deuxième. Emergeant de celui-ci, il entra dans le troisième... le quatrième... la dimension de l'infinitude de l'espace... la dimension de l'infinitude de la conscience... la dimension du néant... la dimension de ni perception ni non-perception... la cessation de la perception et de la sensation.

Puis le Vénérable Ānanda dit au Vénérable Anuruddha : « Le Béni, Vénérable, est entré dans le Délitement total. »

« Non, ami, le Béni n'est pas entré dans le Délitement total. Il a atteint la cessation de la perception et de la sensation. »

Puis, émergeant de la cessation de la perception et de la sensation, le Béni entra dans la dimension de ni perception ni non-perception... la dimension du néant... la dimension de l'infinitude de la conscience... la dimension de l'infinitude de l'espace... le quatrième *jhāna*... le troisième... le deuxième... le premier *jhāna*. Emergeant du premier *jhāna*, il entra dans le deuxième... le troisième... le quatrième *jhāna*. Emergeant du quatrième *jhāna*, il entra dans le Délitement total dans l'intervalle...

Quand le Béni eut atteint le Délitement total, Sakka, chef des dieux, prononça cette strophe :

« Comme les choses composées sont inconstantes !

Leur nature : apparaître et disparaître.

Elles se dissolvent en même temps qu'elles apparaissent.

Leur apaisement total

est félicité. »

Le Dhamma

Les principes de base

Les phénomènes sont précédés par le cœur,
dirigés par le cœur,
faits du cœur.

Si vous parlez ou agissez avec un cœur corrompu,
alors la souffrance vous suit –
comme la roue du chariot,
la trace du bœuf qui le tire.

Les phénomènes sont précédés par le cœur,
dirigés par le cœur,
faits du cœur.

Si vous parlez ou agissez avec un cœur calme, lumineux,
le bonheur vous suit,
comme une ombre qui ne part jamais.

Dhp 1-2

La vigilance : la voie vers le Sans-mort ;
La négligence : la voie vers la mort.
Ceux qui sont vigilants ne meurent pas ;
ceux qui sont négligents sont comme s'ils
étaient déjà morts.

Connaissant ceci comme une distinction véritable,
ceux qui sont sages dans la vigilance
se réjouissent dans la vigilance,
jouissant des domaines des Êtres nobles.

Dhp 21-22

« Il y a ces cinq faits auxquels on devrait souvent réfléchir, que l'on soit une

femme ou un homme, laïc ou ordonné. Quels sont ces cinq ?

« 'Je suis sujet au vieillissement, je ne suis pas allé au-delà du vieillissement'...

« 'Je suis sujet à la maladie, je ne suis pas allé au-delà de la maladie'...

« 'Je suis sujet à la mort, je ne suis pas allé au-delà de la mort'...

« 'Je deviendrai différent, séparé de tout ce qui m'est cher et m'attire'»...

« 'Je suis le propriétaire de mes actions (*kamma*), l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à travers mes actions, et j'ai mes actions comme mon arbitre. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai'...

« Ce sont les cinq faits auxquels on devrait souvent réfléchir, que l'on soit une femme ou un homme, laïc ou ordonné.

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je suis sujet au vieillissement, je ne suis pas allé au-delà du vieillissement' ? Il y a des êtres qui sont intoxiqués avec l'intoxication [typique] d'un jeune pour la jeunesse. A cause de cette intoxication pour la jeunesse, ils se conduisent de mauvaise manière en corps... en parole... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette intoxication d'un jeune pour la jeunesse soit sera entièrement abandonnée soit s'affaiblira...

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je suis sujet à la maladie, je ne suis pas allé au-delà de la maladie' ? Il y a des êtres qui sont intoxiqués avec l'intoxication [typique] d'une personne en bonne santé pour la santé. A cause de cette intoxication pour la santé, ils se conduisent de mauvaise manière en corps... en parole... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette intoxication d'une personne en bonne santé pour la santé soit sera entièrement abandonnée soit s'affaiblira...

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je suis sujet à la mort, je ne suis pas allé au-delà de la mort' ? Il y a des êtres qui sont intoxiqués avec l'intoxication [typique] d'une personne vivante pour la vie. A cause de cette intoxication pour la vie, ils se conduisent de mauvaise manière en corps... en parole... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette intoxication d'une personne vivante pour la vie soit sera entièrement abandonnée soit s'affaiblira...

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je deviendrai différent, séparé de tout ce qui m'est cher et m'attire' ? Il y a des êtres qui éprouvent du désir et de la passion pour les

choses qu'ils trouvent chères et attirantes. A cause de cette passion, ils se conduisent de mauvaise manière en corps... en parole... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, ce désir et cette passion pour les choses qu'ils trouvent chères et attirantes soit seront entièrement abandonnés soit s'affaibliront...

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je suis le propriétaire de mes actions (*kamma*), l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à travers mes actions, et j'ai mes actions comme mon arbitre. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai' ? Il y a des êtres qui se conduisent de mauvaise manière en corps... en parole... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette mauvaise conduite en corps, en parole, et en esprit soit sera entièrement abandonnée soit s'affaiblira...

« Maintenant, un disciple des Etres nobles considère ceci : 'Je ne suis pas le seul à être sujet au vieillissement, qui n'est pas allé au-delà du vieillissement. Dans la mesure où il y a des êtres – passés et futurs, qui disparaissent et qui réapparaissent – tous les êtres sont sujets au vieillissement, ne sont pas allés au-delà du vieillissement.' Quand il réfléchit souvent à ceci, la Voie [les facteurs de] prend naissance. Il reste avec cette voie, la développe, la cultive. Lorsqu'il reste avec cette voie, la développe, et la cultive, les entraves sont abandonnées, les tendances latentes détruites. (De façon similaire pour ce qui est des autres contemplations.) »

AN 5.57

Le non-faire	d'un mal quelconque,
l'accomplissement	de ce qui est habile,
la purification	de son propre esprit :

ceci, c'est l'enseignement des bouddhas.

Ne pas dénigrer, ne pas blesser,	
la retenue	en accord avec le Pāṭimokkha,
la modération	dans la nourriture,
demeurer	dans l'isolement
l'engagement	envers l'esprit élevé :

ceci, c'est l'enseignement des bouddhas.

Dhp 183, 185

« Je ne vois aucune autre qualité par laquelle les qualités habiles non apparues apparaissent, et les qualités malhabiles apparues diminuent telle que l'amitié avec des gens admirables. Quand une personne est l'amie de personnes admirables, les qualités habiles non apparues apparaissent, et les qualités malhabiles apparues diminuent. »

AN 1.72

« Maintenant, Patte-de-tigre (Byagghapajja) qu'est-ce que l'amitié avec des gens admirables ? Il y a le cas où un laïc, quel que soit le bourg ou le village où il puisse demeurer, passe du temps avec des maîtres de foyer ou des fils de maîtres de foyer, jeunes ou vieux, qui sont avancés en matière de vertu. Il parle avec eux, s'engage avec eux dans des discussions. Il émule la conviction consommée [dans le principe du *kamma*] de ceux qui sont consommés en conviction, la vertu consommée de ceux qui sont consommés en vertu, la générosité consommée de ceux qui sont consommés en générosité, et le discernement consommé de ceux qui sont consommés en discernement. Ceci, c'est ce qu'on appelle l'amitié avec des gens admirables. »

AN 8.54

« Une disciple des Etres nobles qui croît selon les termes de ces cinq types de croissance croît dans la Noble croissance, saisit ce qui est essentiel, ce qui est excellent dans le corps. Quels sont ces cinq ? Elle croît en termes de conviction, en termes de vertu, en termes de savoir, en termes de générosité, en termes de discernement. Croissant selon les termes de ces cinq types de croissance, la disciple des Etres nobles croît dans la Noble croissance, saisit ce qui est essentiel, ce qui est excellent dans le corps. »

« Croissant en conviction et en vertu
discernement, générosité et savoir,
une disciple laïque vertueuse
telle que celle-ci
saisit l'essence à l'intérieur d'elle-même. »

SN 37. 34

« Le *kamma* devrait être connu. La cause par laquelle le *kamma* entre en jeu devrait être connue. La diversité du *kamma* devrait être connue. Le résultat du

kamma devrait être connu. La cessation du *kamma* devrait être connue. La voie de pratique pour la cessation du *kamma* devrait être connue.' Ainsi il a été dit. Pourquoi cela a-t-il été dit ?

« L'intention, je vous le dis, est *kamma*. Ayant une intention, on crée du *kamma* par le biais du corps, de la parole, et de l'intellect. « Et quelle est la cause par laquelle le *kamma* entre en jeu ? Le contact...

« Et quelle est la diversité du *kamma* ? Il y a le *kamma* dont on fera l'expérience au purgatoire, le *kamma* dont on fera l'expérience sur le plan d'existence des animaux ordinaires, le *kamma* dont on fera l'expérience sur le plan d'existence des ombres affamées, le *kamma* dont on fera l'expérience dans le monde humain, le *kamma* dont on fera l'expérience dans les mondes célestes...

« Et quel est le résultat du *kamma* ? Le résultat du *kamma* est de trois sortes, je vous le dis : ce qui apparaît tout de suite ici-et-maintenant, ce qui apparaît plus tard [au cours de cette vie], et ce qui apparaît à la suite de cela...

« Et quelle est la cessation du *kamma* ? De la cessation du contact il y a la cessation du *kamma*...

« Et quelle est la voie qui conduit à la cessation du *kamma* ? C'est juste 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.

« Maintenant, quand un disciple des Etres nobles discerne le *kamma* de cette manière, la cause par laquelle le *kamma* entre en jeu de cette manière, la diversité du *kamma* de cette manière, le résultat du *kamma* de cette manière, la cessation du *kamma* de cette manière, et la voie de pratique qui conduit à la cessation du *kamma* de cette manière, alors il discerne cette vie sainte pénétrante comme la cessation du *kamma*. »

AN 6.63

Le Bouddha : « Que penses-tu, Rāhula : à quoi sert un miroir ? »

Rāhula : « A réfléchir, Seigneur. »

Le Bouddha : « De la même manière, Rāhula , les actes corporels, les actes verbaux, et les actes mentaux doivent être effectués en réfléchissant de façon répétée.

« A chaque fois que tu veux accomplir un acte corporel, tu devrais y réfléchir :

‘Cet acte corporel que je veux accomplir - conduirait-il à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ? Est-ce un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il conduirait à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que cela serait un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi de faire tout acte corporel de ce type. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il ne causerait pas d’affliction... que cela serait un acte corporel habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié pour toi de faire tout acte corporel de ce type.

[De façon similaire pour ce qui est des actes verbaux et mentaux.]

« Pendant que tu effectues un acte corporel, tu devrais y réfléchir : ‘Cet acte corporel que je suis en train de faire – conduit-il à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ? Est-ce un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il est en train de conduire à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux... tu devrais l’abandonner. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il ne... tu peux continuer.

[De façon similaire pour ce qui est des actes verbaux et mentaux.]

« Ayant effectué un acte corporel, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que c’était un acte corporel malhabile avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais le confesser, le révéler, le présenter au Maître ou à un compagnon d’expérience dans la vie sainte. L’ayant confessé... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il n’a pas conduit à l’affliction... que c’était un acte corporel habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t’entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

[De façon similaire pour ce qui est des actes verbaux.]

« Ayant effectué un acte mental, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que c’était un acte mental malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais te sentir horrifié, humilié, et en être dégoûté. Te sentant horrifié... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si,

ayant réfléchi, tu sais qu'il n'a pas conduit à l'affliction... que c'était un acte mental habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t'entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« Au cours du passé, Rāhula, tous les brahmanes et contemplatifs qui ont purifié leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux, l'ont fait en réfléchissant de façon répétée à leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux exactement de cette manière.

« Au cours du futur, tous les brahmanes et contemplatifs... Présentement, tous les brahmanes et contemplatifs qui purifient leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux le font en réfléchissant de façon répétée à leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux exactement de cette manière.

« En conséquence, Rāhula, tu devrais t'entraîner : 'Je purifierai mes actes corporels en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actes verbaux en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actes mentaux en réfléchissant de façon répétée.' C'est ainsi que tu devrais t'entraîner. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfait, le Vénérable Rāhula se délecta des paroles du Béni.

MN 61

« Ces cinq choses sont bienvenues, agréables, plaisantes, et difficiles à obtenir dans le monde. Quelles sont ces cinq ? Une longue vie... la beauté... le plaisir... le statut social... la renaissance au paradis... Maintenant, je vous le dis, ces cinq choses ne peuvent pas être obtenues au moyen de prières ou de souhaits. Si elles pouvaient être obtenues au moyen de prières ou de souhaits, qui, ici, en manquerait ? Il n'est pas approprié pour le disciple des Êtres nobles qui désire une longue vie de prier pour cela ou de se délecter en agissant ainsi. Au lieu de cela, le disciple des Êtres nobles qui désire une longue vie devrait choisir la voie de pratique qui conduit à une longue vie. En agissant ainsi, il atteindra une longue vie, soit humaine, soit divine. [De façon similaire pour ce qui est de la beauté, du plaisir, du statut social, et de la renaissance au paradis.] »

AN 5.43

J'ai entendu qu'à une époque, le Béni demeurait à Sāvaththī dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Alors une certaine *deva*, à la dernière extrémité de la nuit, son rayonnement extrême illuminant entièrement le Bois de Jeta, s'approcha du Béni. S'étant approchée, s'étant prosternée devant le Béni, elle resta debout sur un côté. Alors qu'elle restait debout là, elle s'adressa à lui avec un vers.

« De nombreux *deva* et êtres humains
accordent des pensées aux charmes protecteurs,
désirant le bien-être.
Dites-moi, alors, le charme protecteur le plus élevé. »

[Le Bouddha :]

« Ne pas fréquenter les idiots,
fréquenter les sages,
l'hommage à ceux qui méritent l'hommage :
ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Vivre dans un pays civilisé,
avoir acquis du mérite dans le passé,
se conduire justement :
ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Une connaissance vaste, l'habileté,
la discipline bien maîtrisée,
des paroles appropriées, polies :
ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Le soutien envers ses parents,
l'assistance à son épouse et à ses enfants,
la constance dans son travail :
ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

La générosité, vivre dans la rectitude
l'assistance aux membres de sa famille,
des actes qui sont sans blâme :
ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Eviter le mal, s'abstenir du mal ;
 se retenir de prendre des intoxicants,
 être vigilant en ce qui concerne les qualités de l'esprit :
 ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Le respect, l'humilité,
 le contentement, la gratitude,
 entendre le *Dhamma* en des occasions opportunes :
 ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

La patience, l'obéissance,
 voir des contemplatifs,
 parler du *Dhamma* en des occasions opportunes :
 ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

L'austérité, le célibat,
 voir les Quatre Nobles Vérités,
 réaliser le Déliement :
 ceci, c'est le charme protecteur le plus élevé.

Un esprit qui, quand il est touché
 par les voies du monde,
 est non ébranlé, sans peine, sans poussière, en sûreté :
 ceci est le charme protecteur le plus élevé.

Partout invaincus
 quand ils agissent de cette manière,
 les gens vont partout dans le bien-être :
 ceci, c'est leur charme protecteur le plus élevé. »

Sn 2.4

La générosité

« Ce sont là les cinq récompenses de la générosité : on est cher et attirant pour les gens en général, on est admiré par les gens bons, notre bonne réputation se voit répandue, on ne s'écarte pas des devoirs appropriés du maître de foyer, et

avec la brisure du corps au moment de la mort, on réapparaît dans une bonne destination, dans les mondes célestes. »

AN 5.35

Ce que l'avare craint,
ce qui le retient de donner,
est le danger même qui survient
quand il ne donne pas.

SN 1.32

Aucun avare ne va
au monde des *deva*.
Ceux qui ne font pas l'éloge du don
sont des idiots.
Les êtres illuminés
expriment leur approbation vis-à-vis du don
et ainsi trouvent l'aise
dans le monde au-delà.

Dhp 177

« Si les êtres connaissaient, ainsi que je les connais, les résultats du don et du partage, ils ne mangeraient pas sans avoir donné, et la tache de l'avarice ne submergerait pas leur esprit non plus. Même si c'était leur dernier morceau, leur dernière bouchée, ils ne mangeraient pas sans avoir partagé, s'il y avait quelqu'un pour recevoir leur don. Mais parce que les êtres ne connaissent pas, ainsi que je les connais, les résultats du don et du partage, ils mangent sans avoir donné. La tache de l'avarice submerge leur esprit. »

Iti 26

Maintenant, en cette occasion, la princesse Sumanā – avec une suite de cinq cents dames de compagnie voyageant dans cinq cents chariots – se rendit à l'endroit où le Bouddha demeurerait. Etant arrivée, s'étant prosternée, elle s'assit sur un côté. Alors qu'elle était assise là, elle dit au Béni : « Supposons qu'il y ait deux disciples du Béni, égaux en conviction, vertu, et discernement, mais dont l'un serait un donneur d'aumônes et l'autre pas. A la brisure du corps, après la mort, ils réapparaîtraient dans une bonne destination, dans le monde céleste.

Etant devenus des *deva*, y aurait-il une quelconque distinction, une quelconque différence entre les deux ? »

« Oui, il y en aurait une, » dit le Béni. « Celui qui était un donneur d'aumônes, en devenant un *deva*, surpasserait l'autre dans cinq domaines : dans la durée de la vie divine, dans la beauté divine, dans le plaisir divin, dans le statut divin, et dans le pouvoir divin... »

« Et s'ils devaient chuter de là et réapparaître dans ce monde : étant devenus des êtres humains, y aurait-il une quelconque distinction, une quelconque différence entre les deux ? »

« Oui, il y en aurait une, » dit le Béni. « Celui qui était donneur d'aumônes, en devenant un être humain, surpasserait l'autre dans cinq domaines : dans la durée de la vie humaine, dans la beauté humaine, dans le plaisir humain, dans le statut humain, et dans le pouvoir humain... »

« Et s'ils devaient quitter la vie de foyer pour la vie sans foyer d'un moine : ayant quitté la vie de foyer, y aurait-il une quelconque distinction, une quelconque différence entre les deux ? »

« Oui, il y en aurait une, » dit le Béni. « Celui qui était un donneur d'aumônes, en quittant la vie de foyer pour la vie sans foyer, surpasserait l'autre dans cinq domaines : on lui demanderait souvent d'utiliser des robes ; ce serait rare qu'on ne le lui demande pas. On lui demanderait souvent de prendre de la nourriture... d'utiliser un abri... d'utiliser des médicaments ; ce serait rare qu'on ne le lui demande pas. Ses compagnons dans la vie sainte le traiteraient souvent avec des actions plaisantes... des mots plaisants... des pensées plaisantes... et lui offriraient des cadeaux plaisants, et rarement des... déplaisants. »

« Et s'ils devaient tous les deux atteindre l'état d'*arahant*, y aurait-il une quelconque distinction, une quelconque différence entre leur atteinte de l'état d'*arahant* ? »

« Dans ce cas, je te dis qu'il n'y aurait pas de différence entre les deux en ce qui concerne leur affranchissement. »

« C'est impressionnant, Seigneur, et étonnant. Seulement cela est une raison suffisante pour offrir des aumônes, pour acquérir du mérite, en ce sens que cela nous est bénéfique en tant que *deva*, en tant qu'être humain, et en tant que moine. »

La vertu

« Il y a ces cinq dons, cinq grands dons – originaux, de longue date, traditionnels, anciens, non dénaturés, non dénaturés depuis le début – qui ne sont pas ouverts à la suspicion – qui ne seront jamais ouverts à la suspicion, et qui ne peuvent pas être pris en défaut chez les contemplatifs et prêtres d’expérience. Quels sont ces cinq ?

« Il y a le cas où un disciple des Etres nobles, abandonnant l’action d’ôter la vie, s’abstient d’ôter la vie. En faisant cela, il offre la liberté vis-à-vis du danger, la liberté vis-à-vis de l’animosité, la liberté vis-à-vis de l’oppression à un nombre illimité d’êtres. En offrant la liberté vis-à-vis du danger, la liberté vis-à-vis de l’animosité, la liberté vis-à-vis de l’oppression à un nombre illimité d’êtres, il obtient une part de cette liberté illimitée vis-à-vis du danger, de cette liberté vis-à-vis de l’animosité, et de cette liberté vis-à-vis de l’oppression...

« Abandonnant l’action de prendre ce qui n’est pas donné (voler), il s’abstient de prendre ce qui n’est pas donné...

« Abandonnant les relations sexuelles illicites, il s’abstient de relations sexuelles illicites...

« Abandonnant l’action de mentir, il s’abstient de mentir...

« Abandonnant l’usage d’intoxicants, il s’abstient de prendre des intoxicants. En faisant cela, il offre la liberté vis-à-vis du danger, la liberté vis-à-vis de l’animosité, la liberté vis-à-vis de l’oppression à un nombre illimité d’êtres. En offrant la liberté vis-à-vis du danger, la liberté vis-à-vis de l’animosité, la liberté vis-à-vis de l’oppression à un nombre illimité d’êtres, il obtient une part de cette liberté illimitée vis-à-vis du danger, de cette liberté vis-à-vis de l’animosité, et de cette liberté vis-à-vis de l’oppression... C’est le cinquième don, le cinquième grand don – original, de longue date, traditionnel, ancien, non dénaturé, non dénaturé depuis le début – qui n’est pas ouvert à la suspicion, qui ne sera jamais ouvert à la suspicion, et qui ne peut pas être pris en défaut chez les contemplatifs et prêtres d’expérience. »

AN 7.39

« La purification en ce qui concerne le corps, Cunda, est de trois types ; la purification en ce qui concerne la parole est de quatre types ; et la purification en

ce qui concerne l'esprit est de trois types. Et comment la purification en ce qui concerne le corps est-elle de trois types ? Il y a le cas où une certaine personne, abandonnant l'action d'ôter la vie, s'abstient d'ôter la vie. Elle demeure avec son bâton baissé, son couteau baissé, scrupuleuse, miséricordieuse, compassionnée pour le bien-être de tous les êtres vivants. Abandonnant l'action de prendre ce qui n'est pas donné, elle s'abstient de prendre ce qui n'est pas donné. Elle ne prend pas le bien non donné d'un autre, que ce soit dans un village ou dans les lieux sauvages, avec l'intention de voler. Abandonnant l'inconduite sensuelle, elle s'abstient d'inconduite sensuelle. Elle ne s'implique pas sexuellement avec celles qui sont protégées par leur mère, leur père, leurs frères, leurs sœurs, leur famille, ou leur *Dhamma* ; celles avec un mari, celles qui encourent des punitions, ou même celles couronnées de fleurs par un autre homme. Voilà comment la purification en ce qui concerne le corps est de trois types.

« Et comment la purification en ce qui concerne la parole est-elle de quatre types ? Il y a le cas où une certaine personne, abandonnant les paroles fausses, s'abstient de paroles fausses. Quand elle a été appelée à une assemblée du bourg ou à une réunion d'un groupe, à une réunion de famille, de sa guilde, ou de la royauté [c'est-à-dire une affaire de la cour], si on l'interroge comme témoin : 'Venez et dites-nous, mon brave, ce que vous savez' : si elle ne sait pas, elle dit : 'Je ne sais pas.' Si elle sait, elle dit : 'Je sais.' Si elle n'a pas vu, elle dit : 'Je n'ai pas vu.' Si elle a vu, elle dit : 'J'ai vu.' Ainsi, elle ne dit pas consciemment un mensonge pour son propre bénéfice, pour le bénéfice d'un autre, ou pour obtenir une quelconque récompense. Abandonnant les paroles qui divisent, elle s'abstient de paroles qui divisent. Ce qu'elle a entendu ici, elle ne le dit pas là afin de séparer ces personnes là de ces personnes ici. Ce qu'elle a entendu là, elle ne le dit pas ici pour séparer ces personnes ici de ces personnes là. Réconciliant ainsi ceux qui se sont séparés ou cimentant ceux qui sont unis, elle aime la concorde, se délecte dans la concorde, jouit de la concorde, dit des choses qui créent la concorde. Abandonnant les paroles injurieuses, elle s'abstient de paroles injurieuses. Elle prononce des paroles qui sont apaisantes à l'oreille, qui sont affectueuses, qui vont droit au cœur, qui sont polies, attirantes et agréables pour les gens en général. Abandonnant le bavardage inutile, elle s'abstient de bavardage inutile. Elle parle au moment opportun, parle de ce qui est factuel, de ce qui est en accord avec le but, le *Dhamma*, et le *Vinaya*. Elle prononce des paroles qui valent la peine qu'on les garde précieusement, opportunes, raisonnables, dites avec retenue, liées au but. Voilà comment la purification en ce qui concerne la parole est de quatre types.

« Et comment la purification en ce qui concerne l'esprit est-elle de trois types ? Il y a le cas où une certaine personne n'agit pas avec convoitise. Elle ne convoite pas le bien des autres, pensant : 'Oh, si seulement ce qui appartient à un autre pouvait être mien !' Elle n'est pas malveillante au fond de son cœur ou destructrice dans ses résolutions. Elle pense : 'Puissent ces êtres – libres de l'animosité, libres de l'oppression, libres des problèmes – prendre soin d'eux-mêmes avec aise !' Elle a des vues justes et sa manière de voir est non pervertie. Elle croit que : 'Il y a ce qui est donné, ce qui est offert, ce qui est sacrifié. Il y a les fruits et les résultats des bonnes et des mauvaises actions. Il y a ce monde et le monde prochain. Il y a mère et père. Il y a des êtres qui renaissent spontanément ; il y a des prêtres et des contemplatifs qui, vivant justement et pratiquant justement, proclament ce monde et le prochain après l'avoir directement connu et réalisé par eux-mêmes.' Voilà comment la purification en ce qui concerne l'esprit est de trois types. »

AN 10.176

« Il y a ces cinq bénéfiques à être vertueux, à être consommé en vertu. Quels sont ces cinq ? Il y a le cas où une personne vertueuse, consommée en vertu, en n'étant pas négligente dans ses affaires amasse une grande quantité de richesses... Sa bonne réputation se répand... Quand elle aborde une assemblée de nobles, de prêtres, de maîtres de foyer, ou de contemplatifs, elle le fait sans honte et avec assurance... Elle meurt sans devenir délirante... Avec la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît dans une bonne destination, dans le monde céleste. Ce sont là les cinq bénéfiques à être vertueux, à être consommé en vertu. »

DN 16

Ceci doit être fait par celui qui est habile
 en ce qui concerne les buts,
 qui veut percer pour atteindre l'état de paix :
 sois capable, droit et direct ;
 facile à instruire, doux, et pas fier,
 te contentant de peu et facile à soutenir,
 avec peu de devoirs, vivant légèrement,
 avec des facultés paisibles, magistral,
 modeste, et sans avidité pour des soutiens.

Ne fais pas la moindre chose
que les sages censureraient plus tard.

Pense : heureux et en sécurité,
puissent tous les êtres être heureux dans leur cœur.

Quels que soient les êtres qu'il puisse y avoir,
faibles ou forts, sans exception,

longs, larges,
moyens, courts,
subtils, évidents,
vus et non vus,
proches et lointains,
nés et cherchant à naître :

puissent tous les êtres être heureux dans leur cœur.

Que personne ne trompe autrui
ou méprise quiconque où que ce soit,
ou à travers la colère ou l'irritation
souhaite qu'un autre souffre.

Comme une mère risquerait sa vie
pour protéger son enfant, son enfant unique,
de la même manière on devrait cultiver

un cœur illimité

en ce qui concerne tous les êtres.

Avec de la bienveillance pour le cosmos tout entier,
cultive un cœur illimité :

au-dessus, au-dessous, dans toutes les directions,
non obstrué, sans inimitié ou haine.

Que l'on soit debout, que l'on marche,
que l'on soit assis, ou que l'on soit allongé,
aussi longtemps que l'on est en attitude d'alerte,
on devrait être résolu sur ce *sati*.

Ceci, c'est ce qu'on appelle
un lieu de plaisance sublime ici-et-maintenant.

Non pris par les vues,

mais vertueux et consommé en vision,
 ayant maîtrisé le désir pour les plaisirs sensuels,
 on ne se retrouvera jamais à nouveau dans la matrice.

Sn 1.8

Le paradis

Aveuglé, ce monde –
 combien rares ici sont ceux qui voient clairement !
 Tout comme les oiseaux qui se sont échappés d'un filet sont
 peu nombreux, peu nombreux
 sont les personnes qui atteignent le paradis.

Dhp 174

Le Bouddha : « Supposez qu'un Monarque universel possède les sept trésors [le trésor d'une roue divine, le trésor d'un joyau idéal, le trésor d'un éléphant idéal, le trésor d'un cheval idéal, le trésor d'une épouse idéale, le trésor d'un intendant idéal, et le trésor d'un conseiller idéal] et les quatre formes de prouesse [il est exceptionnellement attirant, il a une vie exceptionnellement longue, il est exceptionnellement libre de la maladie, et il aime ses sujets et est aimé d'eux]. Maintenant, que pensez-vous ? Ferait-il... l'expérience du plaisir et de la joie ? »

Les moines : « Oui, Seigneur. »

Puis, prenant une petite pierre, de la taille de sa main, le Béni dit : « Que pensez-vous ? Qu'est ce qui est le plus gros, cette petite pierre que j'ai prise, de la taille de ma main, ou l'Himalaya, le roi des montagnes ? »

« Elle est minuscule, la petite pierre... Elle ne compte pas à côté de l'Himalaya, le roi des montagnes. Elle n'en est même pas une petite fraction. Il n'y a pas de comparaison. »

« De la même manière, le plaisir et la joie dont un Monarque universel fait l'expérience grâce à ses sept trésors et ses quatre formes de prouesse ne comptent pas à côté des plaisirs du paradis. Ils n'en sont même pas une petite fraction. Il n'y a pas de comparaison. »

MN 129

Les inconvénients

« Maintenant, quel est l'attrait de la sensualité ? Il y a, moines, ces cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Les sons qui peuvent être connus via l'oreille... Les arômes qui peuvent être connus via le nez... Les saveurs qui peuvent être connues via la langue... Les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps... – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Maintenant, quel que soit le plaisir ou la joie qui apparaisse en dépendance de ces cinq cordes de la sensualité, c'est là l'attrait de la sensualité.

« Et quel est l'inconvénient de la sensualité ? Il y a le cas où, en raison de l'activité par laquelle le membre d'un clan gagne sa vie – soit en vérifiant ou en faisant des comptes ou en calculant ou en labourant ou en faisant du commerce ou en s'occupant de bétail ou avec le tir à l'arc ou comme homme du roi, ou quelle que soit l'activité – il fait face au froid ; il fait face à la chaleur ; étant harcelé par les moustiques, les mouches, le vent, le soleil, et les choses rampantes ; mourant de faim et de soif.

« Maintenant, cet inconvénient dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-maintenant, a la sensualité pour raison, la sensualité pour source, la sensualité pour cause, la raison étant simplement la sensualité.

« Si le membre du clan n'obtient pas la richesse alors qu'il travaille et s'évertue et fait un effort ainsi, il éprouve de la peine, se chagrine et se lamente, frappe sa poitrine, devient désespéré : 'Mon travail est en vain, mes efforts sont stériles !' Maintenant, cet inconvénient aussi dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-maintenant, a la sensualité pour raison...

« Si le membre du clan obtient la richesse alors qu'il travaille et s'évertue et fait un effort ainsi, il fait l'expérience de la douleur et de la détresse en la protégeant : 'Comment faire pour que ni les rois ni les voleurs ne puissent s'emparer de mon bien, ni que le feu ne le brûle, ni que l'eau ne l'emporte, ni que des héritiers haineux ne s'en emparent ?' Et alors qu'il garde et surveille ainsi son bien, les rois ou les voleurs s'en emparent, le feu le brûle, l'eau l'emporte, des héritiers haineux s'en emparent. Et il éprouve de la peine, se chagrine et se lamente, frappe sa poitrine, devient désespéré : 'Ce qui était mien ne l'est plus !' Maintenant, cet inconvénient aussi dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-

maintenant, a la sensualité pour raison...

« De plus, c'est avec la sensualité pour raison, la sensualité pour source, la sensualité pour cause, la raison étant simplement la sensualité, que les rois se querellent avec les rois, les nobles avec les nobles, les prêtres avec les prêtres, les maîtres de foyer avec les maîtres de foyer, la mère avec l'enfant, l'enfant avec la mère, le père avec l'enfant, l'enfant avec le père, le frère avec le frère, la sœur avec la sœur, le frère avec la sœur, la sœur avec le frère, l'ami avec l'ami. Et ensuite au cours de leurs querelles, rixes, et disputes, ils s'attaquent les uns les autres avec les poings ou des mottes de terre ou des bâtons ou des couteaux, de sorte qu'ils encourent la mort ou une douleur mortelle. Maintenant, cet inconvénient aussi dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-maintenant, a la sensualité pour raison...

« De plus, c'est avec la sensualité pour raison, la sensualité pour source... que (des hommes) prenant des épées et des boucliers, et bouclant arcs et carquois, chargent en bataille, massés en double rang tandis que les flèches et les lances volent et que les épées étincellent, et là ils sont blessés par des flèches et des lances, et leur tête est tranchée par des épées, de sorte qu'ils encourent la mort ou une douleur mortelle. Maintenant, cet inconvénient aussi dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-maintenant, a la sensualité pour raison...

« De plus, c'est avec la sensualité pour raison, la sensualité pour source... que (des hommes), prenant des épées et des boucliers, et bouclant arcs et carquois, chargent des bastions glissants alors que les flèches et les lances volent et que les épées étincellent ; et là ils sont éclaboussés par de la bouse de vache bouillante et écrasés sous de lourds poids, et leur tête est tranchée par des épées, de sorte qu'ils encourent la mort ou une douleur mortelle. Maintenant, cet inconvénient aussi dans le cas de la sensualité, cette masse de stress visible ici-et-maintenant, a la sensualité pour raison, la sensualité pour source, la sensualité pour cause, la raison étant simplement la sensualité.

« Et quelle est l'émancipation vis-à-vis de la sensualité ? Quelle que soit la maîtrise de la passion et du désir, l'abandon de la passion et du désir pour la sensualité, cela, c'est l'émancipation vis-à-vis de la sensualité. »

MN 13

« Qu'est ce qui est plus grand : les larmes que vous avez versées pendant que

vous transmigreriez et erreriez tout ce 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 ? »... « Voilà ce qui est le plus grand : les larmes que vous avez versées... Pourquoi cela ? D’un début inconcevable vient la transmigration. Un point de départ n’est pas évident, bien que les êtres empêchés par l’ignorance et entravés par le désir ardent transmigrent et errent encore et encore. Longtemps avez-vous ainsi fait l’expérience du stress, fait l’expérience de la douleur, fait l’expérience de la perte, grossissant les cimetières - suffisamment longtemps pour devenir désenchantés vis-à-vis de toutes les choses conditionnées, suffisamment pour devenir dépassionnés, suffisamment pour être affranchis. »

SN 15.3

La renonciation

Jānussoṇin : « Je maintiens qu’il n’y a personne qui, sujet à la mort, n’a pas peur ou n’est pas en terreur de la mort. »

Le Bouddha : « Il y a ceux qui, sujets à la mort, ont peur ou sont en terreur de la mort. Et il y a ceux qui, sujets à la mort, n’ont pas peur ou ne sont pas en terreur de la mort. »

« Et qui est la personne qui, sujette à la mort, a peur et est en terreur de la mort ? Il y a le cas de la personne qui n’a pas abandonné la passion, le désir, le penchant, la soif, la fièvre, et le désir ardent pour la sensualité. Quand elle est frappée par une maladie grave, la pensée lui vient : ‘Oh, ces plaisirs sensuels bien-aimés me seront enlevés, et je leur serai enlevé !’ Elle se chagrine et est tourmentée, pleure, frappe sa poitrine, et devient délirante...

« De plus, il y a le cas de la personne qui n’a pas abandonné la passion, le désir, le penchant, la soif, la fièvre, et le désir ardent pour le corps. Quand elle est touchée par une maladie sérieuse, la pensée lui vient : ‘Oh ! Mon corps bien-aimé me sera enlevé, et je lui serai enlevé !’ Elle se chagrine et est tourmentée, pleure, frappe sa poitrine, et devient délirante...

« De plus, il y a le cas de la personne qui n’a pas fait ce qui est bien, qui n’a pas fait ce qui est habile, qui n’a pas offert protection à ceux dans la peur, et à la place a fait ce qui est mal, sauvage, et cruel. Quand elle est frappée par une maladie sérieuse, la pensée lui vient : ‘...Après la mort, je vais aller vers la destination de ceux qui ont fait ce qui est mal, sauvage, et cruel.’ Elle se chagrine et est

tourmenté, pleure, frappe sa poitrine, et devient délirante... »

« De plus, il y a le cas de la personne dans le doute et la perplexité, qui n'est pas arrivée à la certitude en ce qui concerne le *Dhamma* véritable. Quand elle est frappée par une maladie sérieuse, la pensée lui vient : 'Comme je suis dans le doute et la perplexité ! Je ne suis arrivé à aucune certitude en ce qui concerne le *Dhamma* véritable !' Elle se chagrine et est tourmentée, pleure, frappe sa poitrine, et devient délirante. Voilà une autre personne qui, sujette à la mort, a peur et est en terreur de la mort.

« Et qui est la personne qui n'a pas peur ou qui n'est pas en terreur de la mort ? Il y a le cas de la personne qui a abandonné la passion, le désir, le penchant, la soif, la fièvre, et le désir ardent pour la sensualité... qui a abandonné la passion, le désir, le penchant, la soif, la fièvre, et le désir ardent pour le corps... qui a fait ce qui est bien, qui a fait ce qui est habile, qui a offert protection à ceux dans la peur, et qui n'a pas fait ce qui est mal, sauvage, ou cruel... qui n'a pas de doute ou de perplexité, qui est arrivée à la certitude en ce qui concerne le *Dhamma* véritable. Quand elle est frappée par une maladie sérieuse... elle ne se chagrine pas, n'est pas tourmentée, ne pleure pas, ni ne frappe sa poitrine, ou ne devient pas délirante... Voilà une autre personne qui, sujette à la mort, n'a pas peur ou n'est pas en terreur de la mort. »

AN 4.184

Maintenant, à cette époque, le Vénérable Bhaddiya Kāligodha, en allant dans une forêt, au pied d'un arbre, ou vers une demeure vide, s'exclamait de façon répétée : « Quelle félicité ! Quelle félicité ! » De nombreux moines l'entendirent... s'exclamer de façon répétée : « Quelle félicité ! Quelle félicité ! » et en l'entendant, la pensée leur vint : « Il n'y a pas de doute que le Vénérable Bhaddiya Kāligodha ne jouit pas de la vie sainte, car lorsqu'il était un maître de foyer, il jouissait des plaisirs royaux, de sorte que maintenant, se les récollectant, il s'exclame : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' Ils allèrent vers le Béni... et lui dirent... et il dit à un certain moine : « Viens, moine. En mon nom, appelle Bhaddiya, disant : 'Le Maître t'appelle, mon ami.' »

« Oui, Seigneur, » répondit le moine...

Alors, le Vénérable Bhaddiya se rendit là où le Béni demeurerait et, étant arrivé, s'étant prosterné, s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, le Béni lui dit : « Est-il vrai, Bhaddiya que, en allant dans une forêt, au pied d'un arbre, ou vers une demeure vide, tu t'exclames de façon répétée : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' ? »

« Oui, Seigneur, »

« Qu'as-tu à l'esprit pour que tu t'exclames de façon répétée : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' ? »

« Avant, quand j'étais un maître de foyer, maintenant mon règne, j'avais des gardes postés à l'intérieur et à l'extérieur des appartements royaux, à l'intérieur et à l'extérieur de la cité, à l'intérieur et à l'extérieur de la campagne. Mais bien que je fusse ainsi gardé, ainsi protégé, je demeurais dans la crainte – agité, méfiant, et avec la peur. Mais maintenant, en allant seul dans une forêt, au pied d'un arbre, ou vers une demeure vide, je demeure sans crainte, non agité, confiant, et sans peur – non concerné, imperturbable, mes besoins satisfaits, avec mon esprit comme un cerf sauvage. C'est ce que j'ai à l'esprit et qui fait que je m'exclame de façon répétée : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' »

Ud 2.10

Les Quatre Nobles Vérités

« Maintenant, ceci, moines, est la Noble Vérité du stress : la naissance est stressante, le vieillissement est stressant, la mort est stressante ; la peine, la lamentation, la douleur, la détresse et le désespoir sont stressants ; l'association avec le non-aimé est stressante ; la séparation d'avec l'aimé est stressante, ne pas obtenir ce que l'on veut est stressant. En bref, les cinq agrégats de l'agrippement sont stressants.

« Et ceci, moines, est la Noble Vérité de l'origine du stress : le désir ardent responsable de plus de devenir – accompagné par la passion et le délice, se délectant parfois ici, parfois là – c'est-à-dire le désir ardent pour la sensualité, le désir ardent pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir.

« Et ceci, moines, est la Noble Vérité de la cessation du stress : la disparition et la cessation sans reste, la renonciation, le renoncement, 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 du stress : 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 vision pénétrante apparut, le discernement apparut, la connaissance apparut, l'illumination apparut à l'intérieur de moi en ce qui

concerne des choses jamais entendues auparavant :

‘Ceci, c’est la Noble Vérité du stress’... ‘Cette Noble Vérité du stress doit être comprise’... ‘Cette Noble Vérité du stress a été comprise’...

« ‘Ceci, c’est la Noble Vérité de l’origine du stress’... ‘Cette Noble Vérité de l’origine du stress doit être abandonnée’... ‘Cette Noble Vérité de l’origine du stress a été abandonnée’ ...

« ‘Ceci, c’est la Noble Vérité de la cessation du stress’... ‘Cette Noble Vérité de la cessation du stress doit être directement expérimentée’... ‘Cette Noble Vérité du stress a été directement expérimentée’...

« ‘Ceci, c’est la Noble Vérité de la voie qui conduit à la cessation du stress’... ‘Cette Noble Vérité de la voie qui conduit à la cessation du stress doit être développée’... ‘Cette Noble Vérité de la voie qui conduit à la cessation du stress a été développée’...

« Et, moines, aussi longtemps que cette connaissance et vision mienne – avec ses trois rondes et ses douze permutations concernant ces Quatre Nobles Vérités telles qu’elles sont réellement – n’était pas pure, je n’ai pas déclaré m’être directement éveillé à l’Eveil par soi-même juste et inégalé... Mais dès que cette connaissance et vision mienne – avec ses trois rondes et ses douze permutations concernant ces Quatre Nobles Vérités telles qu’elles sont réellement – a été véritablement pure, alors j’ai déclaré m’être directement éveillé à l’Eveil par soi-même juste et inégalé... La connaissance et vision apparut en moi : « Inébranlable est mon affranchissement. C’est la dernière naissance. Maintenant, il n’y a plus de nouveau devenir. »

SN 56.11

La Première Vérité

J’ai entendu qu’en une occasion, le Béni demeurait à Vārānasi, dans le Refuge du Gibier à Isipatana. Là, il s’adressa au groupe des cinq moines :

« La forme, moines, est pas-soi. Si la forme était le soi, cette forme ne se prêterait pas au mal-aise. Il serait possible [de dire] en ce qui concerne la forme : ‘Que ma forme soit ainsi. Que ma forme ne soit pas ainsi.’ Mais précisément parce que la forme est pas-soi, cette forme se prête elle-même au mal-aise. Et il n’est pas possible [de dire] en ce qui concerne la forme : ‘Que ma forme soit ainsi. Que ma forme ne soit pas ainsi.’

« La sensation est pas-soi... La perception est pas-soi... Les fabrications sont pas-soi...

« La conscience est pas-soi... Si la conscience était le soi, cette conscience ne se prêterait pas au mal-aise. Il serait possible [de dire] en ce qui concerne la conscience : 'Que ma conscience soit ainsi. Que ma conscience ne soit pas ainsi.' Mais précisément parce que la conscience n'est pas le soi, la conscience se prête au mal-aise. Et il n'est pas possible [de dire] en ce qui concerne la conscience : 'Que ma conscience soit ainsi. Que ma conscience ne soit pas ainsi.'

« Que pensez-vous, moines – la forme physique est-elle constante ou inconstante ? » – « Inconstante, Seigneur » – « Et tout ce qui inconstant : est-ce source d'aise ou stressant ? » – « Stressant, Seigneur. » – « Et est-il juste de présumer en ce qui concerne tout ce qui est inconstant, stressant, sujet au changement, que : 'Ceci est mien. C'est mon soi. C'est ce que je suis' ? » – « Non, Seigneur. »

« ... La sensation est-elle constante ou inconstante ?... La perception est-elle constante ou inconstante ?... Les fabrications mentales sont-elles constantes ou inconstantes ?... 'La conscience est-elle constante ou inconstante ?... » – « Inconstante, Seigneur » – « Et tout ce qui inconstant : est-ce source d'aise ou stressant ? » – « Stressant, Seigneur. » – « Et est-il juste de présumer en ce qui concerne tout ce qui est inconstant, stressant, sujet au changement, que : 'Ceci est mien. C'est mon soi. C'est ce que je suis' ? » – « Non, Seigneur. »

« Ainsi, moines, toute forme physique quelle qu'elle soit – passée, future, ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile, ordinaire ou sublime, lointaine ou proche : toute forme physique – doit être vue comme elle est réellement avec le discernement juste comme : 'Ce n'est pas mien. Ce n'est pas mon soi. Ce n'est pas ce que je suis.'

« Toute sensation quelle qu'elle soit... Toute perception quelle qu'elle soit... Toute fabrication mentale quelle qu'elle soit...

« Toute conscience quelle qu'elle soit – passée, future, ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile, ordinaire ou sublime, lointaine ou proche : toute conscience – doit être vue comme elle est réellement avec le discernement juste comme : 'Ce n'est pas mien. Ce n'est pas mon soi. Ce n'est pas ce que je suis.'

« Voyant (les choses) ainsi, le disciple instruit des Etres nobles devient désenchanté d'avec le corps, désenchanté d'avec la sensation, désenchanté d'avec la perception, désenchanté d'avec les processus mentaux, désenchanté d'avec la

conscience. Désenchanté, il devient dépassionné. A travers la dépassion, il est affranchi. Avec l'affranchissement, il y a la connaissance : 'Affranchi.' Il discerne que : 'La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien qui me ramènera à ce monde.' »

Voilà ce que dit le Béni. Le cœur joyeux, le groupe des cinq moines se délecta de ses paroles. Et pendant que cette explication était donnée, le cœur du groupe des cinq moines, à travers le non agrippement (n'étant pas sustenté) fut affranchi des fermentations mentales.

SN 22.59

Les deuxième et troisième Vérités

Si ce désir ardent collant, grossier
vous submerge dans le monde,
vos peines croissent comme l'herbe sauvage
après la pluie.

Si, dans le monde, vous surmontez
ce désir ardent collant, grossier,
la peine roule sur vous,
comme des gouttes d'eau
sur un lotus.

Dhp 335-336

Si sa racine demeure
indemne et forte,
un arbre, même coupé,
repoussera.
De la même manière, si le désir ardent latent
n'est pas déraciné,
cette souffrance revient
encore
et
encore.

Dhp 338

« Et quelle est la noble méthode qui est vue justement et dénichée justement par le discernement ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles observe :

« *Quand ceci est, cela est. « De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela.*

« *Quand ceci n'est pas, cela n'est pas. « De la cessation de ceci vient la cessation de cela.*

« En d'autres termes :

« de l'ignorance comme condition requise viennent les fabrications.

« Des fabrications comme condition requise vient la conscience.

« De la conscience comme condition requise vient le nom-et-forme.

« Du nom-et-forme comme condition requise viennent les six média sensoriels.

« Des six média sensoriels comme condition requise vient le contact.

« Du contact comme condition requise vient la sensation.

« De la sensation comme condition requise vient le désir ardent.

« Du désir ardent comme condition requise vient l'agrippement/la sustentation.

« De l'agrippement/la sustentation comme condition requise vient le devenir.

« Du devenir comme condition requise vient la naissance.

« De la naissance comme condition requise, ensuite la vieillesse et la mort, la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir entrent en jeu. Telle est l'origine de cette entière masse de stress et de souffrance.

« Maintenant, de la disparition et de la cessation sans reste de cette même ignorance vient la cessation des fabrications. De la cessation des fabrications vient la cessation de la conscience. De la cessation de la conscience vient la cessation du nom-et-forme. De la cessation du nom-et-forme vient la cessation des six médias sensoriels. De la cessation des six médias sensoriels vient la cessation du contact. De la cessation du contact vient la cessation de la sensation. De la cessation de la sensation vient la cessation du désir ardent. De la cessation du désir ardent vient la cessation de l'agrippement/la sustentation. De la cessation de l'agrippement/la sustentation vient la cessation du devenir. De la cessation du devenir vient la cessation de la naissance. De la cessation de la naissance, ensuite la vieillesse et la mort, la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir cessent tous. Telle est la cessation de cette entière masse de souffrance.

« Ceci est la noble méthode qui est vue justement et dénichée justement par le discernement. »

AN 10.92

« Le stress et la souffrance ont la naissance comme leur prérequis,

la conviction a le stress et la souffrance comme son prérequis,
 la joie a la conviction comme son prérequis,
 le ravissement a la joie comme son prérequis,
 la sérénité a le ravissement comme son prérequis,
 le plaisir a la sérénité comme son prérequis,
 la concentration a le plaisir comme son prérequis,
 la connaissance et vision des choses telles qu'elles sont réellement présentes a
 la concentration comme son prérequis,
 le désenchantement a la connaissance et vision des choses telles qu'elles sont
 réellement présentes comme son prérequis,
 la dépassion a le désenchantement comme son prérequis, l'affranchissement a
 la dépassion comme son prérequis,
 la connaissance du terme a l'affranchissement comme son prérequis. »

SN 12.23

La quatrième Vérité

« 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 ? La connaissance en ce qui concerne le stress, la connaissance en ce qui concerne l'origine du stress, la connaissance en ce qui concerne la cessation du stress, la connaissance en ce qui concerne la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress. C'est ce qu'on appelle la Vue Juste.

« Et qu'est-ce que la Résolution Juste ? Etre résolu en ce qui concerne la renonciation, la liberté vis-à-vis de la malveillance, l'innocuité. C'est ce qu'on appelle la Résolution Juste.

« Et qu'est-ce que la Parole Juste ? S'abstenir de mentir, de paroles qui divisent, de paroles injurieuses et de bavardage inutile. C'est ce qu'on appelle la Parole Juste.

« Et qu'est-ce que l'Action Juste ? S'abstenir d'ôter la vie, de voler, et de la non-chasteté. C'est ce qu'on appelle l'Action Juste.

« Et qu'est-ce que les Moyens d'existence Justes ? 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 ce qu'on appelle les Moyens d'existence Justes.

« Et qu'est-ce que l'Effort Juste ? Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, stimule la persistance, soutient et exerce son intention pour la non-apparition des qualités mauvaises, malhabiles qui ne sont pas encore apparues... pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles qui sont apparues... pour l'apparition des qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... (et) pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude, le développement, et la culmination des qualités habiles qui sont apparues. C'est ce qu'on appelle l'Effort Juste. »

« Et qu'est-ce que *Sati* Juste ? 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* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle *Sati* Juste. »

« Et qu'est-ce que la Concentration Juste ? Il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le premier *jhāna*... le deuxième *jhāna*... le troisième *jhāna*... le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. C'est ce qu'on appelle la Concentration Juste. »

SN 45.8

La Vue Juste

Alors, Anāthapiṇḍika le maître de foyer se rendit là où les errants d'autres confessions demeuraient. Etant arrivé, il les salua courtoisement. Après un échange de salutations amicales et de courtoisies, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, les errants lui dirent : « Dites-nous, maître de foyer, quelles vues a Gotama le contemplatif. »

« Vénérables sires, je ne sais pas entièrement quelles vues a le Béni. »

« Bien, bien. Donc, vous ne savez pas entièrement quelles vues a Gotama le contemplatif. Alors, dites-nous quelles vues ont les moines. »

« Je ne sais même pas entièrement quelles vues ont les moines. »

« Donc, vous ne savez pas quelles vues a Gotama le contemplatif, ou même

celles qu'ont les moines. Alors, dites-nous quelles vues vous avez. »

« Cela ne me serait pas difficile d'exposer quelles vues j'ai. Mais s'il vous plaît, que les Vénérables exposent, chacun en accord avec sa position, et alors cela ne me sera pas difficile de vous exposer quelles vues j'ai. »

Quand cela fut dit, un des errants dit à Anāthapiṇḍika le maître de foyer : « *Le cosmos est éternel*. Seulement cela est vrai ; toute autre chose est sans valeur. C'est la sorte de vue que j'ai. »

Un autre errant dit à Anāthapiṇḍika : « *Le cosmos n'est pas éternel*. Seulement cela est vrai ; toute autre chose est sans valeur. C'est la sorte de vue que j'ai. »

Un autre errant dit : « *Le cosmos est fini...* » ... « *Le cosmos est infini...* » ... « *L'âme et le corps sont la même chose...* » ... « *L'âme est une chose et le corps une autre chose...* » ... « *Après la mort, un Tathāgata existe...* » ... « *Après la mort, un Tathāgata n'existe pas...* » ... « *Après la mort, un Tathāgata à la fois existe et n'existe pas...* » ... « *Après la mort, un Tathāgata ni n'existe ni n'existe pas*. Seulement cela est vrai ; toute autre chose est sans valeur. C'est la sorte de vue que j'ai. »

Quand cela eut été dit, Anāthapiṇḍika le maître de foyer dit aux errants : « Quant au Vénérable qui dit : '*Le cosmos est éternel*. Seulement cela est vrai ; toute autre chose est sans valeur. C'est la sorte de vue que j'ai,' sa vue apparaît à cause de sa propre attention inappropriée ou en dépendance des paroles d'un autre. Maintenant, cette vue a été amenée à être, est fabriquée, voulue, d'origine en dépendance. Tout ce qui a été amené à être, est fabriqué, voulu, d'origine en dépendance, cela est inconstant. Tout ce qui est inconstant est stressant. Ce Vénérable adhère ainsi à ce stress même, se soumet lui-même à ce stress même. [De façon similaire pour ce qui est des autres positions.] »

Quand ceci eut été dit, les errants dirent à Anāthapiṇḍika le maître de foyer : « Nous vous avons chacun exposé, en accord avec sa propre position. Maintenant, dites-nous quelles vues vous avez. »

« Tout ce qui a été amené à être, est fabriqué, voulu, d'origine en dépendance, cela est inconstant. Tout ce qui est inconstant est stressant. Tout ce qui est stressant n'est pas moi, n'est pas ce que je suis, n'est pas mon soi. C'est la sorte de vue que j'ai. »

« Donc, maître de maison, Tout ce qui a été amené à être, est fabriqué, voulu, d'origine en dépendance, cela est inconstant. Tout ce qui est inconstant est stressant. Vous adhérez ainsi à ce stress même, vous vous soumettez à ce stress même. »

« Vénérables sires, Tout ce qui a été amené à être, est fabriqué, voulu, d'origine en dépendance, cela est inconstant. Tout ce qui est inconstant est stressant. Tout ce qui est stressant n'est pas moi, n'est pas ce que je suis, n'est pas mon soi. Ayant bien vu ceci avec le Discernement Juste tel que cela est réellement présent, je discerne aussi le moyen supérieur d'y échapper tel que cela est réellement présent. »

Quand ceci eut été dit, les errants furent silencieux, honteux, assis avec les épaules tombantes, la tête baissée, maussades, en mal de mots. Anāthapiṇḍika le maître de foyer, percevant que les errants étaient silencieux, dans la honte... en mal de mots, se leva et partit.

AN 10.93

« Il y a le cas où une personne ordinaire, non instruite, qui n'a pas de respect pour les Etres nobles, qui n'est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma* ; qui n'a pas de respect pour les hommes intègres, qui n'est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma* – ne discerne pas quelles idées sont dignes d'attention et quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, elle ne s'occupe pas des idées dignes d'attention et s'occupe (à la place) des idées indignes d'attention... « Voilà comment elle s'occupe de façon non appropriée : 'Ai-je existé dans le passé ? N'ai-je pas existé dans le passé ? Qu'étais-je dans le passé ? Comment étais-je dans le passé ? Ayant été quoi, qu'ai-je été dans le passé ? Existerai-je dans le futur ? N'existerai-je pas dans le futur ? Que serai-je dans le futur ? Comment serai-je dans le futur ? Ayant été quoi, que serai-je dans le futur ?' Ou bien, elle est intérieurement perplexe à propos du présent immédiat : 'Suis-je ? Ne suis-je pas ? Que suis-je ? Comment suis-je ? D'où vient cet être ? Où va-t-il ?' »

« Lorsqu'elle s'occupe ainsi de façon non inappropriée, l'une des six sortes de vues suivantes apparaît en elle : la vue *Je possède un soi* apparaît en elle comme vraie et établie, ou la vue *Je ne possède pas de soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du soi que je perçois le soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du soi que je perçois le pas-soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du pas-soi que je perçois le soi* apparaît en elle comme vraie et établie, ou bien elle a une vue de ce type : *Ce soi même qui est mien – le connaisseur qui est sensible ici-et-là au murissement des bonnes et des mauvaises actions – est le soi qui est mien et qui est constant, perpétuel, éternel, non sujet au changement, et qui durera aussi longtemps que l'éternité.* On appelle ceci un maquis de vues, un foisonnement de vues, une contorsion de vues, un

grouillement de vues, une chaîne de vues. Liée par une chaîne de vues, la personne ordinaire, non instruite n'est pas libérée de la naissance, du vieillissement et de la mort, de la peine, de la lamentation, de la douleur, de la détresse et du désespoir. Elle n'est pas libérée, je vous le dis, de la souffrance et du stress.

« Le disciple bien instruit des Êtres nobles – qui respecte les Êtres nobles, qui est bien versé et discipliné dans leur *Dhamma* ; qui a du respect pour les hommes intègres, qui est bien versé et discipliné dans leur *Dhamma* – discerne quelles idées sont dignes d'attention et quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, il ne s'occupe pas des idées indignes d'attention et s'occupe (à la place) des idées dignes d'attention... Il s'occupe de façon appropriée : ceci, c'est le stress... Ceci, c'est l'origine du stress... Ceci, c'est la cessation du stress. Ceci, c'est la voie qui conduit à la cessation du stress. Lorsqu'il s'occupe de façon appropriée de cette manière, il abandonne trois entraves : la vue d'une identité du soi, le doute, et la saisie vis-à-vis des habitudes et des pratiques. On les appelle les fermentations qu'il faut abandonner en les voyant. »

MN 2

Alors qu'il était assis sur un côté, le Vénérable Kaccāyana Gotta dit au Béni : « Seigneur : 'Vue Juste, Vue Juste,' dit-on. Dans quelle mesure, Seigneur, y a-t-il Vue Juste ? »

« De façon générale, Kaccāyana, ce monde est soutenu par [prend comme son objet] une polarité, celle de l'existence et de la non-existence. Mais quand on voit l'origine du monde telle qu'elle est réellement, avec le Discernement Juste, la 'non-existence' par rapport au monde ne vient pas à l'esprit. Quand on voit la cessation du monde telle qu'elle est réellement, avec le Discernement Juste, l'existence' par rapport au monde ne vient pas à l'esprit.

« De façon générale, Kaccāyana, ce monde est prisonnier des attachements, de l'agrippement [des sustentations] et des préjugés. Mais une telle personne ne s'implique pas dans, ou ne s'agrippe pas à ces attachements, agrippements, fixations de la conscience, préjugés ou obsessions ; et elle n'est pas non plus déterminée à propos de 'mon soi'. Elle n'est pas dans l'incertitude ou le doute que le stress pur et simple, quand il apparaît, apparaît ; que le stress quand il disparaît, disparaît. En ceci, sa connaissance est indépendante des autres. C'est dans cette mesure, Kaccāyana, qu'il y a Vue Juste. » « 'Tout existe' : voilà un extrême. 'Tout n'existe pas' : voilà un second extrême. Evitant ces deux

extrêmes, le Tathāgata enseigne le *Dhamma* selon la Voie du Milieu : de l'ignorance comme *condition requise* viennent les fabrications... »

SN 12:15

Sati Juste et la Concentration Juste

Visākha : « Maintenant, qu'est-ce que la concentration, quelles qualités sont ses thèmes, quelles qualités sont ses conditions prérequisées, et quel est son développement ? »

Sœur Dhammadinnā : « L'unification de l'esprit est la concentration ; les quatre cadres de références [les objets de *Sati* Juste] sont ses thèmes ; Les quatre Exertions Justes [l'Effort Juste] sont ses conditions prérequisées ; et toute culture, tout développement et toute poursuite de ces qualités est son développement. »

MN 44

« *Sati* de l'inspiration et de l'expiration, quand il est développé et poursuivi, amène les quatre cadres de référence à leur culmination. Les quatre cadres de référence, quand ils sont développés et poursuivis, amènent les sept facteurs de l'Eveil à leur culmination. Les sept facteurs de l'Eveil, quand ils sont développés et poursuivis, amènent la connaissance claire et l'affranchissement à leur culmination.

« Maintenant, comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est-il développé et poursuivi afin d'amener les quatre cadres de référence à leur culmination ?

« Il y a le cas où un moine, étant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans un bâtiment vide, s'assied en croisant les jambes, maintenant son corps droit et mettant *sati* au premier plan. Toujours avec *sati*, il inspire ; avec *sati*, il expire.

« (1) Inspirant de façon longue, il discerne qu'il inspire de façon longue ; ou expirant de façon longue, il discerne qu'il expire de façon longue. (2) Ou inspirant de façon courte, il discerne qu'il inspire de façon courte ; ou expirant de façon courte, il discerne qu'il expire de façon courte. (3) Il s'entraîne à inspirer sensible au corps tout entier, et à expirer sensible au corps tout entier. (4) Il s'entraîne à inspirer calmant la fabrication corporelle, et à expirer calmant la fabrication corporelle.

« (5) Il s'entraîne à inspirer sensible au ravissement, et à expirer sensible au

ravissement. (6) Il s'entraîne à inspirer sensible au plaisir, et à expirer sensible au plaisir. (7) Il s'entraîne à inspirer sensible à la fabrication mentale, et à expirer sensible à la fabrication mentale. (8) Il s'entraîne à inspirer calmant la fabrication mentale, et à expirer calmant la fabrication mentale.

« (9) Il s'entraîne à inspirer sensible à l'esprit, et à expirer sensible à l'esprit. (10) Il s'entraîne à inspirer satisfaisant l'esprit, et à expirer satisfaisant l'esprit. (11) Il s'entraîne à inspirer stabilisant l'esprit, et à expirer stabilisant l'esprit. (12) Il s'entraîne à inspirer affranchissant l'esprit, et à expirer affranchissant l'esprit.

« (13) Il s'entraîne à inspirer se focalisant sur l'inconstance, et à expirer se focalisant sur l'inconstance. (14) Il s'entraîne à inspirer se focalisant sur la dépassion [*littéralement* : la disparition], et à expirer se focalisant sur la dépassion. (15) Il s'entraîne à inspirer se focalisant sur la cessation, et à expirer se focalisant sur la cessation. (16) Il s'entraîne à inspirer se focalisant sur le renoncement, et à expirer se focalisant sur le renoncement.

« Maintenant, quelle que soit l'occasion où un moine inspirant de façon longue, discerne qu'il inspire de façon longue ; ou expirant de façon longue, discerne qu'il expire de façon longue ; ou inspirant de façon courte, discerne qu'il inspire de façon courte ; ou expirant de façon courte, discerne qu'il expire de façon courte ; s'entraîne à inspirer... et à expirer... sensible au corps tout entier ; s'entraîne à inspirer... et à expirer... calmant la fabrication corporelle : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur le *corps* en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Je vous dis, moines, que ceci – l'inspiration et l'expiration – est classé comme un corps parmi les corps, et c'est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« Quelle que soit l'occasion où un moine s'entraîne à inspirer... et à expirer... sensible au ravissement ; s'entraîne à inspirer... et à expirer... sensible au plaisir ; s'entraîne à inspirer... et à expirer... sensible à la fabrication mentale ; s'entraîne à inspirer... et à expirer... calmant la fabrication mentale : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur les *sensations* en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Je vous dis, moines, que ceci – l'attention soutenue aux inspirations et aux expirations – est classé comme une sensation parmi les sensations, et c'est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur les

sensations en tant que telles – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la détresse par rapport au monde.

« Quelle que soit l’occasion où un moine s’entraîne à inspirer... et à expirer... sensible à l’esprit ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... satisfaisant l’esprit ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... stabilisant l’esprit ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... affranchissant l’esprit : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur *l’esprit* entant que tel – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la par rapport au monde. Je ne dis pas qu’il y a *sati* de l’inspiration et de l’expiration en celui dont *sati* est confus et sans attitude d’alerte, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur l’esprit en tant que tel – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la détresse par rapport au monde.

« Quelle que soit l’occasion où un moine s’entraîne à inspirer... et à expirer... se focalisant sur l’inconstance ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... se focalisant sur la dépassion ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... se focalisant sur la cessation ; s’entraîne à inspirer... et à expirer... se focalisant sur le renoncement : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur *les qualités mentales* en tant que telles – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la par rapport au monde. Celui qui voit clairement avec le discernement l’abandon de l’avidité et de la détresse est quelqu’un qui surveille avec l’équanimité, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion, demeure focalisé sur *les qualités mentales* entant que telles – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la détresse par rapport au monde.

« Voilà comment *sati* de l’inspiration et de l’expiration est développé et poursuivi afin d’amener les quatre cadres de référence à leur culmination.

« Et comment les quatre cadres de référence sont-ils développés et poursuivis afin d’amener les sept facteurs de l’Eveil à leur culmination ?

« (1) Quelle que soit l’occasion où le moine demeure focalisé sur *le corps* en tant que tel – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – laissant de côté l’avidité et la détresse par rapport au monde, en cette occasion, son *sati* est stable et sans lacune. Quand son *sati* est stable et sans lacune, alors *sati* en tant que facteur de l’Eveil devient stimulé. Il le développe, et pour lui il va jusqu’à la culmination de son développement.

« (2) Demeurant avec *sati* de cette manière, il examine, analyse, et en vient à

une compréhension de cette qualité avec le discernement. Quand il demeure avec *sati* de cette manière, examinant, analysant, et en venant à une compréhension de cette qualité avec le discernement, alors *l'analyse des qualités* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulée. Il la développe, et pour lui, elle va jusqu'à la culmination de son développement.

« (3) En celui qui examine, analyse, et en vient à une compréhension de cette qualité avec le discernement, une persistance inlassable est stimulée. Quand une persistance inlassable est stimulée en celui qui examine, analyse, et en vient à une compréhension de cette qualité avec le discernement, alors *la persistance* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulée. Il la développe, et pour lui elle va jusqu'à la culmination de son développement.

« (4) En celui dont la persistance est stimulée, un ravissement non charnel apparaît. Quand un ravissement non charnel apparaît en celui dont la persistance est stimulée, alors *le ravissement* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulé. Il le développe, et pour lui il va jusqu'à la culmination de son développement.

« (5) Pour celui qui est dans le ravissement, le corps devient calme et l'esprit devient calme. Quand le corps et l'esprit d'un moine dans le ravissement deviennent calmes, alors *la sérénité* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulée. Il la développe, et pour lui elle va jusqu'à la culmination de son développement.

« (6) Pour celui qui est à l'aise – son corps calmé – l'esprit devient concentré. Quand l'esprit de celui qui est à l'aise – son corps calmé – devient concentré, alors *la concentration* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulée. Il la développe, et pour lui elle va jusqu'à la culmination de son développement.

« (7) Il surveille l'esprit ainsi concentré avec équanimité. Quand il surveille l'esprit ainsi concentré avec équanimité, *l'équanimité* en tant que facteur de l'Eveil devient stimulée. Il la développe, et pour lui elle va jusqu'à la culmination de son développement.

« (De façon similaire pour ce qui est des trois autres cadres de référence : les sensations, l'esprit, et les qualités mentales.)

« Voilà comment les quatre cadres de référence sont développés et poursuivis afin d'amener les sept facteurs de l'Eveil à leur culmination.

Et comment les sept facteurs de l'Eveil sont-ils développés et poursuivis afin d'amener la connaissance claire et l'affranchissement à leur culmination ? Il y a le cas où un moine développe *sati* en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de l'isolement... de la dépassement... de la cessation, résultant dans le renoncement. Il

développe *l'analyse des qualités* en tant que facteur de l'Eveil... *la persistance* en tant que facteur de l'Eveil... *le ravissement* en tant que facteur de l'Eveil... *la sérénité* en tant que facteur de l'Eveil... *la concentration* en tant que facteur de l'Eveil... *l'équanimité* en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de l'isolement... de la dépassion... de la cessation, résultant dans le renoncement.

« Voilà comment les sept facteurs de l'Eveil sont développés et poursuivis afin d'amener la connaissance claire et l'affranchissement à leur culmination. »

MN 118

« [En atteignant le quatrième niveau de *jhāna*] il reste seulement l'équanimité : pure et claire, souple, malléable et lumineuse. Tout comme si un orfèvre habile ou l'apprenti habile d'un orfèvre préparait un fourneau, chauffait un creuset, et, prenant de l'or avec une paire de pinces, le plaçait dans le creuset. Il soufflerait périodiquement dessus, l'aspergerait avec de l'eau périodiquement, l'examinerait périodiquement, de sorte que l'or deviendrait raffiné, bien raffiné, entièrement raffiné, sans défaut, débarrassé de sa gangue, souple, malléable et lumineux. Puis, quel que soit le type d'ornement qu'il ait à l'esprit – que ce soit une ceinture, une boucle d'oreille, un collier, ou une chaîne en or – cela servirait son but. De la même manière, il reste seulement l'équanimité : pure et claire, souple, malléable et lumineuse. Il (le méditant) discerne que : 'Si je dirigeais une équanimité aussi pure et claire que celle-ci vers la dimension de l'infinitude de l'espace, je développerais l'esprit ainsi, et ainsi cette équanimité mienne – ainsi soutenue, ainsi sustentée – durerait longtemps. [De façon similaire pour ce qui est des dimensions de l'infinitude de la conscience, du néant, et de ni perception ni non-perception.]'

« Il discerne que : 'Si je dirigeais une équanimité aussi pure et claire que celle-ci vers la dimension de l'infinitude de l'espace, et développais l'esprit ainsi, cela serait fabriqué. (De façon similaire pour ce qui est des dimensions de l'infinitude de la conscience, du néant, et de ni perception ni non-perception.)' Il ne fabrique ni ne fait acte de sa volonté en faveur du devenir ou du non-devenir. Ceci étant le cas, il n'est pas sustenté par quoi que ce soit dans le monde (ne s'agrippe pas à quoi que ce soit dans le monde). Non sustenté, il n'est pas agité. Non agité, il est totalement délié à l'intérieur même. Il discerne que : 'La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien d'autre qui me ramènera à ce monde.' »

MN 140

La Libération

« Il y a cette dimension où il n’y a ni terre, ni eau, ni feu, ni vent ; ni la dimension de l’infinitude de l’espace, ni la dimension de l’infinitude de la conscience, ni la dimension du néant, ni la dimension de ni perception ni non-perception ; ni ce monde, ni le monde prochain, ni le soleil, ni la lune. Et là, je le dis, il n’y a ni venue, ni allée, ni stase ; ni disparition ni apparition : sans position, sans fondation, sans soutien (objet mental). Ceci, seulement ceci, est le terme du stress. »

Ud 8.1

Là où l’eau, la terre, le feu, et le vent n’ont pas de point d’appui :
 là, les étoiles ne brillent pas,
 le soleil n’est pas visible,
 la lune n’apparaît pas,
 l’obscurité n’est pas trouvée.

Et quand un sage, un de Ceux-qui-sont-dignes, à travers la sagacité
 a connu [ceci] par lui-même,
 alors de la forme et du sans-forme,
 du plaisir et de la douleur,
 il est libéré.

Ud 1.10

Aggivessana Vacchagotta : « Mais, Vénérable Gotama, le moine dont l’esprit est ainsi affranchi : où réapparaît-il ? »

Le Bouddha : « ‘Réapparaît’, Vaccha, ne s’applique pas. »

« Dans ce cas, Vénérable Gotama, il ne réapparaît pas. »

« ‘Ne réapparaît pas,’ Vaccha, ne s’applique pas. »

« ... à la fois réapparaît et ne réapparaît pas. »

« ... ne s’applique pas. »

« ... Ni ne réapparaît ni ne réapparaît pas. »

« ... ne s'applique pas. »...

« A ce stade, Vénérable Gotama, je suis embrouillé ; à ce stade, je suis confus. Le peu de clarté qui me venait de votre conversation précédente est maintenant obscurci. »

« Bien sûr, tu es embrouillé, Vaccha, Bien sûr tu es confus. Profond, Vaccha est ce phénomène, difficile à voir, difficile à réaliser, tranquille, raffiné, au-delà de la portée de la spéculation, subtil, quelque chose dont le sage doit faire l'expérience. Pour ceux qui ont d'autres vues, d'autres satisfactions, d'autres buts, d'autres maîtres, il est difficile à connaître. Cela étant le cas, je vais maintenant te poser quelques questions. Réponds comme bon te semble. Que penses-tu, Vaccha : si un feu brûlait devant toi, saurais-tu que : 'Ce feu brûle devant moi'? »

« ... oui... »

« Et suppose que quelqu'un te demande, Vaccha : 'Ce feu qui brûle devant toi, en dépendance de quoi brûle-t-il ?' Ainsi interrogé, comment répondrais-tu ? »

« ... Je répondrais : « Ce feu qui brûle devant moi, brûle en dépendance d'herbe et de bois comme sa sustentation. » »

« Si le feu qui brûle devant toi s'éteignait, saurais-tu que : 'Ce feu qui brûlait devant moi s'est éteint' ? »

« ... oui... »

« Et suppose que quelqu'un te demande : 'Ce feu qui s'est éteint devant toi, dans quelle direction à partir d'ici est-il allé ? Vers l'est ? Vers l'ouest ? Vers le nord ? Ou vers le sud ?' Ainsi interrogé, comment répondrais-tu ? »

« Cela ne s'applique pas, Vénérable Gotama. Tout feu brûlant en dépendance d'une sustentation d'herbe et de bois, étant non nourri – ayant consommé cette sustentation et n'en ayant pas reçu d'autre – est classé simplement comme « 'éteint.' »

« De la même manière, Vaccha, toute forme grâce à laquelle on décrit le Tathāgata la décrirait ainsi : cela, le Tathāgata l'a abandonné, sa racine détruite, rendue comme une souche de palmier, privée des conditions de l'existence, non destinée à une future apparition. Libéré de la classification de la forme, Vaccha, le Tathāgata est profond, illimité, difficile à sonder, comme la mer. 'Réapparaît' ne s'applique pas. 'Ne réapparaît pas' ne s'applique pas. 'A la fois réapparaît et ne réapparaît pas' ne s'applique pas. 'Ni ne réapparaît ni ne réapparaît pas' ne s'applique pas.

« Toute sensation... Toute perception... Toute fabrication...

« Toute conscience par laquelle on décrit le Tathāgata la décrirait ainsi : cela, le Tathāgata l'a abandonné, sa racine détruite, rendue comme une souche de palmier, privée des conditions de l'existence, non destinée à une future apparition. Libéré de la classification de la conscience, Vaccha, le Tathāgata est profond, illimité, difficile à sonder, comme la mer. »

MN 72

Le Saṅgha

Les récompenses de la vie contemplative

« Il y a le cas où un Tathāgata apparaît dans le monde, digne et justement éveillé par lui-même. Il enseigne le *Dhamma* admirable en son début, admirable en son milieu, admirable en sa fin. Il proclame la vie sainte à la fois dans ses détails et dans son essence, entièrement parfaite, exceptionnellement pure.

« Un maître de foyer ou un fils de maître de foyer, entendant le *Dhamma*, acquiert la conviction dans le Tathāgata et réfléchit : ‘La vie de foyer est confinante, une voie poussiéreuse. La vie sans foyer est comme le grand air. Il n’est pas facile, vivant au foyer, de pratiquer la vie sainte totalement parfaite, totalement pure, comme un coquillage poli. Supposons que je quitte la vie de foyer ?’

« Donc, après un certain temps, il abandonne sa masse de richesses, grande ou petite ; quitte son cercle de parents, grand ou petit ; se rase les cheveux et la barbe, endosse les robes safran, et quitte la vie de foyer pour la vie sans foyer.

« Quand il a ainsi quitté la vie de foyer, il vit dans la retenue selon les règles du code monastique, voyant le danger dans les moindres fautes. Consummé dans sa vertu, il garde les portes de ses sens, est possédé de *sati* et de l’attitude d’alerte, et il est possédé du contentement...

« Maintenant, comment un moine garde-t-il les portes de ses sens ? En voyant une forme avec l’œil, il ne saisit aucun thème ou variation par lequel – s’il devait demeurer sans retenue sur la faculté de l’œil – des qualités mauvaises, malhabiles telles que l’avidité ou la détresse pourraient l’assaillir. [De façon similaire pour ce qui est de l’oreille, du nez, de la langue, du corps, et de l’intellect.]

« Et comment un moine est-il possédé de *sati* et de l’attitude d’alerte ? Quand il avance et retourne, il agit avec l’attitude d’alerte. Quand il tourne son regard vers quelque chose et qu’il détourne son regard... Quand il plie et étend ses membres... Quand il porte sa robe extérieure, sa robe de dessus, et son bol... Quand il mange, boit, mâche, et goûte... Quand il urine et défèque... Quand il marche, se tient debout, est assis, s’endort, se réveille, parle, et demeure silencieux, il agit avec l’attitude d’alerte.

« Et comment un moine est-il possédé du contentement ? Tout comme un oiseau, où qu'il aille, vole avec ses ailes pour seul fardeau ; lui aussi se contente d'un ensemble de robes pour les besoins de son corps et de nourriture d'aumônes pour les besoins de sa faim. Où qu'il aille, il emmène avec lui seulement les nécessités plus élémentaires.

« Il recherche une demeure isolée : une forêt, l'ombre d'un arbre, une montagne, un vallon, une grotte à flanc de colline, un charnier, un bosquet dans la jungle, l'air libre, un tas de paille. Après son repas, retournant de sa tournée d'aumônes, il s'assied, croise les jambes, tient son corps droit, et amène *sati* au premier plan. Il purifie son esprit de l'avidité, de la malveillance, de la paresse et de la torpeur, de l'agitation et de l'anxiété, et de l'incertitude. Aussi longtemps que ces cinq empêchements ne sont pas abandonnés à l'intérieur de lui, il considère cela comme une dette, une maladie, une prison, l'esclavage, une route à travers un pays désolé. Mais quand ces cinq empêchements sont abandonnés à l'intérieur de lui, il considère cela comme l'absence de dettes, la bonne santé, l'affranchissement de la prison, la liberté, un endroit sûr. Voyant qu'ils ont été abandonnés à l'intérieur de lui, il devient joyeux, dans le ravissement, tranquille, sensible au plaisir. Ressentant le plaisir, son esprit devient concentré.

« Tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles – il entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Tout comme si un assistant de bain habile ou un apprenti habile d'un assistant de bain versait de la poudre de bain dans une cuvette en laiton et la malaxait, l'aspergeant d'eau encore et encore, de sorte que cette boule de poudre de bain – saturée, chargée d'humidité, imprégnée à l'intérieur et à l'extérieur – ne gouterait néanmoins pas ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui soit non imbibé par le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Ceci est une des récompenses de la vie contemplative, visible ici-et-maintenant, plus excellente que les précédentes et plus sublime.

« De plus, 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 libre de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Tout comme

un lac avec de l'eau de source montant de l'intérieur, n'ayant pas d'apport depuis l'est, l'ouest, le nord, ou le sud, et avec les cieux fournissant d'abondantes averses de façon répétée, de sorte que la colonne d'eau fraîche montant depuis l'intérieur l'imprènerait et l'imbiberait, le baignerait et le remplirait d'eaux fraîches, aucune partie du lac n'étant non imbibée par les eaux fraîches ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui soit non imbibé par le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Ceci, aussi, est une récompense de la vie contemplative, visible ici-et-maintenant, plus excellente que les précédentes et plus sublime.

« Et de plus, avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et 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.' Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le plaisir dépouillé du ravissement. Tout comme dans un étang de lotus, certains des lotus, nés et croissants dans l'eau, restent immergés dans l'eau et éclosent sans sortir de l'eau, de sorte qu'ils sont imprégnés et imbibés, baignés et remplis d'eau fraîche de leurs racines à leurs extrémités, et il n'y aurait rien dans ces lotus qui soit non imbibé avec de l'eau fraîche ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le plaisir dépouillé du ravissement. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui soit non imbibé par le plaisir dépouillé du ravissement. Ceci, aussi, est une récompense de la vie contemplative, visible ici-et-maintenant, plus excellente que les précédentes et plus sublime.

« Et de plus, avec l'abandon du plaisir et du stress – 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 stress. Il reste assis, imprégnant le corps avec une conscience pure, claire. Tout comme si un homme restait assis recouvert de la tête aux pieds avec un tissu blanc, de sorte qu'il n'y aurait aucune partie de son corps sur laquelle le tissu blanc ne s'étendrait pas ; de la même manière, le moine reste assis, imprégnant le corps avec une conscience pure, claire. Il n'y a aucune partie de son corps tout entier qui soit non imbibé par la conscience pure, claire. Ceci, aussi, est une récompense de la vie contemplative, visible ici-et-maintenant, plus excellente que les précédentes et plus sublime...

« Avec son esprit ainsi concentré, purifié, et clair, il le dirige vers la connaissance du terme des fermentations mentales. Tout comme s'il y avait une

mare d'eau dans un vallon de montagne – claire, limpide, et insouillée – où un homme avec une bonne vue debout sur la berge pourrait voir des coquillages, du gravier, et des galets, et aussi des bancs de poissons nageant ici et là et se reposant, et il lui viendrait à l'esprit : 'Cette mare d'eau est claire, limpide, et insouillée. Voici ces coquillages, ce gravier, et ces galets, et aussi ces bancs de poissons nageant ici et là et se reposant.' De la même manière, le moine discerne, tel que cela est, que : 'Ceci, c'est du stress... Ceci, c'est l'origine du stress... Ceci, c'est la cessation du stress... Ceci, c'est la voie qui conduit à la cessation du stress... Ceci, ce sont des fermentations mentales... Ceci, c'est l'origine des fermentations... Ceci, c'est la cessation des fermentations... Ceci, c'est la voie qui conduit à la cessation des fermentations.' Son cœur, connaissant ainsi, voyant ainsi, est affranchi des fermentations de la sensualité, du devenir, et de l'ignorance. Avec l'affranchissement, il y a la connaissance : 'Affranchi.' Il discerne que : 'La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien qui me ramènera à ce monde.' Ceci, aussi, est une récompense de la vie contemplative, visible ici-et-maintenant, plus excellente que les précédentes et plus sublime. Et quant à un autre fruit visible de la vie contemplative, plus élevé et plus sublime que celui-ci, il n'y en a pas. »

DN 2

Les aides à l'Eveil

Alors le Vénérable Assaji, se levant tôt le matin, prenant sa robe et son bol, entra dans Rājagaha pour les aumônes : gracieux dans la manière dont il s'approchait et dont il s'éloignait, regardait devant et derrière lui, repliait et détendait son bras ; les yeux baissés, chacun de ses mouvements consommé. Sāriputta l'errant vit le Vénérable Assaji allant pour les aumônes dans Rājagaha : gracieux... les yeux baissés, chacun de ses mouvements consommé. En le voyant, la pensée lui vint : « Certainement, de ceux qui dans ce monde sont des *arahant* ou qui sont entrés dans la voie qui conduit à l'état d'*arahant*, il en est un. Et si je l'abordais et le questionnais : 'Pour quelle raison avez-vous quitté la vie de foyer ? Qui est votre maître ? Quel *Dhamma* approuvez-vous ?' »

Mais alors la pensée vint à Sāriputta l'errant : « C'est le mauvais moment pour le questionner. Il va dans la ville pour les aumônes. Et si je suivais ce moine qui a trouvé la voie pour ceux qui la cherchent ? »

Alors le Vénérable Assaji, étant allé pour les aumônes dans Rājagaha, partit,

prenant les aumônes qu'il avait reçues. Sāriputta l'errant s'approcha de lui et, étant arrivé, ayant échangé des salutations amicales et des courtoisies, se tint debout sur un côté. Alors qu'il se tenait debout, il dit : « Vos facultés sont éclatantes, mon ami, votre teint pur et clair. Pour quelle raison avez-vous quitté la vie de foyer ? Qui est votre maître ? Quel *Dhamma* approuvez-vous ? »

« Il y a, mon ami, le Grand Contemplatif, un fils des Sakyan, qui a quitté la vie de foyer d'une famille de Sakyan. J'ai quitté la vie de foyer en raison de ce Béni. Ce Béni-là est mon maître. C'est le *Dhamma* de ce Béni que j'approuve. »

« Mais quel est l'enseignement de votre maître ? Que proclame-t-il ? »

« Je suis nouveau, mon ami, ayant quitté la vie de foyer depuis peu, seulement venu récemment à cette doctrine et discipline. Je ne peux pas expliquer la doctrine en détail, mais je peux vous en donner l'essence en bref. »

Alors Sāriputta l'errant parla ainsi au Vénérable Assaji :

« Parlez un peu ou beaucoup,
mais dites-moi seulement l'essence.
L'essence est ce que je veux.
A quoi sert beaucoup de rhétorique ? »

Alors le Vénérable Assaji donna son exposition du *Dhamma* à Sāriputta l'errant :

« Tous les phénomènes, quels qu'ils soient,
apparaissent en raison d'une cause :
leur cause
et leur cessation.
Tel est l'enseignement du Tathāgata,
le Grand Contemplatif. »

Alors en Sāriputta l'errant, lorsqu'il entendit cette exposition du *Dhamma*, apparut l'œil sans poussière, sans tache du *Dhamma* : *tout ce qui est sujet à l'origine est sujet à la cessation.*

Mv 1.23.5

Alors Mahāpajāpatī Gotamī [la première nonne, et la mère adoptive du Bouddha] s'approcha du Béni et étant arrivée, s'étant prosternée, se tint debout sur un côté. Alors qu'elle se tenait debout là, elle dit : « Ce serait bien si le Béni m'enseignait le *Dhamma* en bref, afin qu'ayant entendu le *Dhamma*, je puisse demeurer seule, dans l'isolement, vigilante, pleine d'ardeur et résolue. »

« ... Gotamī, les *qualités* à propos desquelles tu peux savoir : ‘Ces qualités conduisent à la dépassion, pas à la passion ; à être libéré des entraves et pas à être entravé ; à l’auto-effacement et pas à l’auto-glorification, à la modestie et pas à l’ambition ; au contentement et pas au non-contentement ; à l’isolement et pas à l’emmêlement ; à la stimulation de la persistance et pas à la paresse ; à ne pas être un fardeau et pas à être un fardeau’ : tu peux considérer catégoriquement que : ‘C’est le *Dhamma*, c’est le *Vinaya*, ce sont les instructions du Maître.’ »

[Selon les commentaires, Mahāpajāpatī Gotamī réalisa l’état d’*arahant* peu après avoir reçu cette instruction.]

Cv 10.5

Sœur Soṇā sur le vieillissement

Dix enfants, j’ai eu
de ce tas physique.
Puis, faible de cela, âgée,
j’allai auprès d’une nonne.

Elle m’enseigna le *Dhamma* :
les agrégats, les sphères des sens, les éléments.

Entendant le *Dhamma*,
je coupai mes cheveux et me fis ordonner.
Ayant purifié l’œil divin
alors que j’étais encore en probation,
je connais mes vies passées,
où je vécus dans le passé.

Je développe la méditation sans thème :
l’unicité bien focalisée.

J’obtiens la libération de l’immédiateté –
à travers l’absence d’agrippement, déliée.

Les cinq agrégats, compris,
se tiennent comme un arbre avec sa racine entièrement coupée.

Je crache sur le vieil âge.

Maintenant, il n’y a plus de nouveau devenir.

Thig 5.8

Le Vénérable Puṇṇa sur la mort

Le Vénérable Puṇṇa : « Seigneur, je vais aller vivre dans le pays des Sunāparanta. »

Le Bouddha : « Puṇṇa , les Sunāparanta sont féroces. Ils sont brutaux. S'ils t'insultent et te ridiculisent, que penses-tu ? »

« ... Je penserai : 'Ces Sunāparanta sont civilisés, très civilisés, en ce sens qu'ils ne me frappent pas avec leurs mains.' C'est ce que je penserai... »

« Mais s'ils te frappent avec leurs mains... ? »

« ... Je penserai : 'Ces Sunāparanta sont civilisés, très civilisés, en ce sens qu'ils ne me frappent pas avec une motte de terre'... »

« Mais s'ils te frappent avec une motte de terre'... ? »

« ... Je penserai : 'Ces Sunāparanta sont civilisés, très civilisés, en ce sens qu'ils ne me frappent pas avec un bâton'... »

« Mais s'ils te frappent avec un bâton... ? »

« ... Je penserai : 'Ces Sunāparanta sont civilisés, très civilisés, en ce sens qu'ils ne me frappent pas avec un couteau'... »

« Mais s'ils te frappent avec un couteau... ? »

« ... Je penserai : 'Ces Sunāparanta sont civilisés, très civilisés, en ce sens qu'ils ne m'ôtent pas la vie avec un couteau tranchant'... »

« Mais s'ils t'ôtent la vie avec un couteau tranchant... ? »

« ... Je penserai : 'Il y a des disciples du Béni qui – horrifiés, humiliés, et dégoûtés par le corps et par la vie – ont recherché un assassin, mais ici j'ai rencontré mon assassin sans le rechercher.' C'est ce que je penserai... »

« Bien Puṇṇa , très bien. Possédant un tel calme et contrôle de toi, tu es apte à demeurer parmi les Sunāparanta. Maintenant, il est temps de faire comme bon te semble. »

Puis le Vénérable Puṇṇa, se délectant et se réjouissant des paroles du Béni, s'étant levé de son siège, se prosterna devant le Béni et partit, le gardant à sa droite. Mettant sa demeure en ordre et prenant sa robe et son bol, il se mit en route pour le pays des Sunāparanta et, après avoir pérégriné étape par étape, il arriva là-bas. Là, il vécut. Pendant cette Retraite des pluies, il établit cinq cents

disciples hommes et cinq cents disciples femmes dans la pratique, pendant qu'il réalisait les trois connaissances. Et plus tard, il atteint le Délitement total (final).

MN 145

Sœur Pāṭācārā sur l'Eveil

Lavant mes pieds, je remarquai
l'eau.

Et en la regardant couler du haut
vers
le bas,
mon cœur devint calme
comme un bel étalon pur-sang.

Puis prenant une lampe, j'entrai dans la hutte,
vérifiai le couchage,
m'assis sur le lit.

Et prenant une épingle, je retirai la mèche :
comme le déliement de la flamme
fut la libération
de la conscience.

Thig 5.10

III Essais

Le Bouddha

La signification de l'Eveil du Bouddha

Les deux aspects cruciaux de l'Eveil du Bouddha sont le *quoi* et le *comment* : ce à quoi il s'est éveillé et comment il l'a fait. Son Eveil est spécial en ce sens que les deux aspects se rejoignent. Il s'est éveillé au fait qu'il y a un bonheur qui ne meurt pas, et qu'il peut être atteint à travers l'effort humain. L'effort humain impliqué dans ce processus se focalise en fin de compte sur la question de la compréhension de la nature de l'effort humain lui-même – en termes de *kamma* habile et de co-apparition en dépendance – ce que sont ses forces et ses limitations, et sur le type d'Effort Juste (c'est-à-dire la Noble Voie) qui peut nous emmener au-delà de ses limitations et nous amener au seuil du Sans-mort.

Lorsque le Bouddha décrit l'expérience de l'Eveil dans l'un de ses discours, il y a d'abord la connaissance de la régularité du *Dhamma* – ce qui dans ce contexte signifie la co-apparition en dépendance – puis il y a la connaissance du *nibbāna*. Dans d'autres passages, il décrit les trois étapes qui l'ont conduit à la vision pénétrante dans la co-apparition en dépendance : la connaissance de ses propres vies antérieures, la connaissance de la disparition et de la renaissance de tous les êtres vivants, et finalement la vision pénétrante dans les Quatre Nobles Vérités. Les deux premières formes de connaissance n'étaient pas des nouveautés dues au Bouddha. Elles avaient été rapportées par d'autres voyants au cours de l'histoire, bien que la vision pénétrante du Bouddha dans la deuxième connaissance eût une tournure spéciale. Il vit que les êtres renaissent en fonction de la qualité éthique de leurs pensées, de leurs paroles, et de leurs actes, et que cette qualité est essentiellement un facteur de l'esprit. La qualité de nos vues et de nos intentions détermine le résultat des actions dont nous faisons l'expérience.

Cette vision pénétrante eut un double impact sur son esprit. D'une part, elle lui permit de se rendre compte de la futilité de la ronde de la renaissance – que même les meilleurs efforts visant à obtenir plaisir et épanouissement à l'intérieur

de la ronde des renaissances pouvaient seulement avoir des effets temporaires. D'autre part, le fait de se rendre compte de l'importance de l'esprit dans la détermination de la ronde est ce qui le conduisit à se focaliser directement sur son propre esprit dans le présent pour voir comment les processus dans l'esprit qui maintenaient la ronde pouvaient être dissous. Ce fut ainsi qu'il obtint la vision pénétrante dans les Quatre Nobles Vérités et la co-apparition en dépendance – voyant comment les agrégats qui constituaient son sens d'identité de soi étaient aussi les facteurs incitatifs de l'expérience du monde en général, et comment le spectacle tout entier pouvait être amené à la cessation. Avec sa cessation, il restait l'expérience de l'Inconditionné, qu'il appela aussi le *nibbāna* (le Délitement), la conscience sans surface ou caractéristique, le Sans-mort.

Lorsque nous traitons la question de la nature de la relation entre d'autres expériences d'« illumination » connues dans l'histoire du monde et celle du Bouddha, nous devons conserver à l'esprit la maxime du Bouddha lui-même : il y a d'abord la connaissance de la co-apparition en dépendance, puis il y a la connaissance du *nibbāna*. Sans la première connaissance – qui inclut non seulement une compréhension du *kamma*, mais aussi de la manière dont le *kamma* conduit à la compréhension elle-même – aucune réalisation, aussi calme ou illimitée soit-elle, ne peut être considérée comme un Eveil dans le sens bouddhiste. L'Eveil véritable implique nécessairement à la fois l'éthique et la vision pénétrante dans la causalité.

Quant à ce que l'Eveil du Bouddha signifie pour nous maintenant, quatre points ressortent.

1) Le rôle que le *kamma* joue dans l'Eveil donne de la force. Cela signifie que ce que chacun d'entre nous fait, dit, et pense *est vraiment* important – ceci en opposition au sens de futilité que l'on peut avoir en lisant, disons, une histoire du monde, de la géologie, ou de l'astronomie, et en nous rendant compte de la nature fugace de l'entreprise humaine toute entière. L'Eveil nous permet de voir que les choix que nous faisons à chaque moment de notre vie ont des conséquences. Le fait que nous possédions cette force signifie aussi que nous sommes responsables de nos expériences. Nous ne sommes pas des étrangers dans un pays étrange. Nous avons fabriqué et nous continuons à fabriquer le monde dont nous faisons l'expérience. Cela nous aide à faire face aux événements que nous rencontrons dans la vie avec une équanimité plus grande, car nous savons que nous avons joué un rôle pour les créer, et cependant, en même temps, nous pouvons éviter tout sens de culpabilité débilisant parce qu'avec chaque

nouveau choix, nous pouvons toujours prendre un nouveau départ.

2) L'Eveil nous dit aussi que le bien et le mal ne sont pas de simples conventions sociales, mais qu'ils font partie intégrante du mécanisme à partir duquel le monde est construit. Il se peut que nous soyons libres de concevoir notre vie, mais nous ne sommes pas libres de changer les règles sous-jacentes qui déterminent ce que sont les bonnes et les mauvaises actions, et la manière dont le processus du *kamma* agit. Ainsi le relativisme culturel – bien que pour beaucoup d'entre nous il puisse avoir ouvert la voie qui nous a fait quitter nos orientations religieuses antérieures et entrer dans le sein du bouddhisme – n'a plus sa place une fois que nous sommes en son sein. Certaines manières d'agir sont inhéremment malhabiles, et nous sommes idiots si nous insistons sur notre droit à nous comporter de cette manière.

3) Ainsi que le Bouddha le dit à un moment en décrivant son Eveil : « 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. » En d'autres termes, il obtint la connaissance libératrice à travers des qualités que nous pouvons tous développer : la vigilance, l'ardeur, la détermination. Si nous sommes disposés à faire face aux implications de ce fait, nous nous rendons compte que l'Eveil du Bouddha est un défi pour l'ensemble tout entier de nos valeurs. Le fait que l'Inconditionné peut être atteint nous force à réévaluer tout autre but que nous pouvons nous fixer, tout monde que nous pouvons vouloir créer dans notre vie. A un niveau évident, cela montre la pauvreté spirituelle d'une vie consacrée à la richesse, au statut, ou à la quête des plaisirs sensuels ; mais cela nous force aussi à regarder de plus près d'autres buts plus « valables » que notre culture et ses sous-cultures tendent à exalter, comme l'acceptation sociale, les relations qui font sens, la gestion responsable de la planète, etc. Ceux-ci aussi conduiront inévitablement à la souffrance. L'interdépendance de toutes les choses ne peut pas être, pour un esprit véritablement sensible, une source de sécurité ou de confort. Si l'Inconditionné est disponible, et que c'est le seul bonheur digne de confiance à notre portée, la voie la plus sensée consiste à investir nos efforts et toutes les ressources mentales et spirituelles dont nous disposons dans sa direction.

4) Même pour ceux qui ne sont pas prêts à faire ce type d'investissement, l'Eveil leur assure que le bonheur vient du développement en nous-mêmes de qualités dont nous pouvons être fiers, comme la gentillesse, la sensibilité, l'équanimité, *sati*, la conviction, la détermination, et le discernement. Encore une

fois, c'est un message très différent de celui que nous ramassons du monde, qui nous dit qu'afin d'obtenir le bonheur, nous devons développer des qualités dont nous ne pouvons pas être véritablement fiers : l'agressivité, l'auto-glorification, la malhonnêteté, etc. Ne serait-ce que cela peut donner une orientation entièrement nouvelle à notre vie et à nos idées sur ce qu'est un investissement valable de notre temps et de nos efforts.

La nouvelle de l'Eveil du Bouddha établit les critères qui permettent de juger la culture dans laquelle nous avons été élevés, pas l'inverse. La question n'est pas de choisir la culture asiatique plutôt que la culture occidentale. L'Eveil du Bouddha a défié de nombreuses présuppositions de la culture indienne de l'époque ; et même dans les pays dits bouddhistes, la pratique véritable des enseignements du Bouddha est toujours contre-culturelle. La question est d'évaluer nos préoccupations normales – conditionnées par le temps, l'espace, et les limitations du vieillissement, de la maladie, et de la mort – par rapport à la possibilité d'un bonheur hors du temps, hors de l'espace, illimité. Toutes les cultures sont prisonnières de l'aspect limité, conditionné des choses, alors que l'Eveil du Bouddha montre ce qui est au-delà de toutes les cultures. Il offre le défi du Sans-mort que ses contemporains ont trouvé libérateur et que nous, si nous sommes disposés à accepter le défi, pouvons nous-mêmes trouver libérateur.

Le Dhamma

La vie n'est pas que souffrance

Vous avez probablement entendu la rumeur selon laquelle le bouddhisme est pessimiste, que : « La vie est souffrance » est la première Noble Vérité du Bouddha. C'est une rumeur bien établie, répandue aussi bien par des universitaires très respectés que par des enseignants de méditation, mais néanmoins ce n'est qu'une rumeur. La vérité réelle en ce qui concerne les Nobles Vérités est beaucoup plus intéressante. Le Bouddha a enseigné quatre vérités – pas une – à propos de la vie : il y a la souffrance, il y a une cause à la souffrance, il y a un terme à la souffrance, et il y a une voie de pratique qui met un terme à la souffrance. Ces vérités, prises dans leur ensemble, sont loin d'être pessimistes. Elles constituent une approche pratique, de type résolution de problème – comparable à la manière dont un médecin aborde une maladie, ou un mécanicien un moteur défectueux. Vous identifiez un problème et vous recherchez sa cause.

Vous mettez ensuite un terme au problème en éliminant la cause.

Ce qui est spécial en ce qui concerne l'approche du Bouddha, c'est que le problème auquel il s'attaque est l'ensemble de la souffrance humaine, et la solution qu'il offre est quelque chose que les êtres humains peuvent faire pour eux-mêmes. Tout comme un médecin qui a un remède infallible contre la rougeole n'a pas peur de la rougeole, le Bouddha n'a pas peur de la souffrance humaine, quelle qu'en soit la forme. Et, ayant fait l'expérience d'un bonheur qui est totalement inconditionné, il n'a pas peur de montrer la souffrance et le stress inhérents à des endroits où la plupart d'entre nous préféreraient ne pas les voir – dans les plaisirs conditionnés auxquels nous nous agrippons. Il nous enseigne à ne pas nier cette souffrance et ce stress, ni à les fuir, mais à rester sur place et à y faire face. À les examiner avec attention. De cette manière – en les comprenant – nous pouvons dénicher leur cause et y mettre un terme. Totalement. Quelle confiance pouvez-vous avoir en cela ?

Bon nombre d'auteurs ont montré la confiance fondamentale inhérente aux Quatre Nobles Vérités, et cependant la rumeur du pessimisme du bouddhisme persiste. Je me demande pourquoi. Une explication possible est que, en venant au bouddhisme, nous nous attendons inconsciemment à ce qu'il traite les problèmes qui ont une longue histoire dans notre propre culture. En commençant avec la souffrance comme sa première vérité, le Bouddha semble présenter son point de vue sur une question qui a une longue histoire en Occident : le monde est-il fondamentalement bon ou mauvais ?

Selon la Genèse, ce fut la première question qui vint à Dieu après qu'il eut achevé sa création : avait-il fait un bon travail ? Il regarda donc le monde et il vit qu'il était bon. Depuis lors en Occident, les gens ont pris parti pour ou contre Dieu sur ce sujet, mais en faisant cela, ils ont d'abord affirmé que la question valait la peine d'être posée. Lorsque le *Theravāda* – la seule forme du bouddhisme qui se dressa contre le christianisme lorsque l'Europe colonisa l'Asie – cherchait des moyens pour repousser ce qu'il percevait comme la menace missionnaire, les bouddhistes qui avaient été éduqués par les missionnaires considérèrent que la question était valable et ils utilisèrent la première des Nobles Vérités pour réfuter le dieu chrétien : regardez comme la vie est malheureuse, disaient-ils, il est difficile d'accepter le verdict de Dieu à propos de son œuvre.

Il est possible que cet argumentaire ait marqué quelques points à l'époque, et il est facile de trouver des apologistes du bouddhisme qui, vivant toujours dans le passé colonial, essaient encore de marquer les mêmes points. La vraie question,

cependant, est de savoir si l'intention du Bouddha était en premier lieu que sa première Noble Vérité constitue une réponse à la question de Dieu et – plus important encore – de savoir si nous tirons le maximum de la première Noble Vérité en la voyant sous ce jour.

Il est difficile d'imaginer ce que vous pourriez accomplir en disant que la vie est souffrance. Vous devriez passer votre temps à argumenter avec des gens qui voient plus que la seule souffrance dans la vie. Le Bouddha lui-même dit la même chose dans l'un de ses discours. Un brahmane appelé Ongles-longs (Dighanakha) vient à lui et annonce qu'il n'approuve rien. Cela aurait été le moment idéal pour que le Bouddha, s'il l'avait voulu, intervienne en disant que la vérité est que la vie est souffrance. Au lieu de cela, il attaqua le fait même de prendre position sur la question : « Est-ce que la vie est digne d'approbation ? » Il y a trois réponses possibles à cette question : (1) il n'y a rien qui soit digne d'approbation, (2) tout est digne d'approbation, et (3) certaines choses sont dignes d'approbation et d'autres pas. Si vous adoptez l'un de ces trois points de vue, vous finissez par argumenter avec les gens qui adoptent l'un ou l'autre des deux autres points de vue. Et où cela vous mène-t-il ?

Le Bouddha enseigne ensuite à Ongles-longs à regarder son corps et ses sensations comme des manifestations de la première Noble Vérité : ils sont stressants, inconstants, et ils ne méritent pas que l'on s'y agrippe comme étant le soi. Ongles-longs suit les instructions du Bouddha et, en lâchant prise de son attachement au corps et aux sensations, obtient son premier aperçu du Sans-mort, de ce que c'est d'être totalement libre de la souffrance.

Le point important de cette histoire, c'est qu'essayer de répondre à la question de Dieu, en portant un jugement sur le monde, constitue une perte de temps. Et cela offre une meilleure utilisation de la première Noble Vérité : regarder les choses non pas en terme de « monde » ou de « vie, » mais simplement identifier la souffrance afin de pouvoir la comprendre, l'abandonner, et atteindre l'affranchissement. Plutôt que nous demander de porter un jugement général – ce qui dans le fond reviendrait à nous demander d'être des partisans aveugles – la première Noble Vérité nous demande de regarder et de voir précisément où se trouve le problème de la souffrance.

D'autres discours font remarquer que le problème ne vient pas du corps et des sensations en tant que tels. Eux-mêmes ne sont pas la souffrance. La souffrance provient du fait de s'agripper à eux. Dans sa définition de la première Noble Vérité, le Bouddha résume tous les types de souffrance avec l'expression « les

cinq agrégats de l'agrippement » : l'agrippement à la forme physique (corps inclus), aux sensations, aux perceptions, aux constructs de pensée, et à la conscience. Cependant, il nous dit que lorsque les cinq agrégats sont libres d'agrippement, ils conduisent au bénéfice et au bonheur à long terme. Bien entendu, par « bonheur » il ne fait pas ici référence aux arts, à la nourriture, aux voyages, au sport, à la vie familiale, ou à toute autre rubrique du journal du dimanche. Il parle du bien-être ferme et stable qui survient lorsque nous traitons les agrégats comme des facteurs sur la voie vers le Sans-mort. Les agrégats sont en eux-mêmes neutres. Le rôle qu'ils jouent pour conduire au bonheur véritable ou à la souffrance réside dans le fait que nous nous y agrippons, ou non.

Donc, pour dire les choses simplement, la première Noble Vérité est que *l'agrippement* est souffrance. C'est à cause de l'agrippement que la douleur physique devient douleur mentale. C'est à cause de l'agrippement que le vieillissement, la maladie, et la mort provoquent la détresse mentale. Comment nous agrippons-nous ? Les textes répertorient quatre types d'agrippement : l'agrippement à la passion sensuelle, l'agrippement aux vues, l'agrippement aux préceptes et aux pratiques, et l'agrippement aux doctrines du soi. Il est rare qu'il se passe un moment dans l'esprit ordinaire sans qu'il y ait une forme quelconque d'agrippement. Même lorsque nous abandonnons une forme particulière d'agrippement, c'est habituellement parce qu'elle se met en travers du chemin d'une autre forme. Nous pouvons abandonner un point de vue puritain parce qu'il interfère avec le plaisir sensuel ; ou un plaisir sensuel parce qu'il est en conflit avec un point de vue sur ce que nous devrions faire pour rester en bonne santé. Nos vues de qui nous sommes se dilatent et se contractent en fonction de celui qui, parmi nos nombreux sens du « je », ressent le plus de douleur, se dilatant dans un sens d'unité cosmique lorsque nous nous sentons confinés par les limites de notre petit ensemble esprit-corps, se rétrécissant dans une petite coquille lorsque nous nous sentons blessés en nous identifiant avec un cosmos tellement rempli de cruauté, d'insouciance, et de gaspillage. Lorsque l'insignifiance de notre soi fini devient à nouveau oppressante, il peut nous arriver de nous précipiter sur l'idée que nous n'avons pas de soi, mais alors *cela* devient oppressant.

Notre esprit saute donc d'agrippement en agrippement comme un oiseau emprisonné dans une cage. Et lorsque nous nous rendons compte que nous sommes captifs, nous cherchons naturellement une voie de sortie. C'est pour cela qu'il est si important que la première Noble Vérité ne dise *pas* que : « La vie est souffrance, » car si la vie était souffrance, où rechercherions-nous un terme à la

souffrance ? Il ne nous resterait rien d'autre que la mort et l'annihilation. Mais lorsque la vérité réelle est que l'agrippement est souffrance, nous devons simplement regarder précisément où se trouve l'agrippement, et apprendre à ne pas nous agripper.

C'est là que nous rencontrons la grande habileté du Bouddha en tant que stratège. Il nous dit de prendre les agrippements que nous devons abandonner et de les transformer en la voie qui conduit à leur abandon. Nous aurons besoin d'une certaine quantité de plaisir sensoriel – en termes de nourriture, de vêtements, et d'abri adéquats – pour trouver la force d'aller au-delà de la passion sensuelle. Nous aurons besoin de la Vue Juste – voir toute chose, vues incluses, selon les termes des Quatre Nobles Vérités – pour miner notre agrippement aux vues. Et nous aurons besoin d'un régime composé des cinq préceptes éthiques et de la pratique de la méditation pour placer l'esprit dans une position ferme où il peut laisser tomber son agrippement aux préceptes et aux pratiques. Sous-tendant tout cela, nous aurons besoin d'un fort sens de responsabilité de soi et d'auto-discipline pour maîtriser les pratiques qui conduisent à la vision pénétrante qui tranche à travers notre agrippement aux doctrines du soi.

Nous débutons donc sur la voie qui conduit au terme de la souffrance, non pas en essayant d'abandonner immédiatement nos agrippements, mais en apprenant à nous agripper plus stratégiquement. En d'autres termes, nous commençons là où nous sommes et nous utilisons au mieux les habitudes que nous avons déjà. Nous progressons sur la voie en trouvant des choses toujours meilleures auxquelles nous agripper, et des manières plus habiles de nous agripper, de la même façon que l'on monte sur un toit avec une échelle : on se saisit d'un barreau plus élevé afin de pouvoir lâcher prise d'un barreau moins élevé, et ensuite on saisit un barreau encore plus élevé. A mesure que les barreaux s'éloignent du sol, on découvre que l'esprit devient plus clair et qu'il peut voir précisément où se trouvent ses agrippements. Il acquiert un sens plus aigu de l'appartenance de telle partie de l'expérience à telle ou telle Noble Vérité et de ce qu'il faudrait en faire : les parties qui sont souffrance devraient être comprises, les parties qui provoquent la souffrance – le désir ardent et l'ignorance – devraient être abandonnées ; les parties qui forment la voie qui conduit au terme de la souffrance devraient être développées ; et les parties qui appartiennent au terme de la souffrance devraient être vérifiées. Cela nous aide à monter de plus en plus haut sur l'échelle, jusqu'à ce que nous nous retrouvions en sécurité sur le toit. C'est à ce moment-là que nous pouvons finalement lâcher prise de l'échelle et être totalement libre.

Donc, la vraie question à laquelle nous faisons face n'est pas la question que se pose Dieu, de porter un jugement sur son habileté en créant la vie ou le monde. C'est *notre* question : dans quelle mesure traitons-nous habilement le matériau brut de la vie ? Sommes-nous en train de nous agripper d'une manière qui sert seulement à continuer la ronde de la souffrance, ou sommes-nous en train d'apprendre à nous agripper d'une manière qui réduira la souffrance, de sorte qu'en fin de compte nous puissions grandir et que nous n'ayons pas à nous agripper. Si nous négocions la vie armés des Quatre Nobles Vérités, nous rendant compte que la vie contient à la fois la souffrance et un terme à la souffrance, il y a de l'espoir : l'espoir que nous serons capables de distinguer quelles parties de la vie appartiennent à quelle vérité ; l'espoir qu'un jour, dans cette vie, nous en arriverons à un stade où nous serons d'accord avec le Bouddha : « Oh ! Oui. C'est là le terme de la souffrance et du stress. »

Non-soi ou pas-soi ?

Un des premiers écueils que les occidentaux rencontrent souvent lorsqu'ils découvrent le bouddhisme, c'est l'enseignement sur *anattā*, qui est souvent traduit par non-soi. Cet enseignement est un écueil pour deux raisons. D'abord, l'idée qu'il n'y a pas de soi ne s'accorde pas bien avec les autres enseignements bouddhistes comme la doctrine du *kamma* et de la renaissance : s'il n'y a pas de soi, qu'est-ce qui fait l'expérience des résultats du *kamma* et qui renaît ? Deuxièmement, cela ne s'accorde pas bien avec notre propre arrière-plan judéo-chrétien qui fait l'hypothèse de l'existence d'une âme ou soi éternel comme présupposition fondamentale : s'il n'y a pas de soi, quel est le but d'une vie spirituelle ? De nombreux livres essaient de répondre à ces questions, mais si vous regardez le Canon pali, la source la plus ancienne des enseignements du Bouddha, vous trouverez qu'elles ne sont pas du tout traitées. En fait, la seule fois où on a demandé à brûle-pourpoint au Bouddha s'il y avait un soi ou non, il a refusé de répondre. Lorsqu'on lui a demandé plus tard pourquoi, il a dit qu'affirmer qu'il y a un soi ou qu'il n'y a pas de soi revient à tomber dans deux formes extrêmes de vues erronées qui rendent la voie de la pratique bouddhiste impossible. Donc, la question devrait être laissée de côté. Pour comprendre ce que son silence sur cette question dit à propos de la signification de *anattā*, nous devons d'abord examiner ses enseignements sur la façon dont on doit poser les questions et y répondre, et comment interpréter ses réponses.

Le Bouddha a classé toutes les questions en quatre catégories : celles qui méritent une réponse catégorique (un oui ou un non direct) ; celles qui méritent une réponse analytique, définissant et qualifiant les termes de la question ; celles qui méritent une contre-question, et qui renvoient la balle dans le camp de celui qui les pose ; et celles qui méritent d'être laissées de côté. La dernière catégorie de questions comprend celles qui ne conduisent pas au terme de la souffrance et du stress. Le premier devoir d'un maître, lorsqu'on lui pose une question, est de trouver à quelle catégorie la question appartient, et ensuite d'y répondre de la manière appropriée. Par exemple, vous ne répondez pas par oui ou non à une question qui devrait être laissée de côté. Si vous êtes la personne qui pose la question, et que vous obtenez une réponse, vous devez alors déterminer comment interpréter la réponse. Le Bouddha a dit qu'il y avait deux sortes de personnes qui dénaturaient ses propos : celles qui tiraient des inférences de déclarations à partir desquelles il ne fallait pas tirer d'inférences, et celles qui ne tiraient pas d'inférences de celles à partir desquelles il fallait tirer des inférences.

Ce sont là les règles fondamentales pour interpréter les enseignements du Bouddha, mais si nous regardons la manière dont la plupart des auteurs traitent la doctrine de *anattā*, nous trouvons que ces règles fondamentales sont ignorées. Certains auteurs essaient de qualifier l'interprétation du non-soi en disant que le Bouddha a nié l'existence d'un soi éternel ou d'un soi séparé, mais cela équivaut à donner une réponse analytique à une question au sujet de laquelle le Bouddha a montré qu'elle devait être laissée de côté. D'autres essaient de tirer des inférences à partir des quelques déclarations dans le discours qui semblent impliquer qu'il n'y a pas de soi, mais il semble prudent de penser que si on force l'interprétation de ces déclarations afin d'apporter une réponse à une question qui devrait être laissée de côté, on tire des inférences là où il ne faudrait pas en tirer.

Donc, au lieu de répondre « non » à la question de l'existence ou non d'un soi – inter-relié ou séparé, éternel ou non – le Bouddha pensait que la question était d'abord erronée. Pourquoi ? De quelque manière que vous définissiez la ligne de séparation entre « soi » et « autre », la notion de soi implique un élément d'auto-identification et d'agrippement, et donc de la souffrance et du stress. Cela est aussi vrai pour un soi inter-relié, qui ne reconnaît aucun « autre », que pour un soi séparé. Si l'on s'identifie avec la nature entière, on ressent de la douleur à chaque arbre qui est abattu. Ceci est également vrai pour un univers qui est entièrement « autre », dans lequel le sens de l'aliénation et de la futilité deviendrait si débilitant qu'il rendrait impossible la quête du bonheur, la sienne ou celle des autres. Ce sont les raisons pour lesquelles le Bouddha a recommandé

de ne prêter aucune attention à des questions telles que : « Est-ce que j'existe ? » ou « Est-ce que je n'existe pas ? », car de quelque manière que vous y répondiez, elles conduisent à la souffrance et au stress.

Pour éviter la souffrance implicite dans les questions de « soi » et « autre », il a offert une manière alternative de diviser l'expérience : les Quatre Nobles Vérités du stress, de sa cause, de sa cessation et de la voie qui conduit à sa cessation. Il a dit que plutôt que de voir ces vérités comme afférentes au « soi » ou à l'« autre », on devrait les reconnaître simplement pour ce qu'elles sont, en tant que telles, lorsqu'on en fait directement l'expérience, et ensuite s'acquitter du devoir approprié à chacune d'entre elles. Le stress devrait être compris, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation développée. Ces devoirs forment le contexte dans lequel la doctrine de *anattā* peut être la mieux comprise. Si vous développez la voie de la vertu, de la concentration et du discernement jusqu'à un état de bien-être calme, et que vous utilisez cet état calme pour observer l'expérience selon les termes des Nobles Vérités, les questions qui se présentent à l'esprit ne sont pas : « Est-ce qu'il y a un soi ? Qu'est-ce que mon soi est ? » mais plutôt : « Est-ce que je souffre du stress parce que je m'attache à ce phénomène particulier ? Est-il vraiment moi, moi-même ou mien ? S'il est stressant mais pas vraiment moi ou mien, pourquoi continuer à m'y attacher ? » Ces dernières questions méritent des réponses directes, étant donné qu'elles vous aident alors à comprendre le stress et à affaiblir progressivement l'attachement et l'agrippement, le sens d'auto-identification résiduel, qui en sont la cause, jusqu'à ce qu'en fin de compte toute trace d'auto-identification ait disparu, et que tout ce qui reste est une liberté illimitée.

Dans ce sens, l'enseignement sur *anattā* n'est pas une doctrine du « non-soi », mais une stratégie du « pas-soi » pour se défaire de la souffrance en lâchant prise de sa cause, ce qui conduit au bonheur suprême, immortel. A ce stade, les questions de soi, de non-soi et de pas-soi perdent leur pertinence. Une fois qu'il y a eu l'expérience d'une liberté totale telle que celle-ci, comment pourrait-on encore se préoccuper de ce qui en fait l'expérience, ou de savoir si c'est un soi ou non ?

Le *nibbāna*

Nous savons tous ce qui se produit lorsqu'un feu s'éteint. Les flammes meurent et le feu a disparu pour de bon. Donc, lorsque nous apprenons pour la

première fois que le nom pour le but de la pratique bouddhiste, *nibbāna* (*nirvāṇa*), signifie littéralement l'extinction d'un feu, il est difficile d'imaginer une image plus mortelle pour un but spirituel : l'annihilation complète. Il s'avère cependant que cette interprétation du concept est une erreur de traduction, non pas tant d'un mot que d'une image. Qu'est-ce qu'un feu éteint représentait pour les Indiens à l'époque du Bouddha ? Tout sauf l'annihilation.

Selon les anciens brahmanes, lorsqu'un feu s'éteignait, il passait à un état de latence. Plutôt que de cesser d'exister, il passait dans un état de dormance et dans cet état – délié de tout combustible particulier – il se retrouvait diffusé à travers tout le cosmos. Lorsque le Bouddha utilisa cette image pour expliquer le *nibbāna* aux brahmanes indiens de son époque, il contourna la question de savoir si un feu éteint continuait à exister ou pas, et il se focalisa au lieu de cela sur l'impossibilité de définir un feu qui ne brûle pas : d'où sa déclaration que la personne qui est totalement « éteinte » ne peut pas être décrite.

Cependant, lorsqu'il enseignait à ses propres disciples, le Bouddha utilisait plus le *nibbāna* comme une image de la liberté. Apparemment, tous les Indiens de l'époque voyaient le feu qui brûle comme quelque chose d'agité, de dépendant, et de prisonnier, à la fois s'agrippant et attaché à son combustible lorsqu'il brûle. Pour allumer un feu, on devait le « saisir ». Lorsque le feu lâchait prise de son combustible, il était « libéré », affranchi de son agitation, de sa dépendance, et de son piège – calme et non confiné. C'est la raison pour laquelle la poésie en pali utilise de façon répétée l'image d'un feu éteint comme une métaphore de la liberté. En fait, cette métaphore fait partie d'un schéma de l'image du feu qui implique également deux autres termes apparentés. *Upādāna*, ou l'agrippement, fait également référence à la nourriture qu'un feu tire de son combustible. *Khandha* signifie non seulement un des cinq « tas » (la forme, la sensation, la perception, les processus de pensée, et la conscience) qui définissent toute expérience conditionnée, mais aussi le tronc d'un arbre. Tout comme un feu s'éteint lorsqu'il cesse de s'agripper et de se nourrir du bois, de la même manière l'esprit est libéré lorsqu'il cesse de s'agripper aux *khandha*.

L'image sous-jacente du *nibbāna* est ainsi une image de liberté. Les commentaires en pali confortent ce point de vue en faisant remonter le mot *nibbāna* à sa racine verbale qui signifie « délier ». Quelle sorte de déliement ? Les textes en décrivent deux niveaux. L'un est le déliement au cours de cette vie-ci, symbolisé par un feu éteint mais dont les braises sont encore chaudes. Cela représente l'*arahant* éveillé, qui est conscient de ce qu'il voit et entend, qui est

sensible au plaisir et à la douleur, mais qui est libéré de la passion, de l'aversion, et de l'illusion. Le second niveau de déliement, symbolisé par un feu qui est tellement éteint que ses braises sont devenues froides, est ce dont l'*arahant* fait l'expérience après cette vie. Tout intransit provenant des sens se refroidit, et il/elle est totalement libéré(e) même des plus subtiles formes de stress et de limitations de l'existence dans l'espace et dans le temps.

Le Bouddha insiste sur le fait que ce niveau est indescriptible, même en termes d'existence ou de non-existence, parce que les mots fonctionnent seulement pour les choses qui ont des limites. Tout ce qu'il en dit réellement – à part les images et les métaphores – c'est que l'on peut avoir des avant-goûts de l'expérience au cours de cette vie, et que c'est le bonheur ultime, quelque chose qui vaut véritablement la peine qu'on le connaisse.

Donc, la prochaine fois que vous regarderez un feu s'éteindre, voyez-le non pas comme un cas d'annihilation, mais comme une leçon sur la façon dont on trouve la liberté en lâchant prise.

Le Saṅgha

L'économie des dons

Selon le code monastique bouddhiste, les moines et les nonnes ne sont pas autorisés à accepter de l'argent ni même à s'engager dans du troc ou un commerce avec des laïcs. Ils vivent entièrement dans une économie de dons. Les soutiens laïcs fournissent les nécessités matérielles sous forme de dons aux moniaux, tandis que les moniaux fournissent à leurs soutiens le don de l'enseignement. Idéalement – et dans une large mesure dans la pratique réelle – c'est un échange qui vient du cœur, quelque chose de totalement volontaire. Il y a dans les textes de nombreuses histoires qui mettent l'accent sur le fait que dans cette économie – que l'on pourrait aussi appeler une économie du mérite – les bénéfices retirés dépendent non pas de la valeur matérielle de l'objet donné, mais de la pureté de cœur du donateur et du récipiendaire. Vous donnez ce qui est approprié pour l'occasion et selon vos moyens, quand et où votre cœur se sent inspiré. Pour les moniaux, cela signifie que vous enseignez, par compassion, ce qui devrait être enseigné, sans vous préoccuper du fait que cela sera populaire ou non. Pour les laïcs, cela signifie que vous donnez ce que vous avez les moyens de

donner et que vous vous sentez enclin à partager. Il n’y pas de prix pour les enseignements, ni même de « don suggéré ». Quiconque considère l’acte d’enseigner ou l’acte de donner des nécessités comme un paiement en retour d’une faveur particulière est tourné en ridicule comme étant un mercenaire. Au lieu de cela, vous donnez parce que donner est bon pour le cœur et parce que la survie du *Dhamma* en tant que principe vivant dépend d’actes quotidiens de générosité.

Le symbole principal de cette économie est le bol à aumônes. Si vous êtes un monial, il représente votre dépendance vis-à-vis des autres, votre besoin d’accepter la générosité quelle que soit la forme qu’elle prenne. Il se peut que vous n’obteniez pas ce que vous voulez dans le bol, mais vous vous rendez compte que vous obtenez toujours ce dont vous avez besoin, même si c’est une leçon durement apprise que de s’en passer. Un de mes élèves en Thaïlande était allé un jour dans la partie nord du pays pour pratiquer dans la solitude. Sa cabane à flanc de montagne était un endroit idéal pour méditer, mais il dépendait pour les aumônes d’un village de montagnards proche, et le régime alimentaire se composait principalement de riz avec de temps en temps des légumes bouillis. Après deux mois de ce régime, le thème de sa méditation devint le conflit qui se déroulait dans son esprit à propos de la question de quitter l’endroit ou d’y rester.

Un matin pluvieux, alors qu’il faisait sa tournée d’aumônes, il arriva à une cabane au moment même où le riz du matin était prêt. La femme de la maison l’appela, lui demandant d’attendre pendant qu’elle prenait du riz dans le pot. Comme il attendait sous la pluie qui tombait à verse, il ne put s’empêcher de ronchonner intérieurement à propos du fait qu’il n’y aurait rien pour accompagner le riz. Il se trouvait que la femme avait un enfant en bas âge assis près du feu dans la cuisine, et qui pleurait parce qu’il avait faim. Donc, comme elle prenait du riz dans le pot, elle en mit une petite quantité dans sa bouche. Le garçon s’arrêta immédiatement de pleurer et il se mit à sourire. Mon élève le vit, et ce fut comme si une ampoule s’allumait dans sa tête. Il se dit : « Te voilà en train de te plaindre au sujet de ce que les gens te donnent gratuitement. Tu n’arrives pas à la cheville d’un petit enfant. S’il peut être heureux avec juste un peu de riz, pourquoi tu ne peux pas l’être ? » Le résultat, c’est que la leçon tirée de sa portion de riz ce jour-là donna à mon élève la force dont il avait besoin pour rester dans les montagnes pendant trois années de plus.

Pour un monial, le bol représente aussi l’occasion que vous donnez aux autres de pratiquer le *Dhamma* selon leurs moyens. En Thaïlande, cela se reflète dans

une des expressions utilisées pour aller faire la tournée d'aumônes : *proad sat*, accorder une faveur aux êtres vivants. Au cours de mes tournées d'aumônes dans la Thaïlande rurale, il y avait des jours où, lorsque je passais devant une toute petite paillote en feuillages, quelqu'un sortait en courant pour mettre du riz dans mon bol. Des années auparavant, ma réaction en tant que laïc en voyant une toute petite paillote sans rien du tout aurait été de vouloir apporter une aide financière à ses occupants. Mais maintenant, j'étais du côté de celui qui recevait quelque chose de *leur* générosité. Dans ma nouvelle situation, il se peut que j'aie moins fait pour eux d'un point de vue matériel que je n'aurais pu le faire en tant que laïc, mais au moins je leur donnais l'occasion d'avoir la dignité qui vient d'être un donateur.

Pour les donateurs, le bol à aumônes du moine devient un symbole du bien qu'ils ont fait. En Thaïlande, en plusieurs occasions, des gens m'ont dit qu'ils avaient rêvé d'un moine qui se tenait debout devant eux, et qui soulevait le couvercle de son bol. Les détails à propos de ce que le rêveur voyait dans le bol différaient, mais dans chaque cas l'interprétation du rêve était la même : le mérite du rêveur était sur le point de porter ses fruits d'une manière particulièrement positive.

La tournée d'aumônes elle-même est aussi un don qui va dans les deux sens. D'un côté, le contact quotidien avec les donateurs laïcs rappelle aux moniaux que leur pratique n'est pas seulement une question individuelle, mais qu'elle concerne la communauté toute entière. Ils ont une dette envers les autres en ce qui concerne le droit et l'occasion de pratiquer, et ils devraient faire de leur mieux pour pratiquer diligemment comme moyen de rembourser cette dette. En même temps, l'occasion de traverser un village tôt le matin, passant devant les maisons des riches et des pauvres, de ceux qui sont heureux et de ceux qui sont malheureux, donne de nombreuses occasions de réfléchir à la condition humaine et à la nécessité de trouver une voie de sortie du cycle oppressant de la mort et de la renaissance.

Pour les donateurs, la tournée d'aumônes est un rappel que l'économie monétaire n'est pas la seule voie vers le bonheur. Cela aide à maintenir saine la société quand des moniaux s'infiltrèrent dans les villes chaque matin, incarnant un état d'esprit très différent de celui de l'économie monétaire dominante. La qualité doucement subversive de cette coutume aide les gens à conserver le sens des valeurs.

Par-dessus tout, l'économie des dons symbolisée par le bol à aumônes et la

ournée d'aumônes permet une spécialisation, une division du travail, dont les deux côtés bénéficient. Ceux qui le veulent peuvent abandonner nombre des privilèges de la vie de foyer et en retour recevoir le temps libre, le soutien de base, et l'entraînement en commun nécessaires pour se consacrer pleinement à la pratique du *Dhamma*. Ceux qui restent au foyer peuvent bénéficier de la présence au quotidien autour d'eux de pratiquants du *Dhamma* à plein temps.

J'ai toujours trouvé ironique que le monde moderne honore la spécialisation dans presque tous les domaines – même pour des choses comme courir, sauter, et lancer un ballon – mais pas celui du *Dhamma*, où cela est dénoncé comme du « dualisme », de l'« élitisme », ou pire. Le Bouddha a créé l'ordre monastique le premier jour de sa vie d'enseignement parce qu'il avait vu les bénéfices qui viennent de la spécialisation. Sans celle-ci, la pratique tend à devenir limitée et à se diluer, finissant par suivre les exigences de l'économie monétaire. Le *Dhamma* devient limité à ce qui va être populaire et à ce qui s'intégrera à un emploi du temps dicté par les exigences de la famille et du travail. Dans ce genre de situation, chacun finit plus pauvre en ce qui concerne les choses du cœur.

Le fait que les biens tangibles ne circulent que dans un sens dans l'économie des dons signifie que l'échange est ouvert à toutes sortes d'excès. C'est la raison pour laquelle il y a tant de règles dans le code monastique pour empêcher les moniaux de profiter injustement de la générosité des donateurs laïcs. Il y a des règles contre le fait de demander des dons dans des circonstances inappropriées, de faire des déclarations sur ses réalisations spirituelles, et même de recouvrir de riz les bons morceaux dans son bol, dans l'espoir que les donateurs seront alors enclins à offrir quelque chose de plus substantiel. En fait, la plupart des règles furent instaurées à la demande de soutiens laïcs ou en réponse à leurs plaintes. Ils avaient investi dans l'économie du mérite et ils étaient intéressés à protéger leur investissement.

Cette observation s'applique non seulement à l'Inde ancienne, mais aussi à l'Occident moderne actuel. Lors de leur premier contact avec le *Saṅgha*, la plupart des gens ont tendance à trouver peu de raisons aux règles disciplinaires, et ils les considèrent comme des survivances désuètes d'anciens préjugés indiens. Mais lorsqu'ils en viennent à voir les règles dans le contexte de l'économie des dons et qu'ils commencent eux-mêmes à participer à cette économie, ils ont aussi tendance à devenir de fervents défenseurs des règles et d'actifs protecteurs de « leurs » moniaux. Il se peut que l'arrangement limite d'une certaine manière la liberté des moniaux, mais cela signifie que les soutiens laïcs prennent un intérêt

actif non seulement dans ce que le monial enseigne, mais aussi dans la manière dont le monial vit – un garde-fou utile pour s’assurer que les enseignants mettent en pratique ce qu’ils disent. Encore une fois, cela garantit que la pratique demeure une préoccupation commune. Ainsi que le Bouddha l’a dit :

« Moines, les maîtres de foyer vous sont d’une grande aide, car ils vous fournissent les nécessités des robes, de la nourriture d’aumônes, du logement, et des médicaments. Et vous, moines, vous êtes d’une grande aide aux maîtres de foyer, car vous leur enseignez le *Dhamma* admirable en son début, admirable en son milieu, et admirable en sa fin, car vous exposez la vie sainte à la fois dans ses détails et dans son essence, entièrement complète, exceptionnellement pure. De cette manière, la vie sainte est vécue en mutuelle dépendance, dans le but de traverser le flot, pour mettre un terme juste à la souffrance et au stress. »

Iti 107

A travers l’histoire du bouddhisme, l’économie des dons s’est périodiquement effondrée, habituellement lorsqu’un côté ou l’autre se polarisait sur l’aspect tangible de l’échange et oubliait les qualités du cœur qui sont sa raison d’être. Et périodiquement, elle a été ravivée lorsque des gens étaient sensibles à ses récompenses selon les termes du *Dhamma* vivant. De par sa nature même, l’économie des dons a quelque chose d’une création fragile qui demande des soins attentionnés et un discernement sensible de ses bénéfiques. Je trouve extraordinaire qu’une telle économie dure depuis plus de 2600 ans. Elle ne sera jamais au maximum qu’une alternative à l’économie monétaire dominante, en grande partie parce que ses récompenses sont tellement intangibles et qu’elles demandent tant de patience, de confiance, et de discipline afin d’être appréciées.

Ceux qui exigent un retour sur investissement immédiat pour des services et des biens spécifiques auront toujours besoin d’un système monétaire. Cependant, les bouddhistes laïcs sincères ont l’occasion de jouer un rôle amphibie, en s’engageant dans l’économie monétaire afin de pouvoir subvenir à leurs besoins, et en contribuant à l’économie des dons à chaque fois qu’ils y sont enclins. De cette manière, ils peuvent maintenir un contact direct avec les enseignants, assurant la meilleure instruction possible pour leur propre pratique, dans une atmosphère où la compassion mutuelle et le souci des autres sont le médium d’échange ; et où la pureté du cœur constitue ce qui, en dernier ressort, a le plus de valeur.

Un Refuge dans l'action habile

L'action humaine est-elle réelle ou illusoire ? Si elle est réelle, est-elle efficace ? Si elle est efficace, a-t-on le choix quant à ce que l'on fait ? Si on a le choix, peut-on choisir d'agir d'une manière qui conduira au bonheur authentique ? Si c'est le cas, quelle est cette manière ? Ce sont là des questions qui se trouvent au cœur de la manière dont nous menons notre vie. La manière dont nous y répondons déterminera si nous recherchons le bonheur à travers nos propres capacités, si nous recherchons le bonheur à travers une aide extérieure, ou si nous abandonnons complètement la quête pour un bonheur plus élevé que le bonheur ordinaire.

Ces questions sont précisément celles qui conduisirent Siddhattha Gotama - le *Bodhisatta*, ou Bouddha-à-devenir – à entreprendre sa quête pour l'Eveil. Il considérait qu'il n'y avait pas d'honneur, pas de valeur à la vie, si le bonheur véritable ne pouvait pas être trouvé à travers nos propres efforts. Aussi mit-il sa vie en jeu pour voir jusqu'où l'effort humain pouvait aller. Finalement, il découvrit que l'effort, appliqué habilement, pouvait conduire à un Eveil au Sans-mort. Les leçons qu'il apprit à propos de l'action et de l'effort au cours du développement de cette habileté, et qui furent confirmées par l'expérience de son Eveil, formèrent le fondement de sa doctrine du *kamma* (*karma* en sanscrit). Cette doctrine se trouve au cœur de son enseignement, et forme l'essence du Triple Refuge. Pour dire les choses brièvement, elle déclare que l'action est réelle, efficace, et qu'elle est le résultat de notre propre choix. Si nous choisissons d'agir habilement et de travailler pour développer cette habileté, nos actions peuvent conduire au bonheur, non seulement au niveau sensoriel ordinaire, mais aussi à un niveau qui transcende toutes les dimensions du temps et le présent. Pour comprendre cette doctrine et saisir le sens de ses pleines implications, nous devons d'abord connaître l'arrière-plan qui permit au Bouddha d'y aboutir. Cela nous aidera à voir comment le *kamma* peut fonctionner comme un refuge, et quel type de refuge il fournit.

L'ARRIERE-PLAN

Les gens croient souvent que le Bouddha a simplement repris la doctrine du *kamma* de son environnement, mais rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. A son époque, l'Inde du nord était un lieu de grande activité intellectuelle, et –

alors que la science faisait de nouvelles avancées et qu'elle remettait en question de nombreuses croyances anciennes établies – toutes les grandes questions philosophiques et religieuses de la vie humaine étaient sujettes à débat. A cette époque, la science suprême était l'astronomie. De nouvelles et précises observations des mouvements des planètes, combinées avec de nouvelles avancées en mathématiques, avaient conduit les astronomes à conclure que le temps se mesurait en éons, des cycles d'une longueur incompréhensible qui se répètent sans fin. Les philosophes de l'époque essayaient de comprendre les implications de ce vaste cadre temporel pour le drame de la vie humaine et la quête du bonheur ultime. Ces philosophes se divisaient en deux grands camps : ceux qui menaient leurs spéculations au sein des traditions des Védas, les textes religieux et rituels orthodoxes ; et les autres, des groupes non-orthodoxes, appelés les Samaṇa (contemplatifs), qui remettaient en question l'autorité des Védas.

A l'époque de Siddhattha Gotama, les philosophes des écoles des Védas et des Samaṇa avaient développé des vues largement divergentes à propos des lois de la nature et de la manière dont elles affectent la poursuite du bonheur véritable. Ils avaient deux principaux points de désaccord :

1) *L'identité personnelle*. La plupart des philosophes des écoles des Védas et des Samaṇa pensaient que l'identité d'une personne s'étendait au-delà de cette vie, des éons avant la naissance, dans le passé, et après la mort, dans le futur. Ils étaient cependant partiellement en désaccord à propos de la question de savoir si, de vie en vie, une identité pouvait changer ou demeurer la même. Les Védas voyaient la renaissance sous un jour positif, mais à l'époque du Prince Siddhattha, l'influence des cycles astronomiques nouvellement découverts avait conduit ceux qui croyaient en la renaissance à considérer les cycles comme quelque chose de vain et confinant, et l'affranchissement comme la seule possibilité d'un bonheur véritable. Cependant, il y avait une école Samaṇa de matérialistes hédonistes, appelés les Lokāyatan, qui niaient l'existence d'une quelconque identité au-delà de la mort et qui insistaient sur le fait qu'on ne pouvait trouver le bonheur qu'en s'adonnant aux plaisirs sensuels ici-et-maintenant.

2) *L'action et la causalité*. Les Védas anciens avaient formulé une doctrine du *kamma*, ou action, qui déclarait que des actions accomplies correctement jouaient un rôle causal pour assurer notre bonheur dans la vie après la mort. Cependant, les actions les plus importantes reconnues par ces textes étaient rituelles : les sacrifices accomplis rituellement, impliquant souvent le sacrifice d'animaux, et

des cadeaux aux prêtres. Pour être efficaces, les actions rituelles devaient être accomplies correctement. Ce souci de l'accomplissement correct avait conduit les Védistes à composer des manuels de rites prescrivant dans le moindre détail les choses appropriées à faire et à dire au cours de leurs rituels. Ils incluaient même des récitations spéciales et des charmes pour compenser toute erreur d'inattention au cours d'un rituel particulier, tant était grande leur conviction que la qualité d'un acte dépendait de son expression physique.

Les écoles Sāmaṇa rejetaient les enseignements védiques sur le *kamma*, mais pour une variété de raisons différentes. Un groupe d'écoles Sāmaṇa, appelé les Ājīvaka, affirmait que les actions d'un individu n'étaient en aucune manière responsables du déroulement de sa vie. Une branche des Ājīvaka enseignait que toute action dans le cosmos est illusoire, car les seules choses qui existent véritablement sont les substances immuables dont le cosmos est constitué. Ainsi, il n'y a pas une chose telle que le vrai ou le faux, le bien ou le mal, car au sens ultime il n'y a pas de chose telle que l'action.

Une autre branche des Ājīvaka enseignait que l'action est réelle mais totalement soumise au destin : des lois causales déterministes ne laissant pas de place au libre arbitre. Ils insistaient ainsi sur le fait que l'affranchissement de la ronde de la renaissance se produisait seulement lorsque la ronde de la renaissance s'épuisait d'elle-même. On pouvait trouver la paix de l'esprit en acceptant son destin et en attendant patiemment le terme du cycle, comme une bobine de fil qui se dévide jusqu'au bout. Bien que ces deux positions dérivassent de deux images très différentes du cosmos, elles conduisaient toutes deux à la même conclusion : le bien et le mal étaient des conventions sociales illusoires, les êtres humains n'étaient pas responsables de leurs actes, et l'action humaine ne jouait aucun rôle dans le façonnage de notre expérience du cosmos.

Les Lokāyatan arrivaient à une conclusion similaire, mais pour des raisons différentes. Ils étaient d'accord avec les tenants du védisme sur le fait que l'action physique était réelle, mais ils maintenaient qu'elle n'avait pas de résultats. Ils disaient qu'il était absolument impossible d'observer une quelconque relation de cause à effet invariable entre des événements ; le résultat étant que tous les événements étaient spontanés et causés par eux-mêmes. Cela signifiait que les actions humaines n'avaient pas de conséquences, et ainsi, il n'y avait pas une chose telle que le bien et le mal, parce qu'aucune action ne pouvait avoir un bon ou un mauvais effet sur quoi que ce soit d'autre. Ils en concluaient que l'on pouvait sans risque ignorer les règles morales dans notre poursuite du plaisir

sensuel, et que l'on serait idiot de se refuser la gratification immédiate de nos désirs lorsque l'occasion s'en présente.

Une autre école, les Jaïns, acceptait la prémisse védique que nos actions façonnaient notre expérience du cosmos, mais ils différaient des Védas quant à la manière dont ils concevaient l'action. Selon eux, toute action était une forme de violence. Plus l'action était violente, plus elle produisait d'effluents, qui étaient conçus comme des substances collantes qui liaient l'âme à la ronde de la renaissance. Ils rejetaient ainsi l'assertion védique que le sacrifice rituel produisait du bon *kamma*, car la violence impliquée en tuant des animaux sacrificiels était en réalité une forme de mauvais *kamma* très collant. A leurs yeux, la seule voie vers le bonheur véritable consistait à essayer d'échapper entièrement à la ronde du *kamma*. Cela devait se faire en se faisant violence : différentes formes d'auto-torture qui étaient supposées brûler les effluents, la « chaleur » de la douleur étant un signe que les effluents étaient en train de brûler. En même temps, ils essayaient de créer le moins de nouveau *kamma* possible. Cette pratique culminait dans l'abstinence totale d'action physique, avec pour résultat le suicide par l'inanition, la théorie étant que si le vieux *kamma* était complètement brûlé, et qu'aucun nouveau *kamma* n'était créé, il n'y aurait plus d'effluents pour lier l'âme au cosmos. L'âme serait ainsi affranchie.

En dépit des différences entre les vues de l'action védique et jaïn, elles avaient toutes deux en commun quelques similitudes importantes : toutes deux croyaient que l'accomplissement physique d'une action, plutôt que l'attitude mentale derrière elle, déterminait son résultat kammique. Et toutes deux voyaient le *kamma* comme agissant selon des lois déterministes linéaires. Le *kamma* accompli dans le présent ne porterait de fruits que dans le futur, et la relation entre une action particulière et son résultat était prévisible et fixe.

Ces points de vue divergents quant à la nature de l'action formaient l'arrière-plan de la quête pour le bonheur ultime du *Bodhisatta*. D'un côté, il y avait les Ājivaka et les Lokāyatan, qui insistaient pour différentes raisons sur l'inefficacité de l'action humaine : soit non-existante, soit chaotique, ou encore totalement prédéterminée. De l'autre côté, il y avait les penseurs védiques et jaïns, qui enseignaient que l'action physique était efficace, mais qu'elle était soumise à des lois déterministes et linéaires, et qu'elle ne pouvait pas conduire au bonheur véritable au-delà de la ronde de la renaissance. La position du Bouddha sur le *kamma* rompait avec ces deux positions, en grande partie parce qu'il abordait la question d'un point de vue radicalement nouveau.

LE PRINCIPE DE L'ACTION HABILE

Au lieu d'argumenter à partir de la science abstraite, le *Bodhisatta* se focalisa directement sur le niveau de l'expérience immédiate et explora les implications des vérités que les deux parties avaient négligées. Au lieu de se fixer sur le contenu des vues exprimées, il considéra les actions de ceux qui exprimaient les vues. Si l'on suivait les vues du déterminisme et du chaos total jusqu'à leur terme logique, l'action avec un but n'avait pas de sens, et cependant, les partisans de ces deux théories continuaient à agir en fonction d'un but. Si seules les actions physiques avaient des conséquences, il n'y avait aucune raison d'enseigner une compréhension appropriée de la nature de l'action – car l'acte mental de comprendre, correct ou erroné, n'avait pas de conséquences – et cependant les deux côtés étaient d'accord sur le fait qu'il était important de comprendre la réalité de manière correcte. Le fait que chaque côté insistait sur le fait que l'autre utilisait des formes d'observation et d'argumentation malhabiles pour faire prévaloir ses vues impliquait que les habiletés mentales étaient cruciales pour déterminer la vérité. En conséquence, le *Bodhisatta* regarda directement l'action mentale habile en tant que telle, suivit ses implications pour développer la connaissance elle-même en tant qu'habileté – plutôt que comme un corps de faits – et il découvrit que ces implications le conduisaient jusqu'à l'affranchissement.

La leçon la plus élémentaire qu'il apprit était que les habiletés mentales pouvaient être développées. Ainsi que le note un des discours pali, il découvrit que les pensées imprégnées de passion, d'aversion, et d'illusion étaient nocives ; que les pensées dénuées de ces qualités n'étaient pas nocives ; et qu'il pouvait guider ses pensées de façon à éviter le mal. Le fait qu'il pouvait développer cette habileté signifiait que l'action mentale n'est pas illusoire, qu'elle donne réellement des résultats. Sinon, il n'y aurait pas une chose telle que l'habileté, car aucune action ne serait plus efficace qu'une autre. Le fait de l'habileté implique aussi que certains résultats sont préférables à d'autres, car autrement il n'y aurait pas de raison d'essayer de développer des habiletés. En plus de cela, le fait qu'il est possible d'apprendre de ses erreurs au cours du développement d'une habileté – afin que nos actions futures puissent être plus habiles – implique que le cycle de l'action, du résultat, et de la réaction n'est pas entièrement déterministe. Les actes de perception, d'attention, et d'intention peuvent en réalité fournir un nouvel intrant lors des révolutions successives du cycle.

Dans cet intrant, l'élément important est l'attention. Quiconque a maîtrisé une

habileté se rend compte que le processus d'atteinte de la maîtrise requiert d'être attentif à trois choses : (1) aux conditions préexistantes, (2) à ce que l'on est en train de faire en relation avec ces conditions, et (3) aux résultats qui découlent de ces actions. Cette focalisation triple nous permet de monitorer nos actions et de les ajuster en conséquence. De cette manière, l'attention aux conditions, aux actions, et aux effets permet aux résultats d'une action de rétroagir dans l'action future, permettant ainsi d'affiner notre habileté.

Au cours de la première étape de sa pratique, le *Bodhisatta* raffina l'habileté de son esprit jusqu'à ce qu'il atteignît un état de *jhāna*, ou absorption mentale concentrée, marqué par une équanimité et un *sati* parfaits. La question qui se posa à ce stade était de savoir jusqu'où le principe de l'action habile pouvait être appliqué. L'action intentionnelle expliquait-elle directement ou indirectement toute expérience dans le monde, ou bien seulement une partie de celle-ci ? Si c'était toute l'expérience, le même principe pouvait-il être utilisé pour réussir à échapper à la souffrance inhérente au monde ? Ou les Jains avaient-ils raison de dire que l'action ne pouvait que nous maintenir liés au cycle de la souffrance ?

Ainsi que les textes nous le disent, la première tentative du *Bodhisatta* pour répondre à ces questions fut de diriger son esprit – maintenant stable, lumineux, clair, et malléable – vers la connaissance de ses vies antérieures. S'il était vrai qu'il était déjà né auparavant, les actions de ses vies passées pourraient expliquer ses expériences dans cette vie-ci – comme par exemple les circonstances dans lesquelles il était né – et dont aucune action dans cette vie-ci ne pouvait rendre compte. Il découvrit qu'il pouvait effectivement se souvenir de vies antérieures, de milliers d'entre elles : en tant que quoi il était né, où, ce qu'avait été son expérience du plaisir et de la douleur, comment il était mort et avait ensuite fait l'expérience de la renaissance comme autre chose.

Cependant, cette première vision pénétrante ne répondait pas pleinement à sa question. Il avait besoin de savoir si le *kamma* était effectivement le principe qui façonnait la vie, non seulement en termes du récit de ses propres vies, mais aussi comme principe cosmique qui affecte la vie de tous les êtres. Il dirigea donc son esprit vers la connaissance de la disparition et de l'apparition des êtres à travers le cosmos, et il découvrit qu'il pouvait effectivement voir des êtres mourir et renaître, que le plaisir et la douleur de leurs nouvelles vies étaient façonnés par la qualité de leur *kamma*, et que le *kamma* dépendait à son tour des vues qui lui avaient donné naissance. Les Vues Justes – croire que le bon *kamma*, reposant sur des intentions habiles, donnait naissance au bonheur – se trouvaient derrière le

bon *kamma*, tandis que les vues erronées – ne pas croire en ces principes – se trouvaient derrière le mauvais.

Cependant, même cette deuxième vision pénétrante ne répondait pas pleinement à sa question. Pour commencer, il n’y avait aucune garantie que les visions à l’origine de cette connaissance fussent vraies ou complètes. Et même si elles l’étaient, elles ne disaient pas s’il y avait une forme de Vue Juste qui soutenait un niveau de *kamma* habile qui conduirait, non pas simplement à une renaissance agréable dans le cycle de la renaissance, mais à l’affranchissement complet du cycle.

C’est là que le *Bodhisatta* se tourna pour examiner à nouveau les événements dans l’esprit, en tant que tels dans le présent, et en particulier le processus du développement de l’habileté, pour voir s’il offrait des indications sur ce que pouvait être une Vue Juste conduisant hors du cycle de la renaissance. Ainsi que nous l’avons noté ci-dessus, le processus de l’habileté implique deux choses : un principe non-linéaire de cause et effet, impliquant des boucles de rétroaction pour permettre une plus grande habileté ; et le fait que certains résultats sont préférables à d’autres. Le *Bodhisatta* utilisa ces principes sous leur forme la plus élémentaire pour diviser l’expérience en quatre catégories fondées sur deux ensembles de variables : d’un côté la cause et l’effet, et de l’autre le stress et sa cessation. Il abandonna ensuite les catégories selon lesquelles les deux premières connaissances avaient été exprimées. En d’autres termes, il abandonna le sens de « soi » et « autres » dans lequel le récit de la première connaissance avait été exprimé, et le sens d’« êtres » habitant un « monde » dans lequel la cosmologie de la deuxième connaissance avait été exprimée. A la place de cela, il analysa l’expérience en catégories vides de ces concepts, simplement selon les termes de l’expérience directe du stress, de sa cause, de sa cessation, et de la voie des facteurs mentaux qui conduisent à sa cessation.

Au cours de la première ronde de cette nouvelle vision pénétrante, il fut capable d’identifier chacune de ces catégories : le stress, en termes ultimes, était l’attachement à tout ce qui pouvait être identifié comme un « soi ». La cause du stress était le désir ardent, qui à son tour reposait sur l’ignorance de la véritable nature du stress. La cessation du stress était l’abandon total du désir ardent, tandis que la voie vers la cessation du stress était un faisceau de huit facteurs : la Vue Juste, la Résolution Juste, la Parole Juste, l’Action Juste, les Moyens d’existence Justes, l’Effort Juste, *Sati* Juste, et la Concentration Juste. Au cours de la deuxième ronde de cette vision pénétrante, il se rendit compte des devoirs à

remplir en ce qui concerne chacune de ces catégories. Le stress devait être compris, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la Voie développée.

Il poursuivit ensuite ces devoirs jusqu'à ce que les facultés mentales de la Voie fussent si pleinement développées que le stress fût totalement compris. Cela signifiait qu'il n'y avait plus d'objets sur lesquels le désir ardent pouvait se poser, et il fut donc naturellement abandonné. Ainsi, au cours de la troisième ronde de cette vision pénétrante, il se rendit compte que les devoirs en ce qui concerne l'ensemble des quatre Vérités avaient été remplis. A ce stade, il n'avait plus rien d'autre à faire pour l'esprit – il n'y avait rien de plus qu'il pût faire selon ces termes. La Vue Juste et la Concentration Juste – les qualités mentales qui se trouvent au cœur de la Voie – avaient fait un travail tellement complet pour dénicher le stress et le désir ardent que leur acte final consista à détecter le stress et le désir ardent subtils inhérents à l'action de la Vue Juste et de la Concentration Juste elles-mêmes. Ainsi, l'acte final de l'esprit fut d'abandonner même ces facteurs de la Voie, tout comme un menuisier abandonnerait ses outils lorsqu'ils auraient fini de faire leur travail.

Le résultat fut que tout l'intrant mental présent dans les processus de l'expérience s'immobilisa naturellement dans un état de non-façonnage. Cet état s'ouvrit sur une expérience de libération totale, appelée le Délitement (*nibbāna*, *nirvāṇa* en sanscrit). Se rendant compte que ce Délitement était la cessation totale de la souffrance et des processus de la mort et de la renaissance tels qu'ils sont générés dans l'esprit, le Bodhisatta, devenu maintenant le Bouddha, sut qu'il avait les réponses à ses questions. L'action habile, reposant sur la Vue Juste sous la forme des quatre catégories fondées autour du stress – qu'il appela les Quatre Nobles Vérités – pouvait effectivement amener à un bonheur total, libre des limites de la naissance, du vieillissement, de la maladie, et de la mort.

L'ENSEIGNEMENT SUR LA VUE JUSTE

Les textes nous disent que le Bouddha passa les sept premières semaines après son Eveil à faire l'expérience de ce bonheur et de cette liberté. Puis il décida d'enseigner aux autres la voie vers ce bonheur. Ses enseignements reposaient sur les trois visions pénétrantes qui l'avaient conduit à sa propre expérience de l'Eveil. Parce que la Vue Juste se trouve au cœur de son analyse du *kamma* et de la voie de sortie du *kamma*, ses enseignements se focalisaient en particulier sur les deux formes de Vue Juste qu'il avait apprises au cours de ces visions pénétrantes : la forme qu'il avait apprise au cours de la deuxième vision pénétrante, qui

conduisait à une renaissance favorable ; et la forme qu'il avait apprise au cours de la troisième vision pénétrante, qui conduisait une fois pour toutes hors du cycle de la mort et de la renaissance.

Le Bouddha appela le premier niveau de la Vue Juste la Vue Juste mondaine. Il la décrivit en ces termes :

« Il y a ce qui est donné, ce qui est offert, ce qui est sacrifié. Il y a les fruits et les résultats des bonnes et des mauvaises actions. Il y a ce monde et le monde suivant. Il y a mère et père. Il y a des êtres qui naissent spontanément ; il y a des prêtres et des contemplatifs qui, vivant justement et pratiquant justement, proclament ce monde et le suivant après l'avoir directement connu et réalisé par eux-mêmes. »

MN 117

Ce passage signifie qu'il y a du mérite dans la générosité ; que les qualités morales du bien et du mal sont inhérentes à l'univers, et pas simplement des conventions sociales ; qu'il y a une vie après la mort ; que nous avons une vraie dette morale envers nos parents ; et qu'il y a des personnes qui ont vécu correctement la vie de renonçant de manière telle qu'elles ont obtenu une connaissance véritable et directe de ces domaines. Ces croyances constituent le prérequis minimum pour suivre la voie de l'action habile qui conduira à des résultats heureux à l'intérieur du cycle de la renaissance. On pourrait ainsi appeler ceci la Vue Juste dans le but d'une renaissance heureuse.

Le second niveau de la Vue Juste, que le Bouddha appela la Vue Juste transcendante, fut exprimé par lui simplement comme :

« La connaissance en termes de stress, la connaissance en termes de l'origine du stress, la connaissance en termes de la cessation du stress, la connaissance en termes de la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress. »

DN 22

En d'autres termes, ce niveau de la Vue Juste consiste en la connaissance selon les termes des Quatre Nobles Vérités, et pourrait être appelé la Vue Juste dans le but d'échapper entièrement à la renaissance.

Tout comme la troisième vision pénétrante découlait des deux premières visions pénétrantes, le second niveau de la Vue Juste découle du premier. Son but

est impossible à comprendre s'il est pris hors du contexte du bon et du mauvais *kamma* mondains et de leurs bons et mauvais résultats. Ensemble, les deux niveaux de la Vue Juste fournissent une image complète et complémentaire de la nature du *kamma* vu sous deux angles différents. Le premier niveau envisage le *kamma* comme un principe cosmique à l'œuvre dans l'histoire des nombreuses vies de chaque individu. La seconde forme envisage le *kamma* comme un principe à l'œuvre dans le moment présent, abordé à partir d'un état d'esprit vide des catégories du soi et de l'autre, de l'être et du non-être, qui se trouvent à l'essence des récits et des cosmologies.

Pour voir comment ces deux niveaux de la Vue Juste se complètent l'un l'autre pour façonner la forme et le contenu des enseignements du Bouddha, nous pouvons regarder la manière dont il présente le plus souvent ses enseignements : le « discours gradué » (*anupubbi-kathā*), qui commence avec le principe du bon et du mauvais *kamma* et qui se développe graduellement à travers les sujets de la générosité, de la vertu, du paradis, des inconvénients, et de la renonciation, et qui se termine avec le sujet des Quatre Nobles Vérités. Il y avait plusieurs raisons à cette approche graduelle, mais elles venaient essentiellement du fait que les quatre Vérités étaient trop abstraites pour apparaître d'emblée pertinentes, et le but d'échapper à la renaissance n'avait pas de sens à moins de l'envisager dans le contexte adéquat. Le rôle de l'enseignement gradué était de fournir ce sens de pertinence et de contexte.

Commençant avec le premier niveau de la Vue Juste, le Bouddha décrivait les bonnes actions comme appartenant à deux catégories principales : la générosité et la vertu. Ensemble, les deux catégories pouvaient être étendues pour couvrir presque tous les types d'actes bons, qu'ils soient physiques, verbaux, ou mentaux. Par exemple, la générosité couvre non seulement l'offrande de dons matériels, mais aussi la générosité de son temps, de sa connaissance, de sa gratitude, et de son pardon. La vertu commence avec les cinq préceptes – contre le fait de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles illicites, de mentir, et de prendre des produits intoxicants – inclut des interdits contre cinq formes de moyens d'existence erronés – vendre des esclaves, des produits intoxicants, du poisons, des armes, et des animaux destinés à être tués pour fournir de la nourriture – et se poursuit pour couvrir l'abstention de toutes les formes de comportement nocif. Ainsi, un bon comportement, envisagé selon les catégories de la générosité et de la vertu, signifie à la fois se retenir d'un comportement nocif et accomplir des actions qui sont bénéfiques.

Ayant décrit les bonnes actions, le Bouddha décrivait leurs récompenses, en tant que résultats du principe cosmique du *kamma*. Ici, les récompenses incluent à la fois celles qui sont visibles dans ce monde et celles que l'on peut anticiper dans le suivant. Les textes bouddhistes contiennent des descriptions lumineuses, à la fois du sens de bien-être dans le présent immédiat qui résulte des bonnes actions, et des plaisirs exquis qu'entraîne la renaissance au paradis. Le côté sombre du principe du *kamma* est implicite dans ces descriptions : les punitions inhérentes qui viennent d'un mauvais comportement, encore une fois tant dans ce monde que dans le suivant : dans les différents niveaux d'enfer et autres renaissances inférieures – comme un animal commun – et encore une fois dans ce monde lors du retour à l'état humain.

Cependant, parce que les actions finies ne peuvent pas produire des résultats infinis, les récompenses du *kamma*, bon ou mauvais, ne sont pas éternelles. Ce point conduit naturellement au sujet suivant dans le discours : les inconvénients du cycle de la renaissance dans son ensemble. A l'intérieur du cycle, aucun bonheur n'est permanent ; même les plaisirs célestes les plus raffinés doivent prendre fin lorsque la force de notre bon *kamma* arrive à son terme, et que l'on est forcé de retourner à la confusion, au sentiment de souffrance et de difficulté des plans inférieurs d'existence. Le caractère changeant de l'esprit qui se trouve derrière la création du *kamma* signifie que la trajectoire de la vie d'un individu à travers les plans de renaissance n'est pas toujours nécessairement orientée vers le haut. En fait, ainsi que le Bouddha le vit en se souvenant de ses propres vies, la trajectoire conduisant d'une renaissance à une autre est pleine de hauts et de bas aléatoires, comme un bâton lancé en l'air : parfois il retombe sur une extrémité, parfois sur l'autre, parfois à plat. La quantité de souffrance et de stress subie au cours de ces nombreux lancers dépasse ce que l'on peut mesurer.

Ces considérations conduisaient naturellement au sujet suivant du discours : la renonciation. S'étant rendu compte de la nature fugace même des plaisirs les plus raffinés à l'intérieur de la ronde de la renaissance, l'auditeur sensible était préparé à envisager favorablement l'idée de renoncer à toute aspiration au bonheur à l'intérieur de la ronde, et à cultiver la voie vers l'affranchissement. Les textes comparent cette préparation mentale à l'acte de laver un tissu afin qu'il soit prêt à prendre la teinture. C'était à ce moment-là que le Bouddha emmenait son auditeur au-delà du niveau de la Vue Juste mondaine et qu'il abordait le niveau transcendant.

Les textes qui décrivent les étapes du discours gradué décrivent cette étape simplement comme « l'enseignement particulier aux bouddhas : le stress, son origine, sa cessation, et la Voie, » c'est-à-dire les Quatre Nobles Vérités. Cependant, les Quatre Nobles Vérités sont simplement une des trois versions inter-reliées de la Vue Juste transcendante enseignées dans les textes : (1) la conditionnalité ceci/cela (*idappaccayatā*), (2) la co-apparition en dépendance (*paṭicca samuppāda*), et (3) les Quatre Nobles Vérités (*ariya sacca*). Afin d'obtenir une vue complète des enseignements du Bouddha sur la nature du *kamma*, nous devrions les regarder toutes les trois.

LA CONDITIONNALITE CECI/CELA

La version la plus élémentaire de la Vue Juste est simplement le principe causal des boucles de rétroaction que le Bouddha découvrit dans le processus de développement de l'action habile. Il appela ce principe « la conditionnalité ceci/cela » parce qu'elle explique l'expérience dans des termes qui sont immédiatement présents à la conscience – les événements qui peuvent être montrés dans l'esprit comme « ceci » ou « cela » – plutôt que selon des principes cachés à la conscience. Il exprima ce principe dans une formule qui a l'air simple :

- « (1) Quand ceci est, cela est.
- (2) De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela.
- (3) Quand ceci n'est pas, cela n'est pas.
- (4) De la cessation de ceci vient la cessation de cela. »

AN 10.92

Parmi les nombreuses manières possibles d'interpréter cette formule, une seule rend justice à la fois à la manière dont la formule est formulée, et à la façon complexe, fluide, dont les exemples spécifiques de relations causales sont décrits dans les textes. Elle consiste à voir la formule comme l'interaction de deux principes causaux : l'un, *diachronique*, agissant dans le temps ; et l'autre, *synchronique*, agissant en un seul instant. Les deux principes se combinent pour former un schéma non-linéaire. Le principe diachronique – prenant (2) et (4) comme une paire – relie les événements dans le temps ; le principe synchronique – (1) et (3) – relie les objets et les événements dans le moment présent. Les deux principes s'entrecroisent, de sorte que tout événement donné est influencé par deux ensembles de conditions : l'intrant du passé et l'intrant du présent.

Bien que chaque principe paraisse simple, leur interaction rend leurs

conséquences très complexes. Pour commencer, chaque acte a des répercussions dans le moment présent ainsi que des réverbérations qui se prolongent dans le futur. En fonction de l'intensité de l'acte, ces réverbérations peuvent durer très peu de temps ou très longtemps. Ainsi, chaque événement prend place dans un contexte déterminé par les effets combinés d'événements passés qui proviennent d'un vaste champ temporel, ainsi que des effets des actes présents. Ces effets peuvent s'intensifier les uns les autres, peuvent coexister avec peu d'interaction, ou peuvent s'annuler les uns les autres. Ainsi, bien qu'il soit possible de prédire qu'un certain type d'action aura tendance à donner un certain type de résultat – par exemple, agir sous l'emprise de la colère conduira à la douleur – il n'y a pas moyen de prédire le moment ou le lieu où ce résultat se fera sentir.

La complexité du système est encore accrue par le fait que les deux principes causaux se rencontrent dans l'esprit. A travers ses vues et ses intentions, l'esprit maintient actifs les deux principes. A travers ses facultés sensorielles, il est affecté par les résultats des causes qu'il a mises en mouvement. Cela permet aux principes causaux de rétroagir sur eux-mêmes lorsque l'esprit réagit aux résultats de ses propres actions. Ces réactions peuvent former des boucles de rétroaction positives, intensifiant l'intrant original et ses résultats, de façon très similaire au hurlement dans un haut-parleur placé près du microphone qui l'alimente. Elles peuvent aussi créer des boucles de rétroaction négatives, neutralisant l'intrant original, de la même manière qu'un thermostat éteint un radiateur lorsque la température dans une pièce est trop élevée, et le rallume à nouveau lorsqu'elle devient trop basse. Parce que les résultats des actions peuvent être immédiats, et que l'esprit peut y réagir immédiatement, ces boucles de rétroaction peuvent parfois échapper rapidement à tout contrôle ; à d'autres moments, elles peuvent servir à contrôler habilement notre comportement.

Par exemple, un homme peut agir sous l'emprise de la colère, ce qui lui donne un sens immédiat de mal-aise auquel il peut réagir avec plus de colère, créant ainsi un effet boule de neige. D'un autre côté, il se peut qu'il arrive à comprendre que c'est la colère qui crée son mal-aise, et donc il peut immédiatement essayer de l'arrêter. Cependant, il peut aussi y avoir des moments où les résultats de ses actions passées peuvent obscurcir son mal-aise présent, de sorte qu'il n'y réagit pas du tout immédiatement. Cela signifie que, bien qu'il y ait des schémas généraux liant les actes habituels à leurs résultats, il n'y a pas de relation fixe un-à-un, entre une action particulière et ses résultats. Au lieu de cela, les résultats sont déterminés par le contexte complet de l'acte, ils sont façonnés par les actions qui l'ont précédé ou suivi, et par l'état d'esprit au moment d'agir ou de faire

l'expérience du résultat.

De cette manière, la combinaison de deux principes causaux – les influences du passé interagissant avec celles du présent immédiat – permet de rendre compte de la complexité des relations causales au niveau de l'expérience immédiate. Cependant, la combinaison des deux principes ouvre aussi la possibilité de trouver une manière systématique de briser le réseau causal. Si les causes et les effets étaient entièrement linéaires, le cosmos serait totalement déterministe, et on ne pourrait rien faire pour échapper aux mécanismes du processus causal. S'ils étaient entièrement synchroniques, il n'y aurait pas de relation entre un moment donné et le moment suivant, et tous les événements seraient arbitraires. Le réseau pourrait s'effondrer totalement ou se réformer spontanément sans aucune raison. Cependant, avec les deux modes fonctionnant ensemble, on peut apprendre à partir des schémas causaux observés dans le passé, et mettre en application nos visions pénétrantes pour désemmêler les mêmes schémas causaux qui agissent dans le présent. Si nos visions pénétrantes sont vraies, on peut alors se libérer de ces schémas. Cela permet d'échapper complètement au cycle du *kamma* en développant le *kamma* à un niveau élevé d'habileté en poursuivant la Noble Octuple Voie.

De plus, la non-linéarité de la conditionnalité ceci/cela explique pourquoi l'habileté à un niveau élevé, lorsqu'elle est focalisée sur le moment présent, peut réussir à conduire au terme du *kamma* qui a formé l'expérience du cosmos tout entier. Tous les processus non linéaires révèlent ce que l'on appelle l'invariance scalaire, ce qui signifie que le comportement du processus à n'importe quelle échelle est similaire à son comportement à des échelles plus petites ou plus grandes. Pour comprendre, disons, le schéma à grande échelle d'un processus non linéaire particulier, on a seulement besoin de se focaliser sur son comportement à une échelle plus petite qui est plus facile à observer, et on verra le même schéma à l'œuvre. Dans le cas du *kamma*, on a seulement besoin de se focaliser sur le processus du *kamma* dans le présent immédiat, au cours du développement de l'habileté à un niveau élevé, et les questions à grande échelle à travers les étendues de l'espace et du temps deviendront claires lorsqu'on en sera affranchi.

LA CO-APPARITION EN DÉPENDANCE

L'enseignement sur la co-apparition en dépendance aide à fournir des instructions plus détaillées sur ce point, montrant précisément où le cycle du

kamma fournit des ouvertures pour un intrant présent plus habile. En faisant cela, il explique à la fois l'importance de l'acte d'attention dans le développement de l'habileté à un niveau élevé, et il agit aussi comme un guide pour focaliser l'attention sur l'expérience présente de manière appropriée.

La co-apparition en dépendance montre comment le cosmos, lorsqu'il est vu dans le contexte de la manière dont une personne qui développe l'habileté en fait l'expérience directe, est entièrement subsumé dans les facteurs immédiatement présents à la conscience : les cinq agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, de la fabrication mentale, et de la conscience, et les six média sensoriels – c'est-à-dire les cinq sens plus l'esprit. La liste de référence des facteurs causaux est la suivante : la souffrance et le stress du vieillissement, de la maladie, et de la mort dépendent de la naissance ; la naissance à son tour dépend du devenir ; et ainsi de suite à travers l'agrippement, le désir ardent, la sensation, le contact sensoriel, les six sens, le nom-et-forme (les phénomènes mentaux et physiques), la conscience sensorielle, les fabrications mentales, et l'ignorance. Bien que cette liste se lise comme un schéma linéaire, les définitions précises des termes montrent qu'elle est pleine de boucles de rétroaction. Parce qu'elle est non linéaire, elle fonctionne ainsi à plusieurs échelles : par exemple, la « naissance » fait référence à la fois à la naissance d'un organisme physique et à la naissance d'un sens d'être dans l'esprit.

L'analyse ultime du *kamma* et de la renaissance du Bouddha est incluse dans cette liste. Par exemple, la convergence du *kamma*, de l'agrippement, du devenir, et de la naissance permet de rendre compte du plan d'existence sur lequel la naissance a lieu. Le *kamma* (compris dans les facteurs du nom-et-forme) donne naissance aux cinq agrégats, qui forment les objets du désir ardent et de l'agrippement. Une fois qu'il y a agrippement, il y a une « venue à être » sur l'un ou l'autre de trois plans d'existence : le plan d'existence sensuel, le plan d'existence de la forme, et le plan d'existence du sans-forme. Ces plans d'existence font référence non seulement aux niveaux d'être à l'échelle cosmique, mais aussi aux niveaux des états mentaux. Certains états mentaux concernent les images sensuelles, d'autres les formes, et d'autres encore les abstractions sans forme.

La relation entre la naissance et le devenir peut être comparée au processus de s'endormir et de rêver. Lorsque la somnolence conduit l'esprit à perdre contact avec la réalité de l'état de veille, une image de rêve d'un autre lieu et temps apparaît en lui. L'apparition de cette image est ce qu'on appelle le devenir. L'acte

d'entrer dans cette image et d'adopter un rôle ou une identité à l'intérieur d'elle – et ainsi d'entrer dans le monde du rêve et de s'endormir – est la naissance. Les commentaires des textes en pali maintiennent que c'est précisément le même processus qui permet à la renaissance de succéder à la mort du corps. En même temps, l'analogie entre l'endormissement et la naissance explique pourquoi l'affranchissement du cycle du devenir est appelé l'Eveil.

Une fois qu'il y a naissance sur un plan d'existence particulier, la convergence du nom-et-forme avec la conscience permet de rendre compte de l'apparition et la survie de l'organisme actif à l'intérieur de ce plan. Sans la conscience, l'organisme mental et physique mourrait. Sans l'organisme mental et physique, la conscience n'aurait pas d'endroit où se poser et se développer. Cette convergence explique aussi les boucles de rétroaction qui peuvent conduire à l'action habile. Le « nom » inclut les sous-facteurs de l'attention, de l'intention, de la sensation, de la perception, et du contact, qui sont précisément les facteurs à l'œuvre dans le processus du *kamma* et de son résultat.

La première leçon de l'habileté est que l'essence d'une action réside dans l'intention qui la motive : un acte motivé par l'intention d'une plus grande habileté donnera des résultats différents de ceux d'un acte motivé par l'avidité, l'aversion, ou l'illusion. A son tour, l'intention est influencée par le caractère approprié ou inapproprié de l'acte d'attention aux circonstances dans lesquelles on se trouve. Moins un acte d'attention est obscurci par l'illusion, plus il verra clairement les choses dans des termes appropriés. La combinaison de l'attention et de l'intention détermine à son tour la qualité de la sensation et des événements physiques (la « forme ») qui résultent de l'acte. Plus l'action est habile, plus les résultats seront raffinés. Les perceptions apparaissent par rapport à ces résultats, certains étant plus appropriés que d'autres. L'acte d'attention sélectionne ceux sur lesquels se focaliser, rétroagissant ainsi dans une autre ronde du cycle de l'action. Sous-tendant le cycle tout entier, il y a le fait que tous ses facteurs sont en contact avec la conscience.

Cette interaction du nom, de la forme, et de la conscience fournit une réponse au dilemme de la manière dont on peut mettre un terme au stress et à la souffrance inhérents au cycle de l'action. Si on essayait simplement d'arrêter le cycle à travers l'intention directe, l'intention elle-même compterait comme du *kamma*, et ainsi comme un facteur maintenant le cycle. Cette double contrainte peut cependant être dissoute si l'on peut observer le moment où le contact entre la conscience et le cycle se séparent naturellement. Cela demande, non pas de

l'inaction, mais une attention de plus en plus appropriée au processus du *kamma* lui-même. Lorsque notre attention au processus et notre maîtrise de ce même processus deviennent pleinement complètes, il se produit un point d'équilibre appelé le « non-façonnage » (*atammayatā*), dans lequel le contact entre les processus du *kamma* et de la conscience – qui est encore pleinement consciente – se retrouve naturellement désengagé. Un maître moderne a comparé ce désengagement à celui d'un fruit qui tombe naturellement de l'arbre lorsqu'il est tout à fait mûr. C'est de cette façon que le cycle de l'action arrive à son terme au moment de l'Eveil.

Ainsi que le montre cette analyse, l'obstacle le plus important à l'affranchissement est l'ignorance qui empêche l'attention d'être pleinement perceptive. Lorsque le Bouddha suivit les traces de l'élément d'ignorance qui sous-tend les processus de la fabrication mentale, il découvrit qu'il se réduisait à l'ignorance des Quatre Nobles Vérités : l'identité des Vérités, les devoirs appropriés à chacune, et la maîtrise de ces devoirs. Lorsque cette ignorance est pleinement surmontée, le désir ardent qui maintient le cycle n'a plus rien à quoi s'attacher, car tous ses objets possibles sont vus pour ce qu'ils sont : de la souffrance et du stress. Sans aucun endroit où se poser, le désir ardent disparaît, et le cycle peut arriver à son terme.

LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Parce que la connaissance selon les termes des Quatre Nobles Vérités est ce qui met un terme à l'ignorance et au désir ardent, le Bouddha a le plus souvent exprimé la Vue Juste transcendante selon leurs termes. Ces Vérités focalisent l'analyse du *kamma* directement sur la question du stress et de la souffrance : des problèmes au cœur des récits que les gens font de leurs propres expériences de vie. Ainsi que le Bouddha l'a noté dans sa deuxième vision pénétrante, son souvenir de ses vies précédentes incluait son expérience du plaisir et de la douleur dans chaque vie, et la plupart des gens – lorsqu'ils racontent leur propre vie – ont également tendance à se focaliser sur ces problèmes.

Cependant, les quatre Vérités ne se bornent pas simplement à des récits à propos du stress : elles l'abordent du point de vue de type résolution de problème d'une personne engagée dans le développement d'une habileté. Ce que cela signifie pour le méditant qui essaie de maîtriser l'habileté à un niveau élevé, c'est que ces vérités ne peuvent pas être pleinement comprises par l'observation passive. C'est seulement en participant avec sensibilité au processus de

développement des facultés habiles de *sati*, de la concentration, et du discernement – et en acquérant un sens pratique de la relation de cause à effet entre les facteurs mentaux qui façonnent ce processus – que l'on peut éradiquer l'ignorance qui fait obstacle au terme du *kamma*. Ainsi, c'est seulement en développant l'habileté au degré ultime que le cycle peut être amené à l'équilibre, avec pour résultat qu'il se dissout.

LA CONNAISSANCE DU DELIEMENT

La vérité de la compréhension du processus du *kamma* par le Bouddha – telle qu'elle est éclairée par la conditionnalité ceci/cela, la co-apparition en dépendance, et les Quatre Nobles Vérités – fut confirmée par la connaissance du Délitement qui suivit immédiatement sa maîtrise de l'habileté à un niveau élevé. Il découvrit que lorsque l'habileté est intentionnellement amenée à un stade de pleine perfection, tel qu'il s'exprime dans la conscience directe de la conditionnalité ceci/cela, elle conduit à un état de non-façonnage qui s'ouvre sur un niveau de conscience dans lequel toute expérience du cosmos s'est dissipée. Lorsque l'expérience du cosmos reprend après l'éveil, on voit clairement qu'elle est entièrement composée des résultats du vieux *kamma* ; sans aucun nouveau *kamma* ajouté au processus, toute l'expérience du cosmos finira par s'épuiser - ou, selon les termes des textes, « deviendra froide ici même. »

Cette découverte confirma la prémisse de base que le *kamma* ne joue pas seulement un rôle dans le façonnage de l'expérience du cosmos, il y joue le rôle principal. S'il n'en était pas ainsi, alors même lorsque le *kamma* est arrivé à son terme, il resterait encore les types d'expérience provenant d'autres sources. Mais parce qu'aucune des limites du cosmos – le temps, l'espace, etc. – ne demeure lorsque tout le *kamma* présent se dissout, et qu'aucune ne reprend après que tout le vieux *kamma* s'est épuisé, le *kamma* doit être le facteur qui permet de rendre compte de toute expérience de ces limites. Ce fait implique que même les facteurs limitatifs que l'on rencontre en termes d'objets visuels, de sons, etc. sont en fait le fruit du *kamma* passé en pensée, en parole, et en acte – commis non seulement dans cette vie, mais aussi dans de nombreuses vies précédentes. Ainsi, bien que le développement par le Bouddha de l'habileté à un niveau élevé se focalisât sur le moment présent, l'éveil qui en résulta fournit des visions pénétrantes qui englobaient le temps tout entier.

LA FOI DANS LE PRINCIPE DU KAMMA

Il devrait ressortir clairement de cet exposé pourquoi le *kamma*, en tant qu'article de foi, est un facteur nécessaire dans la voie de la pratique bouddhiste. L'enseignement sur le *kamma*, dans ses formes narratives et cosmologiques, fournit le contexte pour la pratique, lui donnant une direction et une urgence. Parce que le cosmos est gouverné par les lois du *kamma*, ces lois fournissent le seul mécanisme par lequel le bonheur peut être trouvé. Mais parce que le bon et le mauvais *kamma*, qui consistent en bonnes et en mauvaises intentions, perpétuent simplement les hauts et les bas de l'expérience dans le cosmos, il faut trouver une voie à l'extérieur du mécanisme du *kamma* en le maîtrisant de manière telle que cela lui permette de se dissoudre dans un état attentif de non-intention. Et parce qu'il est impossible de dire quelles surprises soudaines les résultats de notre vieux *kamma* peuvent encore nous réserver, on devrait essayer de développer cette maîtrise aussi rapidement que possible.

Dans son mode « vide » – c'est-à-dire celui qui se focalise sur le processus de l'action, sans se référer aux questions : « Y a-t-il un soi ou pas, ou un être derrière les processus ? » – l'enseignement sur le *kamma* permet de rendre compte de la focalisation et des termes de l'analyse utilisés dans la pratique. Il permet aussi de rendre compte des qualités mentales nécessaires pour atteindre et maintenir ce niveau de focalisation et d'analyse.

En termes de focalisation, le principe de l'invariance scalaire signifie que les complexités du *kamma* peuvent être maîtrisées en accordant une attention totale aux phénomènes en tant que tels dans le présent immédiat. Ces phénomènes sont ensuite analysés selon les termes des Quatre Nobles Vérités, les termes utilisés pour observer et diriger l'expérience du développement des qualités de l'action habile. Le *kamma* habile le plus immédiat qui peut être observé à ce niveau est la maîtrise de ces mêmes qualités mentales qui soutiennent ce niveau raffiné de focalisation et d'analyse : *sati*, la concentration, et le discernement, ainsi que les qualités plus élémentaires sur lesquelles elles reposent. Ainsi, ces qualités mentales agissent non seulement comme des soutiens à la focalisation et à l'analyse, mais aussi comme leur objet. En fin de compte, le discernement devient si raffiné que la focalisation et l'analyse prennent comme objet l'acte de se focaliser et d'analyser, en tant que tels. Le cycle de l'action se court-circuite alors lorsqu'il atteint son point culminant, et le Délitement se produit.

Il est entièrement possible qu'une personne sans ferme conviction dans le principe du *kamma* puisse suivre en partie la voie bouddhiste, y compris *sati* et les

pratiques de concentration, et en tire des résultats positifs. Par exemple, on peut suivre la pratique de *sati* pour le sens d'équilibre, d'équanimité, et de paix qu'elle apporte à notre vie quotidienne, ou pour amener l'esprit au présent dans un but de spontanéité et pour « aller avec le flot ». Cependant, la pleine pratique de la Voie consiste à dévier habilement le flot de l'esprit de ses courants kammiques habituels vers le courant du Délitement. Ainsi que le Bouddha l'a dit, cette pratique demande d'être disposé à « développer et abandonner » à un degré extrême.

Le *développement* demande un effort suprême qui vise la maîtrise pleine et consciente de *sati*, de la concentration, et du discernement jusqu'au point du non-façonnage et ensuite de l'affranchissement. Un manque de conviction dans le principe du *kamma* saperait la patience et l'engagement, le désir, la persistance, l'intention et les facultés raffinées de discrimination nécessaires pour poursuivre la concentration et le discernement jusqu'aux niveaux les plus élevés, au-delà de ce qui est nécessaire pour obtenir un sens général de paix ou de spontanéité.

L'*abandon* implique de déraciner les formes d'agrippement et d'attachement les plus profondément enfouies, qui maintiennent l'asservissement au cycle de la renaissance. Certaines de ces formes d'agrippement – telles les vues et les théories à propos de l'identité du soi – sont tellement bien établies dans les modes narratifs et cosmologiques selon lesquels la plupart des gens fonctionnent, que seule la ferme conviction des bénéfices que l'on peut obtenir en les abandonnant sera capable de nous en arracher. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a insisté de façon répétée que la conviction dans le fait de son Eveil implique nécessairement la conviction dans le principe du *kamma*, et que les deux formes de conviction sont nécessaires pour la pleine maîtrise du *kamma* de l'habileté à un niveau élevé qui conduit à l'affranchissement.

Il existe de nombreux passages bien connus dans le Canon où le Bouddha demande à ses auditeurs de ne pas accepter ses enseignements simplement par la foi, mais ces remarques étaient destinées à des personnes qui commençaient juste à pratiquer. Les débutants ont seulement besoin d'accepter les principes généraux de l'action habile à titre d'essai, se focalisant sur l'intrant que leurs intentions apportent au système causal dans le moment présent, et explorant le lien entre des intentions habiles et des résultats favorables. Les questions du *kamma* plus complexes entrent en jeu à ce niveau seulement en nous forçant à être patients dans la pratique. Souvent, des intentions habiles ne produisent pas immédiatement des résultats favorables, à part le sens de bien-être – parfois

clairement perceptible, parfois à peine – qui vient du fait d’agir habilement. S’il n’y avait pas ce décalage, le principe du *kamma* serait évident par lui-même, personne n’oserait agir à partir d’intentions malhabiles, et il n’y aurait pas besoin de prendre le principe par la foi. La complexité de la conditionnalité ceci/cela est la cause majeure de la confusion et du manque d’habileté avec lesquelles la plupart des gens vivent leur vie. La capacité à maîtriser ce processus prend du temps.

Cependant, à mesure que l’on progresse sur la Voie – et à mesure que le processus de développement de l’habileté en tant que telle en vient graduellement à occuper la place centrale dans notre conscience – les résultats effectifs du développement de l’habileté devraient fournir de plus en plus de raisons d’avoir la conviction dans le principe du *kamma*. Sauf dans les cas où les gens tombent dans le piège de la négligence ou de la complaisance, ces résultats peuvent nous stimuler et nous inspirer à nous accrocher au principe du *kamma* avec les niveaux croissants de fermeté, de focalisation et de raffinement nécessaires à l’Eveil.

Ceci constitue alors le sens dans lequel le *kamma*, ou action intentionnelle, forme le refuge fondamental pour la personne sur la Voie. D’un côté, en tant que doctrine, il fournit un guidage dans la voie correcte de l’action, et un encouragement à mobiliser l’énergie nécessaire pour suivre la Voie. De l’autre côté, en tant que principe effectif par lequel l’action habile est amenée à un point de non-façonnage au seuil du Sans-mort, il fournit le mécanisme par lequel l’effort humain et l’action peuvent donner naissance à ce qu’il y a d’ultime en matière de bonheur authentique.

Glossaire

Arahant : « Celui-qui-est-digne » ou « Celui-qui-est-pur, » une personne dont l'esprit est libre des souillures et ainsi non destinée à une nouvelle renaissance. Un titre pour le Bouddha et le plus haut niveau de ses Nobles disciples. Les trois niveaux inférieurs des disciples sont, par ordre décroissant : Ceux-qui-ne-reviennent-pas, Ceux dont l'esprit est libéré de la sensualité et qui renaîtront dans les niveaux les plus élevés du paradis, et de là atteindront le *nibbāna*, pour ne jamais retourner dans ce monde ; Ceux-qui-reviennent-une-fois, Ceux qui renaîtront dans ce monde encore une fois avant d'atteindre le *nibbāna* ; et Ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant, ceux qui ont eu leur premier aperçu du *nibbāna*, ce qui les a conduit à abandonner trois entraves qui les lient à la ronde de la renaissance – les vues de l'identité du soi, le doute, et l'attachement aux préceptes et aux pratiques – et qui sont destinés à renaître au plus sept fois.

Āsava : fermentation, effluent. Quatre qualités – la sensualité, les vues, les états de devenir, et l'ignorance – qui « s'écoulent » hors de l'esprit et créent le flot de la ronde de la mort et de la renaissance.

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

Deva : littéralement, « Celui-qui-rayonne ». Un habitant des plans d'existence célestes.

Dhamma (Dharma) : événement ; phénomène ; la manière dont les choses sont en tant que telles ; leurs qualités inhérentes ; les principes fondamentaux qui sous-tendent leur comportement. Également, les principes du comportement humain, les qualités de l'esprit, à la fois dans un sens neutre et dans un sens positif. Par extension, « *Dhamma* » est aussi utilisé pour désigner toute doctrine qui enseigne de telles choses. Ainsi, le *Dhamma* du Bouddha désigne à la fois ses enseignements et l'expérience directe de la qualité du *nibbāna* visé par ces enseignements.

Jhāna : absorption mentale. Etat de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

Kamma (Karma) : actes intentionnels qui ont comme résultat des états de devenir et de renaissance.

Nibbāna (Nirvāṇa) : littéralement, le « Délitement » 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 d'apaisement, de fraîcheur et de paix. Le « *nibbāna* total » désigne dans certains contextes l'expérience de l'Eveil ; dans d'autres, la disparition finale d'un *arahant*.

Pāṭimokkha : code élémentaire de discipline monastique, qui se compose de 227 règles pour les moines et de 310 règles pour les nonnes.

Saṅgha : au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés des moines et nonnes bouddhistes ; au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont obtenu au moins leur premier aperçu du *nibbāna*.

Tathāgata : littéralement, « Celui-qui-est-devenu réel (*tatha-āgata*) » ou « Celui-qui-est-vraiment-parti (*tathā-gata*) » ; une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour une personne qui a atteint le but religieux le plus élevé. Dans le bouddhisme, il fait généralement référence spécifiquement au Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement faire aussi référence à l'un de ses disciples qui a atteint le but du bouddhisme.

Vinaya : la discipline monastique, dont les règles et traditions comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a fondée était « Ce *Dhamma-Vinaya* ».

Abréviations

<i>AN</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
<i>Cv</i>	<i>Cullavagga</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>
<i>Iti</i>	<i>Itiouttaka</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Thig</i>	<i>Therīgāthā</i>
<i>Ud</i>	<i>Udāna</i>

Les références à DN, MN, et Iti sont au niveau du discours. Les références à Dhp, sont au niveau du vers. Les références à Mv et Cv, sont au niveau du chapitre, de la section, et de la sous-section. Les références aux autres textes sont au niveau du chapitre (*vagga*, *nipāta*, ou *saṃyutta*) et du discours.

*Sabbe sattā sadā hontu
Averā sukha-jīvino
Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ
Sabbe bhāgī bhavantu te.*

Puissent tous les êtres vivre heureux, toujours,
libres de l'animosité.
Puissent-ils tous profiter de bénédictions
venant du bien que j'ai fait.

Puisse le mérite éventuel de
cette traduction aller
à mes parents.
C. L.