



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

Extraits du Canon pāli, 43

MAJJHIMA NIKĀYA

Ānāpānasati sutta (MN 118) *Sati de la respiration*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvattthī dans le Monastère de l'est, le palais de la mère de Migāra, en compagnie de nombreux disciples avec de l'ancienneté bien connus – le vénérable Sāriputta, le vénérable Mahā Moggallāna, le vénérable Mahā Kassapa, le vénérable Mahā Kaccāna, le vénérable Mahā Kottthita, le vénérable Mahā Kappina, le vénérable Mahā Cunda, le vénérable Revata, le vénérable Ānanda, et d'autres disciples avec de l'ancienneté bien connus. En cette occasion, les moines avec de l'ancienneté enseignaient et instruisaient. Certains moines avec de l'ancienneté enseignaient et instruisaient dix moines, certains enseignaient et instruisaient vingt moines, certains enseignaient et instruisaient trente moines, certains enseignaient et instruisaient quarante moines. Les nouveaux moines, enseignés et instruits par les moines avec de l'ancienneté, discernaient des distinctions magnifiques, successives.

Il se trouve qu'en cette occasion – le jour de l'*uposatha* du quinzième jour, la nuit de la pleine lune de la cérémonie de *pavāraṇā* – le Béni était assis en plein air entouré par le *Saṅgha* des moines. Promenant son regard sur le *Saṅgha* silencieux des moines, il s'adressa à eux :

« Moines, je suis satisfait de cette pratique. Je suis pleinement satisfait de cette pratique. En conséquence, stimulez une persévérance encore plus intense pour parvenir à ce à quoi vous n'êtes pas encore parvenus, pour atteindre ce que vous n'avez pas encore atteint, pour réaliser ce que vous n'avez pas encore réalisé. Je demeurerai ici-même à Sāvattthī [un autre mois,] tout le mois du Lys d'eau blanc, le quatrième mois de la saison des pluies. »

Les moines des environs entendirent : « On dit que le Béni demeurera ici même à Sāvattthī tout le mois du Lys d'eau blanc, le quatrième mois de la saison des pluies. » Et donc ils partirent pour Sāvattthī pour voir le Béni.

Alors les moines avec de l'ancienneté enseignèrent et instruisirent les nouveaux moines avec encore plus d'intensité. Certains moines avec de l'ancienneté enseignaient et instruisaient dix moines, certains enseignaient et instruisaient vingt moines, certains enseignaient et instruisaient trente moines, certains enseignaient et instruisaient quarante

moines. Les nouveaux moines, enseignés et instruits par les moines avec de l'ancienneté, discernaient des distinctions magnifiques, successives.

Il se trouve qu'en cette occasion – l'*uposatha* du quinzième jour du mois, la nuit de la pleine lune du mois du Lys d'eau blanc, le quatrième mois de la saison des pluies – le Béni était assis en plein air entouré par le *Saṅgha* des moines. Promenant son regard sur le *Saṅgha* silencieux des moines, il s'adressa à eux :

« Moines, cette assemblée est libre de bavardage inutile, vide de bavardage inutile, et est établie sur du bois de cœur pur : tel est ce *Saṅgha* de moines, telle est cette assemblée. Le type d'assemblée qui mérite des dons, qui mérite l'hospitalité, qui mérite des offrandes, qui mérite le respect, un champ de mérite incomparable pour le monde : tel est ce *Saṅgha* de moines, telle est cette assemblée. Le type d'assemblée qui, quand un petit don lui est fait, devient grand, et un grand don plus grand encore : tel est ce *Saṅgha* de moines, telle est cette assemblée. Le type d'assemblée qu'il est rare de voir dans le monde : tel est ce *Saṅgha* de moines, telle est cette assemblée – le type d'assemblée qui vaudrait la peine que l'on voyage des lieues, en emmenant des provisions, pour la voir.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui sont des *arahant*, dont les effluents sont arrivés à leur terme, qui ont atteint l'accomplissement, fait la tâche, déposé le fardeau, qui sont parvenus au but véritable, qui ont détruit l'entrave du devenir, et qui sont affranchis à travers la connaissance juste : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui, avec la destruction des cinq entraves inférieures¹, réapparaîtront spontanément [dans les Demeures pures], et qui, là, seront totalement déliés, destinés à ne jamais revenir de ce monde : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui, avec la destruction des trois [premières] entraves, et qui, avec l'atténuation de la passion, de l'aversion, et de l'illusion, sont des *sakadāgāmī*, qui – en revenant seulement une fois de plus dans le monde – mettront un terme à la souffrance : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui, avec le dépérissement des trois [premières] entraves, sont des *sotāpanna*, certains, plus jamais destinés aux plans d'existence inférieurs, en route pour l'Eveil par soi-même : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui se consacrent continuellement au développement des quatre établissements de *sati*... aux quatre efforts justes... aux quatre bases du pouvoir... aux cinq facultés... aux cinq forces... aux sept facteurs de l'Eveil... à la Noble octuple voie² : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui se consacrent continuellement au développement de la bienveillance... de la compassion... de la joie empathique... de l'équanimité³... [à la perception du] caractère non attractif [du corps]... à la perception de l'inconstance : tels sont les moines dans ce *Saṅgha* de moines.

« Dans ce *Saṅgha* de moines, il y a des moines qui se consacrent continuellement à *sati* de l'inspiration et de l'expiration.

« *Sati* de l'inspiration et de l'expiration, quand on le développe et qu'on le poursuit, est très fructueux, très bénéfique. *Sati* de l'inspiration et de l'expiration, quand on le développe et

¹ Des moines qui, avec la destruction des cinq entraves inférieures : ces moines sont des *anāgāmī*.

² Quatre établissements de *sati*... quatre efforts justes... quatre bases du pouvoir... cinq facultés... cinq forces... sept facteurs de l'Eveil... la Noble octuple voie : les ailes de l'Eveil (*bodhi-pakkhiya-dhamma*).

³ La bienveillance... la compassion... la joie empathique... l'équanimité : les attitudes sublimes (*brahma-vihāra*).

qu'on le poursuit, amène les quatre établissements de *sati* à leur summum. Les quatre établissements de *sati*, quand on les développe et qu'on les poursuit, amènent les sept facteurs de l'Eveil à leur summum. Les sept facteurs de l'Eveil, quand on les développe et qu'on les poursuit, amènent la connaissance claire et l'affranchissement à leur summum.

SATI DE L'INSPIRATION ET DE L'EXPIRATION

« Comment peut-on développer *sati* de l'inspiration et de l'expiration de façon à ce qu'il soit très fructueux, très bénéfique ?

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

« [1] Quand il inspire de façon longue, il discerne : 'J'inspire de façon longue' ; ou quand il expire de façon longue, il discerne : 'J'expire de façon longue.' [2] Ou quand il inspire de façon courte, il discerne : 'J'inspire de façon courte' ; ou quand il expire de façon courte, il discerne : 'J'expire de façon courte.' [3] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au corps tout entier.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au corps tout entier.' [4] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant la fabrication corporelle.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant la fabrication corporelle.'

« [5] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au ravissement.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au ravissement.' [6] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au plaisir.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au plaisir.' [7] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à la fabrication mentale.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible à la fabrication mentale.' [8] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant la fabrication mentale.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant la fabrication mentale.'

« [9] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible à l'esprit.' [10] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, rendant l'esprit joyeux.' [11] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, stabilisant l'esprit.' [12] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, affranchissant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, affranchissant l'esprit.'

« [13] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur l'inconstance.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur l'inconstance.' [14] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la dépassion.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la dépassion.' [15] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la cessation.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la cessation.' [16] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur l'abandon.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur l'abandon.'

« Voilà comment on développe et poursuit *sati* de l'inspiration et de l'expiration afin qu'il soit très fructueux, très bénéfique.

LES QUATRE ETABLISSEMENTS DE SATI

« Et comment développe-t-on et poursuit-on *sati* de l'inspiration et de l'expiration afin d'amener les quatre établissements de *sati* à leur summum ?

« [1] Quelle que soit l'occasion où un moine qui inspire de façon longue discerne que : 'J'inspire de façon longue' ; ou, quand il expire de façon longue, discerne que : 'J'expire de façon longue' ; ou, quand il inspire de façon courte, discerne que : 'J'inspire de façon courte' ; ou, quand il expire de façon courte, discerne que : 'J'expire de façon courte' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au corps tout entier, j'expirerai, sensible au corps tout entier' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant la fabrication corporelle, j'expirerai, 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* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du 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 en cette occasion, le moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde.

« [2] Quelle que soit l'occasion où un moine s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au ravissement, j'expirerai, sensible au ravissement' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au plaisir, j'expirerai, sensible au plaisir' ; s'entraîne : 'J'inspirerai sensible à la fabrication mentale, j'expirerai, sensible à la fabrication mentale' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant la fabrication mentale, j'expirerai, 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* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Je vous dis, moines, que ceci – une attention soutenue à l'inspiration et à l'expiration – est classé comme une sensation parmi les sensations, et c'est la raison pour laquelle en cette occasion, le moine demeure focalisé sur les sensations en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde.

« [3] Quelle que soit l'occasion où un moine s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à l'esprit, j'expirerai, sensible à l'esprit' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, rendant l'esprit joyeux, j'expirerai, rendant l'esprit joyeux' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, stabilisant l'esprit, j'expirerai, stabilisant l'esprit' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, affranchissant l'esprit, j'expirerai, affranchissant l'esprit' : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Je ne dis pas qu'il y a *sati* de l'inspiration et de l'expiration chez celui dont le *sati* a des relâchements et qui n'est pas en attitude d'alerte, et c'est la raison pour laquelle en cette occasion, le moine demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde.

« [4] Quelle que soit l'occasion où un moine s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur l'inconstance, j'expirerai, me focalisant sur l'inconstance' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la dépassion, j'expirerai, me focalisant sur la dépassion' ; s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la cessation, j'expirerai, me focalisant sur la cessation' ; s'entraîne : 'J'inspirerai me focalisant sur l'abandon, j'expirerai, me focalisant sur l'abandon' : 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* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Celui qui voit avec le discernement l'abandon de l'avidité et de la détresse est une personne qui observe attentivement avec équanimité, et c'est la raison pour laquelle 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* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde.

« Voilà comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est développé et poursuivi afin d'amener les quatre établissements de *sati* à leur summum.

LES SEPT FACTEURS DE L'EVEIL

« Et comment développe-t-on et poursuit-on les quatre établissements de *sati* afin d'amener les sept facteurs de l'Eveil à leur summum ?

« [1] Quelle que soit l'occasion où un moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde, en cette occasion, son *sati* est stable et sans relâchement. Quand son *sati* est stable

et sans relâchement, alors *sati* en tant que facteur de l'Eveil est stimulé. Il le développe, et pour lui, il va au summum de son développement.

« [2] Demeurant avec *sati* de cette manière, il examine, analyse, et parvient à la compréhension de cette qualité avec le discernement. Quand il demeure avec *sati* de cette manière, examinant, analysant, et parvenant à la compréhension de cette qualité avec le discernement, alors l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil est stimulée. Il la développe, et pour lui, elle va au summum de son développement.

« [3] Chez celui qui examine, analyse, parvient à la compréhension de cette qualité avec le discernement, la persévérance est stimulée sans relâche. Quand la persévérance est stimulée sans relâche chez celui qui examine, analyse, et parvient à la compréhension de cette qualité avec le discernement, alors la persévérance en tant que facteur de l'Eveil est stimulée. Il la développe, et pour lui, elle va au summum de son développement.

« [4] Chez celui dont la persévérance est stimulée, un ravissement qui n'est pas de la chair apparaît. Quand un ravissement qui n'est pas de la chair apparaît chez celui dont la persévérance est stimulée, alors le ravissement en tant que facteur de l'Eveil est stimulé. Il le développe, et pour lui, il va au summum de son développement.

« [5] Chez celui qui est profondément dans le ravissement, le corps devient calme et l'esprit devient calme. Quand le corps et l'esprit d'un moine qui est profondément dans le ravissement deviennent calmes, alors le calme en tant que facteur de l'Eveil est stimulé. Il le développe, et pour lui, il va au summum de son développement.

« [6] Chez celui qui est à l'aise – le corps calmé – l'esprit devient concentré. Quand l'esprit de celui qui est à l'aise – le corps calmé – devient concentré, alors la concentration en tant que facteur de l'Eveil est stimulée. Il la développe, et pour lui, elle va au summum de son développement.

« [7] Il observe attentivement l'esprit ainsi concentré avec équanimité. Quand il observe attentivement l'esprit ainsi concentré avec équanimité, alors l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil est stimulée. Il la développe, et pour lui, elle va au summum de son développement.

[De façon similaire en ce qui concerne les trois autres établissements de *sati* : les sensations, l'esprit, les qualités mentales.]

« Voilà comment on développe et poursuit les quatre établissements de *sati* afin d'amener les sept facteurs de l'Eveil à leur summum.

LA CONNAISSANCE CLAIRE ET L'AFFRANCHISSEMENT

« Et comment développe-t-on et poursuit-on les sept facteurs de l'Eveil afin d'amener la connaissance claire et l'affranchissement à leur summum ? Il y a le cas où un moine développe *sati* en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, qui a pour résultat l'abandon. Il développe l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil... la persévérance en tant que facteur de l'Eveil... le ravissement en tant que facteur de l'Eveil... le calme 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, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, qui a pour résultat l'abandon.

« Voilà comment on développe et poursuit les sept facteurs de l'Eveil afin d'amener la connaissance claire et l'affranchissement à leur summum. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfaits, les moines se délectèrent des paroles du Béni.

Glossaire

Abandon : *paṭinissagga*. Le terme *paṭinissagga* est aussi parfois traduit par « renoncement ».

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

Anāgāmī : littéralement, « une personne qui ne revient pas [dans ce monde] ». Une personne qui a abandonné les cinq premières entraves, et qui a ainsi atteint le troisième des quatre niveaux de l'Eveil. Cette personne ne renaît plus sur le plan humain, mais sur celui des Demeures pures, et en pratiquant sur ce plan-là, atteint le plein Eveil.

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

Attitude d'alerte : *sampajañña*. Ce terme est souvent associé à *sati* et à l'ardeur, *ātappa*.

Bienveillance : *mettā*.

Cessation : *nirodha*.

Compassion : *karuṇā*.

Concentration : *samādhi*.

Connaissance claire : *vijjā*. La connaissance des vies précédentes ; la connaissance de la disparition et de l'apparition, c'est-à-dire de la renaissance, des êtres ; la connaissance du terme des effluents mentaux : la passion sensuelle, le devenir, et l'ignorance.

Demeures pures : *suddhāvāsa*. Les cinq plans d'existence célestes (du vingt-troisième plan d'existence au vingt-septième plan d'existence, sur un total de trente-et-un) qui sont accessibles uniquement à un *anāgāmī*. Le *deva* Brahmā Sahampati y demeure.

Dépassement : *virāga*.

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

Entrave(s) : *saṃyojana*. Les vues de l'identification à un soi, l'incertitude, l'attachement aux habitudes et aux pratiques, le désir sensuel, la malveillance/l'irritation, la passion pour la forme, la passion pour le sans-forme, l'orgueil, l'agitation, l'ignorance.

Lorsque les trois premières entraves sont abandonnées, on atteint l'état de *sotāpanna*, le premier niveau de l'Eveil, celui de l'entrée-dans-le-courant.

Lorsqu'en plus de l'abandon des trois premières entraves, les deux suivantes sont affaiblies, on atteint l'état de *sakadāgāmī*, le deuxième niveau de l'Eveil, celui du retour unique.

Lorsque les cinq premières entraves sont abandonnées, on atteint l'état d'*anāgāmī*, le troisième niveau de l'Eveil, celui du non-retour.

Lorsque les cinq dernières entraves sont abandonnées, on atteint le quatrième et dernier niveau de l'Eveil, l'état d'*arahant*.

Equanimité : *upekkhā*.

Inconstant : *anicca*. Le terme *anicca* peut parfois être interprété comme signifiant « impermanent ».

Joie empathique : *muditā*.

Pavāraṇā : invitation. Une cérémonie qui marque la fin de la retraite des pluies, célébrée le jour de la pleine lune du mois d'octobre. Au cours de cette cérémonie, chaque moine invite un autre moine à l'accuser de toute infraction qu'il le suspecte d'avoir commise.

Pāṭimokkha : le code monastique de base. Il se compose de deux cent vingt-sept règles pour les moines, et de trois cent onze règles pour les moniales.

Persévérance : *virīya*. Le terme *virīya* peut aussi être traduit, selon le contexte, par « énergie ».

Ravissement : *pīti*. Une des caractéristiques des deux premiers *jhāna*.

Sakadāgāmī : littéralement, « une personne qui revient une seule fois [dans ce monde] ». Une personne qui a abandonné les trois premières entraves et affaibli les deux suivantes, et qui a ainsi atteint le deuxième des quatre niveaux de l'Éveil. Cette personne renaîtra une seule fois, sur le plan humain.

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de moniales bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins l'état de *sotāpanna*, le premier des quatre niveaux de l'Éveil, l'entrée-dans-le-courant.

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

Sensation : *vedanā*. Les trois types de sensations sont : la sensation de plaisir, la sensation de douleur, la sensation de ni plaisir ni douleur. Le deuxième des cinq agrégats.

Sotāpanna : littéralement, « une personne qui est entrée dans le courant [qui conduit au Délivrement] ». Une personne qui a abandonné les trois premières entraves, et qui a ainsi atteint le premier des quatre niveaux de l'Éveil. Cette personne renaîtra au plus sept fois, et jamais sur un plan d'existence inférieur.

Uposatha : un jour d'observance selon le calendrier lunaire (nouvelle lune, pleine lune, premier quartier, dernier quartier) pour les moines qui se rassemblent pour confesser d'éventuels manquements au *Vinaya* et réciter le *pāṭimokkha*, et pour les laïcs, qui observent alors les huit préceptes.

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* ».

