



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

## Extraits du Canon pāli, 5

### **KHUDDAKA NIKĀYA | Khuddakapaṭha**

Saraṇagamanā (Khp 1)

*Aller prendre refuge*

Je vais prendre refuge auprès du Bouddha.

Je vais prendre refuge auprès du *Dhamma*\*.

Je vais prendre refuge auprès du *Saṅgha*\*.

Une deuxième fois, je vais prendre refuge auprès du Bouddha.

Une deuxième fois, je vais prendre refuge auprès du *Dhamma*.

Une deuxième fois, je vais prendre refuge auprès du *Saṅgha*.

Une troisième fois, je vais prendre refuge auprès du Bouddha.

Une troisième fois, je vais prendre refuge auprès du *Dhamma*.

Une troisième fois, je vais prendre refuge auprès du *Saṅgha*.

Dasa sikkhāpada (Khp 2)

*Les dix règles d'entraînement*

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'ôter la vie.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de voler.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'avoir des relations sexuelles.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de dire des mensonges.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de consommer des boissons alcoolisées et des drogues qui conduisent à la non-vigilance.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de manger au mauvais moment [après midi et avant l'aube].

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de danser, de chanter, d'écouter de la musique, et de regarder des spectacles.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de porter des guirlandes, et d'utiliser des parfums et des cosmétiques.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'utiliser des sièges et des lits élevés et luxueux.

Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'accepter de l'or et de l'argent.

### *Dvattimsākāra (Khp 3)*

#### *Les trente-deux parties*

Dans ce corps, il y a :

les cheveux, les poils,

les ongles, les dents, la peau,

la chair, les tendons,

les os, la moelle,

la rate, le cœur, le foie,

les membranes, les reins, les poumons,

le gros intestin, le petit intestin,

la nourriture, les fèces,

la bile, les glaires, la lymphe, le sang,

la sueur, la graisse, les larmes, le sérum,

la salive, les mucosités, la synovie, l'urine.

la cervelle dans le crâne.

## Sāmaṇera pañhā (Khp 4)

### *Les questions du novice*

*Qu'est-ce qui est un ?*

Tous les êtres ont besoin de nourriture pour subsister [Il y a ces quatre nourritures qui sont nécessaires pour que les êtres qui ont pris naissance s'établissent, ou qui sont nécessaires pour soutenir ceux qui sont à la recherche d'un endroit où naître. Quelles sont ces quatre nourritures ? La nourriture physique, grossière ou raffinée ; le contact est la deuxième, l'intention intellectuelle est la troisième, et la conscience est la quatrième.]

*Qu'est-ce qui est deux ?*

Le nom-et-forme. [la sensation, la perception, l'intention, le contact, et l'attention : c'est là ce qu'on appelle le nom. Les quatre grands éléments, et la forme qui dépend des quatre grands éléments : c'est là ce qu'on appelle la forme. Ce nom et cette forme sont ce qu'on appelle le nom-et-forme. {SN 12:2}]

*Qu'est-ce qui est trois ?*

Les trois types de sensations [agréables, douloureuses, ni agréables ni douloureuses].

*Qu'est-ce qui est quatre ?*

Les Quatre nobles vérités [la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance].

*Qu'est-ce qui est cinq ?*

Les cinq agrégats [la forme, la sensation, la perception, les fabrications, la conscience].

*Qu'est-ce qui est six ?*

Les six médias sensoriels internes [l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, l'intellect].

*Qu'est-ce qui est sept ?*

Les sept facteurs de l'Eveil [*sati\**, l'analyse des qualités, la persévérance, le ravissement, le calme, la concentration, l'équanimité].

*Qu'est-ce qui est huit ?*

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].

*Qu'est-ce qui est neuf ?*

Les neuf demeures pour les êtres [« les sept plans de la conscience et les deux dimensions : « Il existe des êtres qui sont divers en corps et divers en perception, tels que les êtres humains, certains *deva*\*, et certains êtres sur les plans d'existence inférieurs. C'est là le premier plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui sont divers en corps et semblables en perception, tels que les *deva* de la suite de Brahma générés par le premier (*jhāna*\*). C'est là le deuxième plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui sont semblables en corps et divers en perception, tels que les *Deva* rayonnants. C'est là le troisième plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui sont semblables en corps et semblables en perception, tels que les Beaux *deva* noirs. C'est là le quatrième plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui, avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et qui sans prêter attention aux perceptions de la diversité, [percevant] 'l'espace infini,' parviennent à la dimension de l'espace infini. C'est là le cinquième plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui, avec la complète transcendance de la dimension de l'espace infini, [percevant] 'la conscience infinie,' parviennent à la dimension de la conscience infinie. C'est là le sixième plan de la conscience.

« Il existe des êtres qui, avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant] 'Il n'y a rien,' parviennent à la dimension du néant. C'est là le septième plan de la conscience.

« La dimension des êtres qui ne perçoivent pas et d'autre part, la dimension de ni perception ni non-perception. Ce sont là les deux dimensions. » {DN 15}}

*Qu'est-ce qui est dix ?*

Lorsque l'on possède ces dix qualités, on est appelé un *arahant*\*. [La Vue juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, la Résolution juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, les Paroles justes de celui qui est au-delà de l'entraînement, l'Action juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, les Moyens d'existence justes de celui qui est au-delà de l'entraînement, l'Effort juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, le *Sati* juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, la Concentration juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, la Connaissance juste de celui qui est au-delà de l'entraînement, l'Affranchissement juste de celui qui est au-delà de l'entraînement. {MN 117}]

## Glossaire

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

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

**Dhamma** : doctrine, enseignement. Forme sanscrite : *dharma*.

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

**Saṅgha** : 1) au niveau conventionnel (*sammatti*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins le niveau de l'entrée-dans-le-courant, le premier stade de l'Eveil.

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

