



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

## **Extraits du Canon pāli, 53**

### **AṄGUTTARA NIKĀYA**

#### *Le recueil des discours numériques*

#### **Capala sutta (AN 7.58)**

##### *Somnolant*

En une occasion, le Béni séjournait parmi les Bhaggas dans le Parc des cerfs, dans le bois de Bhesakaḷā, près du Repaire du crocodile. A cette époque-là, le vénérable Mahā Moggallāna<sup>1</sup> était assis, somnolant, près du village de Kallavālamutta, dans le pays de Magadha. Le Béni, avec son œil divin purifié, surpassant l'œil humain, vit le vénérable Mahā Moggallāna assis, somnolant, près du village de Kallavālamutta, dans le pays de Magadha. Dès qu'il vit ceci – tout comme un homme fort pourrait étendre son bras fléchi ou fléchir son bras étendu – il disparut du Parc des cerfs, dans le bois de Bhesakaḷā, près du Repaire du crocodile, et il réapparut près du village de Kallavālamutta, dans le pays de Magadha, juste en face du vénérable Mahā Moggallāna. Là, il s'assit à un endroit qui avait été préparé. Alors qu'il était assis là, le Béni dit au vénérable Mahā Moggallāna : « Es-tu en train de somnoler, Moggallāna ? Es-tu en train de somnoler ? »

« Oui, seigneur. »

« Bien. Alors Moggallāna, quelle que soit la perception que tu as à l'esprit quand la somnolence t'envahit, ne prête pas attention à cette perception, ne la suit pas. Il est possible qu'en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors remémore-toi le *Dhamma* tel que tu l'as entendu et mémorisé, réexamine-le, et réfléchis-y. Il est possible qu'en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

---

<sup>1</sup> Mahā Moggallāna : un des principaux disciples du Bouddha. La scène se passe avant que le disciple ait atteint l'Éveil.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors répète à voix haute et en détail le *Dhamma* tel que tu l’as entendu et mémorisé. Il est possible qu’en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors tire sur tes deux lobes d’oreille et frotte tes membres avec tes mains. Il est possible qu’en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors lève-toi et, après t’être lavé les yeux avec de l’eau, regarde autour de toi dans toutes les directions, et au-dessus de toi les étoiles et les constellations principales. Il est possible qu’en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors prête attention à la perception de la lumière, focalise-toi sur la perception du jour, qu’il fasse jour ou nuit. Au moyen d’une conscience ainsi ouverte et non entravée, développe un esprit lumineux. Il est possible qu’en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors – percevant ce qui se trouve devant et derrière – fixe-toi une distance pour méditer en faisant des allers-retours, tes sens immergés intérieurement, ton esprit ne s’égarant pas à l’extérieur. Il est possible qu’en faisant ceci, tu puisses te débarrasser de ta somnolence.

« Mais si en faisant ceci, tu ne peux pas te débarrasser de ta somnolence, alors – t’allongeant sur le côté droit – prends la position du lion, un pied placé au-dessus de l’autre, avec *sati*, en attitude d’alerte, déterminé à te lever à une certaine heure. Dès que tu te réveilleras, lève-toi rapidement, en pensant : ‘Je ne resterai pas comme ceci, en cédant au plaisir de rester couché, au plaisir d’être allongé, au plaisir de la somnolence.’ C’est ainsi que tu devrais t’entraîner.

« De plus, Moggallāna, tu devrais t’entraîner ainsi : ‘Je ne rendrai pas visite à des familles en brandissant ma trompe en l’air<sup>2</sup>.’ C’est ainsi que tu devrais t’entraîner. Dans les familles, il y a de nombreux travaux qui doivent être effectués, ce qui fait que les gens ne font pas attention à un moine qui vient leur rendre visite. Si un moine leur rend visite en brandissant sa trompe en l’air, la pensée suivante lui viendra à l’esprit : ‘Qui, je me demande, a provoqué une brouille entre moi et cette famille ? Les gens semblent ne pas m’apprécier.’ N’obtenant rien, il devient honteux. Honteux, il devient agité. Agité, il devient sans retenue. Sans retenue, l’esprit est loin de la concentration.

« De plus, Moggallāna, tu devrais t’entraîner ainsi : ‘Je ne prononcerai pas des paroles conflictuelles.’ C’est ainsi que tu devrais t’entraîner. Quand il y a des paroles conflictuelles, on peut s’attendre à ce qu’il y ait beaucoup de discussions. Quand il y a beaucoup de discussions, il y a de l’agitation. Celui qui est agité devient sans retenue. Sans retenue, l’esprit est loin de la concentration.

« Moggallāna, je ne loue pas n’importe quel type d’association. Mais je ne critique pas non plus tous les types d’association. Je ne loue pas l’association avec les maîtres de foyer et les renonçants. Mais en ce qui concerne les endroits où demeurer, qui sont libres de bruit, libres de sons, dont l’atmosphère est vide de gens, qui sont isolés de façon appropriée pour que l’on

---

<sup>2</sup> En brandissant ma trompe en l’air : en affichant ma fierté (la trompe est celle d’un éléphant).

puisse y demeurer sans être dérangé par les êtres humains : je loue l'association avec les endroits où demeurer de ce type. »

Lorsque ceci eut été dit, le vénérable Moggallāna dit au Béni : « En résumé, seigneur, dans quelle mesure un moine est-il affranchi à travers le terme du désir ardent, entièrement complet, entièrement libre des liens, une personne qui suit la vie entièrement sainte, entièrement consommée : prééminente parmi les *deva* et les êtres humains ? »

« Moggallāna, il y a le cas où un moine a entendu dire : ‘Aucun *dhamma*<sup>3</sup> n’est digne d’attachement.’ Ayant entendu dire qu’aucun *dhamma* n’est digne d’attachement, il connaît directement chaque *dhamma*. Connaissant directement chaque *dhamma*, il comprend chaque *dhamma*. Comprenant chaque *dhamma*, alors, quelle que soit la sensation dont il fait l’expérience – plaisir, douleur, ni plaisir ni douleur – il demeure focalisé sur l’inconstance, focalisé sur la dépassion, focalisé sur la cessation, focalisé sur l’abandon en ce qui concerne cette sensation. Quand il demeure focalisé sur l’inconstance, focalisé sur la dépassion, focalisé sur la cessation, focalisé sur l’abandon en ce qui concerne cette sensation, il ne s’agrippe pas à quoi que ce soit dans le monde. Ne s’agrippant pas, il n’est pas agité. Etant non agité, il se délie totalement. 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.’

« C’est dans cette mesure, Moggallāna, qu’un moine, en résumé, est affranchi à travers le terme du désir ardent, entièrement complet, entièrement libre des liens, une personne qui suit la vie entièrement sainte, entièrement consommée : prééminente parmi les *deva* et les êtres humains. »

### Kodhana sutta (AN 7.60)

#### *Une personne en colère*

« Ces sept choses – qui font plaisir à un ennemi, qui sont ce qu’un ennemi recherche – adviennent à un homme ou à une femme qui est en colère. Quelles sont ces sept choses ?

[1] « Il y a le cas où un ennemi souhaite à propos d’un ennemi : ‘Oh, puisse cette personne être laide !’ Pourquoi ? Un ennemi n’est pas content quand un de ses ennemis a une belle apparence. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors, même si elle a pris un bon bain, qu’elle a été bien ointe, habillée de vêtements blancs, les cheveux et la barbe bien taillés, elle est néanmoins laide, tout cela parce qu’elle est submergée par la colère. C’est là la première chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu’un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[2] « De plus, un ennemi souhaite à propos d’un ennemi : ‘Oh, puisse cette personne mal dormir !’ Pourquoi ? Un ennemi n’est pas content quand un ennemi dort bien. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors, même si elle dort sur un lit avec une couverture blanche, couvert avec un couvre-lit en laine, une couverture brodée avec des motifs de fleurs, un tapis fait de peau de daim, avec un ciel de lit

---

<sup>3</sup> *Dhamma* : phénomène.

au-dessus, ou sur une couche avec des coussins rouges à chaque extrémité, elle dort néanmoins mal, tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la deuxième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[3] « De plus, un ennemi souhaite à propos d'un ennemi : 'Oh, puisse cette personne ne pas être prospère !' Pourquoi ? Un ennemi n'est pas content quand un ennemi est prospère. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors, même si elle souffre d'une perte, elle pense : 'J'ai gagné quelque chose' ; et même quand elle a gagné quelque chose, elle pense : 'J'ai souffert d'une perte.' Quand elle s'accroche à ces idées qui sont en contradiction mutuelle [avec la vérité], cela conduit à sa souffrance et à sa ruine à long terme, tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la troisième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[4] « De plus, un ennemi souhaite à propos d'un ennemi : 'Oh, puisse cette personne ne posséder aucune richesse !' Pourquoi ? Un ennemi n'est pas content quand un ennemi possède des richesses. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors, quelles que soient ses richesses, gagnées grâce à ses efforts et ses initiatives, amassées à la force de ses bras, et accumulées à la sueur de son front – des richesses légitimes, obtenues légitimement – le roi ordonne qu'elles soient envoyées au trésor royal [en paiement d'amendes levées en raison de son comportement], tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la quatrième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[5] « De plus, un ennemi souhaite à propos d'un ennemi : 'Oh, puisse cette personne ne pas avoir une bonne réputation !' Pourquoi ? Un ennemi n'est pas content quand un ennemi a une bonne réputation. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors, quelle que soit la réputation qu'elle a obtenue en étant vigilante, celle-ci disparaît, tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la cinquième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[6] « De plus, un ennemi souhaite à propos d'un ennemi : 'Oh, puisse cette personne ne pas avoir d'amis !' Pourquoi ? Un ennemi n'est pas content quand un ennemi a des amis. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors ses amis, compagnons, et proches l'évitent quand ils la voient de loin, tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la sixième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

[7] « De plus, un ennemi souhaite à propos d'un ennemi : 'Oh, puisse cette personne, à la brisure du corps, après la mort, réapparaître sur un plan d'existence de la privation, dans une mauvaise destination, sur un plan d'existence inférieur, en enfer !' Pourquoi ? Un ennemi n'est pas content quand un ennemi va au paradis. Or, quand une personne est en colère – submergée par la colère, opprimée par la colère – alors elle s'engage dans l'inconduite corporelle, l'inconduite verbale, l'inconduite mentale. S'étant engagée dans l'inconduite corporelle, l'inconduite verbale, l'inconduite mentale, alors – à la brisure du corps, après la mort – elle réapparaît sur un plan d'existence de la privation, dans une mauvaise destination,

sur un plan d'existence inférieur, en enfer, tout cela parce qu'elle est submergée par la colère. C'est là la septième chose qui fait plaisir à un ennemi, qui est ce qu'un ennemi recherche, qui advient à un homme ou une femme qui est en colère.

« Ce sont là les sept choses – qui font plaisir à un ennemi, qui sont ce qu'un ennemi recherche – qui adviennent à un homme ou à une femme qui est en colère. »

Une personne en colère est laide et dort mal.  
Gagnant quelque chose, elle le transforme en perte,  
ayant blessé les autres avec ses paroles et ses actions.

Une personne qui est submergée par la colère  
détruit ses richesses.

Rendue folle de colère,  
elle détruit son statut [dans la société].  
Ses parents, amis, camarades l'évitent.  
La colère engendre la perte.  
La colère enflamme l'esprit.  
Elle ne se rend pas compte  
que son danger naît de l'intérieur.

Une personne en colère  
ne sait pas ce qui est bon pour elle.  
Une personne en colère  
ne voit pas le *Dhamma*.  
Un homme envahi par la colère  
est plongé dans l'obscurité.  
Il prend plaisir dans les actions mauvaises  
comme si elles étaient bonnes.  
Mais plus tard, quand sa colère a disparu,  
il souffre comme si un feu le brûlait.  
Il est souillé, dans l'embarras,  
comme un feu qui est enveloppé par la fumée.

Quand la colère se répand,  
quand un homme se met en colère,  
il n'éprouve aucune honte, aucune crainte,  
ne parle pas de façon respectueuse.

Chez une personne qui est submergée par la colère,  
il n'y a aucune lumière.

Je vais donner la liste des actions  
qui engendrent le remords,  
qui sont loin des enseignements.  
Ecoutez !

Une personne en colère  
tue son père, tue sa mère,  
tue des brahmanes et des gens ordinaires.  
C'est grâce au dévouement d'une mère  
que l'on voit le monde.  
Cependant, une personne ordinaire en colère  
peut tuer celle qui lui donne la vie.

De la même manière que nous vis-à-vis de nous-même,  
tous les êtres considèrent qu'ils sont les plus chers à eux-mêmes.  
Cependant, une personne en colère, dont l'esprit est dérangé,  
peut se tuer de nombreuses manières :  
avec une épée, en prenant du poison,  
en se pendant à une corde  
ou en se jetant dans le vide.

En accomplissant ces actions  
qui tuent des êtres et qui font violence à elle-même,  
la personne en colère ne se rend pas compte  
qu'elle court à sa perte.

Ces rets de Māra, sous la forme de la colère,  
qui demeurent dans la grotte du cœur :  
tranchez-les à l'aide du contrôle de soi,  
du discernement, de la persévérance,  
de la Vue juste<sup>4</sup>.  
Le sage devrait trancher

---

<sup>4</sup> Vue juste : *sammādiṭṭhi*. Le premier facteur de la Noble octuple voie.

toute forme d'absence d'habilité,  
sans exception.

Entraînez-vous ainsi :

‘Pussions-nous ne pas être dans l’embarras.’

Libres de la colère et non troublés,  
libres de l’avidité, sans désir,  
domptés, votre colère abandonnée,  
libres des effluents, vous serez déliés.

## Nagara sutta (AN 7.63)

### *La forteresse*

« Moines, quand une forteresse royale sur la frontière dispose de façon satisfaisante des sept choses qui sont nécessaires à une forteresse, et qu’elle peut obtenir à volonté – sans difficulté, sans problème – les quatre types de nourriture, alors on dit à propos d’elle que c’est une forteresse royale sur la frontière qui ne peut pas être défaite par des ennemis extérieurs ou des alliés fourbes.

« Et quelles sont les sept choses qui sont nécessaires à une forteresse, dont elle doit disposer de façon satisfaisante ?

[1] « Il y a le cas où une forteresse royale sur la frontière possède un pilier de fondation – enraciné profondément, bien enfoncé, indéplaçable, inébranlable. Avec cette première chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur.

[2] « De plus, la forteresse royale sur la frontière possède une douve, à la fois profonde et large. Avec cette deuxième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur.

[3] « De plus, la forteresse royale sur la frontière possède une route qui en fait le tour, à la fois haute et large. Avec cette troisième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur.

[4] « De plus, dans la forteresse royale sur la frontière, de nombreuses armes sont stockées, à la fois des flèches et des projectiles. Avec cette quatrième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur.

[5] « De plus, la forteresse royale sur la frontière a une grande armée qui stationne à l’intérieur – des soldats qui montent les éléphants, de la cavalerie, des conducteurs de chars, des archers, des porte-étendards, des officiers de cantonnement, des soldats de l’intendance,

des princes éminents, des héros, de l'infanterie, et des esclaves. Avec cette cinquième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur.

[6] « De plus, la forteresse royale a un gardien – sage, compétent, intelligent – pour maintenir à l'extérieur ceux qu'il ne connaît pas et pour laisser entrer ceux qu'il connaît. Avec cette sixième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur.

[7] « De plus, la forteresse royale possède des remparts : hauts et épais, entièrement enduits de plâtre. Avec cette septième chose qui est nécessaire à une forteresse, elle dispose de façon satisfaisante de ce qui est nécessaire pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur.

« Ce sont là les sept choses qui sont nécessaires à une forteresse, et dont elle dispose de façon satisfaisante.

« Et quels sont les quatre types de nourriture qu'elle peut obtenir sans difficulté, sans problème ?

« Il y a le cas où la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de foin, de bois et d'eau pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur. De plus, la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de riz et d'orge pour le plaisir, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur. De plus, la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de sésame, de lentilles vertes et d'autres pois pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur. De plus, la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de fortifiants – du ghee, du beurre frais, de l'huile, du miel, de la mélasse, et du sel – pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur. Ce sont là les quatre types de nourriture qu'elle peut obtenir à volonté, sans difficulté, sans problème.

« Quand une forteresse royale sur la frontière dispose de façon satisfaisante de ces sept choses qui sont nécessaires à une forteresse, et qu'elle peut obtenir à volonté – sans difficulté, sans problème – ces quatre types de nourriture, alors on dit à propos d'elle que c'est une forteresse royale sur la frontière qui ne peut pas être défaite par des ennemis extérieurs ou des alliés fourbes.

« De la même manière, moines, quand un disciple des Etres nobles possède ces sept qualités vraies<sup>5</sup> et qu'il peut obtenir à volonté – sans difficulté, sans problème – les quatre *jhāna*, des états mentaux élevés qui fournissent un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant, on dit de lui qu'il est un disciple des Etres nobles qui ne peut pas être défait par Māra, qui ne peut pas être défait par Celui-qui-est-mauvais.

« Quelles sont les sept qualités vraies qu'il possède ?

---

<sup>5</sup> Qualité vraie : *saddhamma*.



[1] « Tout comme une forteresse royale sur la frontière possède un pilier de fondation – enraciné profondément, bien enfoncé, indéplaçable, inébranlable – pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur ; de la même manière un disciple des Etres nobles possède la conviction, est convaincu de l’Eveil du *Tathāgata*. ‘En vérité, le Béni est digne et justement éveillé par lui-même, consommé en connaissance claire et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le cosmos, insurpassé en tant qu’entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le maître des *deva* et des êtres humains, éveillé, béni.’ Avec la conviction comme pilier de fondation, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette première qualité vraie.

[2] « Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède une douve, à la fois profonde et large, pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles possède la honte. Il ressent de la honte à la pensée de s’engager dans l’inconduite corporelle, l’inconduite verbale, l’inconduite mentale. Il ressent de la honte à l’idée de tomber dans des actions mauvaises, malhabiles. Avec la honte comme douve, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette deuxième qualité vraie.

[3] « Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède une route qui en fait le tour, à la fois haute et large, pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles possède la crainte. Il ressent de la crainte vis-à-vis de [la souffrance qui résulterait de] l’inconduite corporelle, de l’inconduite verbale, de l’inconduite mentale. Il ressent de la crainte à l’idée de tomber dans des actions mauvaises, malhabiles. Avec la crainte comme route qui en fait le tour, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette troisième qualité vraie.

[4] « Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède de nombreuses armes qui sont stockées, à la fois des flèches et des projectiles, pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles a beaucoup entendu, a retenu ce qu’il a entendu, a emmagasiné ce qu’il a entendu. Quels que soient les enseignements qui sont admirables en leur début, admirables en leur milieu, admirables en leur fin, qui – dans leur signification et leur expression – proclament la vie sainte qui est entièrement parfaite, entièrement pure : ces enseignements-là, il les a écoutés souvent, retenus, discutés, accumulés, examinés avec son esprit, et bien pénétrés. Avec le savoir comme arme, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette quatrième qualité vraie.

[5] « Tout comme la forteresse royale sur la frontière a une grande armée qui stationne à l’intérieur – des soldats qui montent les éléphants, de la cavalerie, des conducteurs de chars, des archers, des porteurs d’étendards, des officiers de cantonnement, des soldats de l’intendance, des princes éminents, des héros, de l’infanterie, et des esclaves – pour la

protection de ceux qui sont à l'intérieur et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles conserve sa persévérance stimulée pour abandonner les qualités mentales malhabiles et adopter les qualités mentales habiles, est ferme, déterminé dans son effort, ne fuyant pas ses devoirs en ce qui concerne les qualités mentales habiles. Avec la persévérance comme armée, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette cinquième qualité vraie.

[6] « Tout comme la forteresse royale a un gardien – sage, compétent, intelligent – pour maintenir à l'extérieur ceux qu'il ne connaît pas et pour laisser entrer ceux qu'il connaît, pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles a *sati*, possède un excellent *sati*, se souvenant et capable de se remémorer même des choses faites et dites il y a longtemps. Avec *sati* comme gardien, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette sixième qualité vraie.

[7] « Tout comme la forteresse royale possède des remparts – hauts et épais et entièrement enduits de plâtre – pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles a le discernement, possède le discernement qui conduit à l'apparition du but – noble, pénétrant, qui conduit au terme juste de la souffrance. Avec le discernement comme enduit de plâtre, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. Il possède cette septième qualité vraie.

« Ce sont là les sept qualités vraies qu'il possède.

« Et quels sont les quatre *jhāna* – des états mentaux élevés qui fournissent un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant – qu'il peut obtenir à volonté, sans difficulté, sans problème ?

[1] « Tout comme une forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de foin, de bois et d'eau pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, entre et demeure dans le premier *jhāna* – le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation – pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour parvenir au Délitement.

[2] « Tout comme une forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de riz et d'orge pour le plaisir, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles, avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, entre et demeure 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 – pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour parvenir au Délitement.

[3] « Tout comme une forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de sésame, de lentilles vertes et d'autres pois pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, le disciple des Etres nobles, avec la disparition du ravissement, 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 : 'Équanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance' – pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour parvenir au Délitement.

[4] « Tout comme une forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de fortifiants – du ghee, du beurre frais, de l'huile, du miel, de la mélasse, et du sel – pour le délice, la commodité, et le confort de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles, avec l'abandon du plaisir et de la douleur, comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse, entre et demeure dans le quatrième *jhāna* – la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur – pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour parvenir au Délitement.

« Ce sont là les quatre *jhāna* – des états mentaux élevés qui fournissent un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant – qu'il peut obtenir à volonté, sans difficulté, sans problème.

« Quand un disciple des Etres nobles possède ces sept qualités vraies et qu'il peut obtenir à volonté – sans difficulté, sans problème – ces quatre *jhāna*, des états mentaux élevés qui fournissent un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant, on dit de lui qu'il est un disciple des Etres nobles qui ne peut pas être défait par Māra, qui ne peut pas être défait par Celui-qui-est-mauvais. »

## Glossaire

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

**Agrippement** : *upādāna*. L'acte de s'agripper à quelque chose afin de s'en nourrir. Les activités qui, lorsque l'on s'y agrippe, constituent la souffrance sont les cinq agrégats (*khandha*). L'agrippement lui-même revêt quatre formes : agrippement à la sensualité, aux vues, aux préceptes et pratiques, et aux théories du soi.

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

**Cessation** : *nirodha*.

**Concentration** : *samādhi*.

**Conviction** : *saddhā*. La première de cinq forces/facultés, les autres étant la persévérance, *sati*, la concentration, le discernement.

**Crainte** : *ottappa*. Ce terme apparaît souvent avec la honte : *hiri*, dans l'expression *hiri-ottappa*.

**Délitement** : *nibbāna*. 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 de calme, de fraîcheur et de paix.

**Désir ardent :** *taṇhā*.

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

**Dhamma :** doctrine, enseignement.

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

**Effluent(s) :** *āsava*. Quatre qualités (la sensualité, les vues, le devenir, l'ignorance) qui « s'écoulent » hors de l'esprit et qui créent le flot de la ronde de la mort et de la renaissance.

**Equanimité :** *upekkhā*.

**Evaluation :** *vicāra*. Le fait d'évaluer l'activité de la pensée dirigée. Le deuxième des cinq facteurs du premier *jhāna*, le premier étant la pensée dirigée (*vitakka*), les autres étant l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Habile :** *kusala*.

**Honte :** *hiri*. Ce terme apparaît souvent avec la crainte : *ottappa*, dans l'expression *hiri-ottapa*.

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

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

**Malhabile :** *akusala*.

**Malhabile :** *akusala*.

**Pensée dirigée :** *vitakka*. Le fait de diriger sa pensée sur un objet particulier, par exemple la respiration. Le premier des cinq facteurs du premier *jhāna*, les autres étant l'évaluation (*vicāra*), l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Perception :** *saññā*. L'étiquetage mental. Le troisième des cinq agrégats.

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

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

**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.

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

**Tathāgata :** littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le but religieux le plus élevé. Dans le bouddhisme, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement aussi désigner l'un de ses disciples *arahant*.

