



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

## **Extraits du Canon pāli, 58**

### **SAMĀYUTTA NIKĀYA** *Le recueil des discours reliés*

#### **Upaḍḍha sutta (SN 45.2)** *La moitié [de la vie sainte]*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait parmi les Sakyans. Il se trouve qu'il y a un bourg des Sakyans qui s'appelle Sakkara. Là, le vénérable Ānanda alla auprès du Béni et, étant arrivé, s'étant prosterné devant le Béni, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, le vénérable Ānanda dit au Béni : « Ceci est la moitié de la vie sainte, seigneur : avoir des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades. »

« Ne dis pas cela, Ānanda. Ne dis pas cela. Avoir des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades est en vérité la totalité de la vie sainte. Quand un moine a des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades, on peut s'attendre à ce qu'il développe et poursuive la Noble octuple voie.

« Et comment un moine qui a des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades développe-t-il et poursuit-t-il la Noble octuple voie ? Il y a le cas où un moine développe la Vue juste en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, qui a pour résultat l'abandon. Il développe la Résolution juste... la Parole juste... l'Action juste... les Moyens d'existence justes... l'Effort juste... *Sati* juste... la Concentration juste, en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, qui a pour résultat l'abandon. C'est comme cela qu'un moine qui a des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades, développe et poursuit la Noble octuple voie.

« Et à travers ce raisonnement, on peut savoir comment avoir des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades est en vérité la totalité de la vie sainte : c'est en dépendance de moi comme ami admirable que les êtres sujets à la naissance ont réussi à s'affranchir de la naissance, que les êtres sujets au vieillissement ont réussi à s'affranchir du vieillissement, que les êtres sujets à la mort ont réussi à s'affranchir de la mort, que les êtres sujets à la lamentation, à la douleur, à la détresse, et au désespoir ont réussi à s'affranchir de

la lamentation, de la douleur, de la détresse, et du désespoir. C'est à travers ce raisonnement que l'on peut savoir comment avoir des personnes admirables comme amis, compagnons, et camarades est en vérité la totalité de la vie sainte. »

## Magga-vibhaṅga sutta (SN 45.8)

### *Une analyse de la Voie*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvathī dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Là, il s'adressa aux moines : « Moines ! »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « Je vais vous enseigner et analyser pour vous la Noble octuple voie. Ecoutez et faites bien attention. Je vais parler. »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « 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, moines ? La connaissance en ce qui concerne la souffrance, la connaissance en ce qui concerne l'origine de la souffrance, la connaissance en ce qui concerne la cessation de la souffrance, la connaissance en ce qui concerne la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Vue juste.

« Et qu'est-ce que la Résolution juste, moines ? La résolution en ce qui concerne le renoncement, la résolution en ce qui concerne la non-malveillance, la résolution en ce qui concerne la non-nocivité. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Résolution juste.

« Et qu'est-ce que la Parole juste, moines ? S'abstenir de mentir, s'abstenir des paroles qui divisent, s'abstenir des paroles injurieuses, s'abstenir du bavardage inutile. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Parole juste.

« Et qu'est-ce que l'Action juste, moines ? S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de voler, s'abstenir des relations sexuelles. C'est là, moines, ce que l'on appelle l'Action juste.

« Et qu'est-ce que les Moyens d'existence justes, moines ? 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 là, moines, ce que l'on appelle les Moyens d'existence justes.

« Et qu'est-ce que l'Effort juste, moines ? [1] Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour la non-apparition des qualités mauvaises, malhabiles qui ne sont pas encore apparues. [2] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles qui sont apparues. [3] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour l'apparition des qualités habiles qui ne sont pas encore apparues. [4] Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, soutient et exerce son intention pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude, le développement, et le summum des qualités habiles qui sont apparues. C'est là, moines, ce que l'on appelle l'Effort juste.

« Et qu'est-ce que *Sati* juste, moines ? [1] 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* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. [2] Il 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] Il 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] Il 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. C'est là, moines, ce que l'on appelle *Sati* juste<sup>1</sup>.

« Et qu'est-ce que la Concentration juste, moines ? [1] Il y a le cas où un moine – tout à fait isolé de la sensualité<sup>2</sup>, 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. [2] 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, libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. [3] Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il 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.' [4] Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – 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 douleur. C'est là, moines, ce que l'on appelle la Concentration Juste. »

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

## Āgantukā sutta (SN 45.159)

### *Les hôtes*

« Moines, supposez qu'il y ait une maison pour les hôtes, et que des personnes viennent depuis l'est pour y prendre résidence, depuis l'ouest pour y prendre résidence, depuis le nord pour y prendre résidence, depuis le sud pour y prendre résidence ; que de nobles guerriers viennent pour y prendre résidence, des brahmanes pour y prendre résidence, des marchands pour y prendre résidence, des serviteurs pour y prendre résidence. De la même manière, lorsqu'un moine développe la Noble octuple voie, poursuit la Noble octuple voie, il comprend à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait comprendre à travers la connaissance directe, abandonne à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait abandonner à travers la connaissance directe, réalise à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait réaliser à travers la connaissance directe, et développe à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait développer à travers la connaissance directe.

« Et quels sont les phénomènes que l'on devrait comprendre à travers la connaissance directe ? La réponse devrait être : 'les cinq agrégats de l'agrippement'. Quels sont les cinq agrégats de l'agrippement ? L'agrégat de l'agrippement de la forme... l'agrégat de l'agrippement de la sensation... l'agrégat de l'agrippement de la perception... l'agrégat de l'agrippement de la fabrication... l'agrégat de l'agrippement de la conscience. Ce sont là les phénomènes que l'on devrait comprendre à travers la connaissance directe.

<sup>1</sup> *Sati* juste : pour plus de détails, voir le Mahā satipaṭṭhāna sutta (DN 22).

<sup>2</sup> La sensualité : pour plus de détails, voir le Nibbedhika sutta (AN 6.63).

« Et quels sont les phénomènes que l'on devrait abandonner à travers la connaissance directe ? L'ignorance et le désir ardent pour le devenir. Ce sont là les phénomènes que l'on devrait abandonner à travers la connaissance directe.

« Et quels sont les phénomènes que l'on devrait réaliser à travers la connaissance directe ? La connaissance claire et l'affranchissement. Ce sont là les phénomènes que l'on devrait réaliser à travers la connaissance directe.

« Et quels sont les phénomènes que l'on devrait développer à travers la connaissance directe ? La tranquillité et la vision pénétrante. Ce sont là les phénomènes que l'on devrait développer à travers la connaissance directe<sup>3</sup>.

« Lorsqu'un moine développe la Noble octuple voie, poursuit la Noble octuple voie, comment fait-il pour comprendre à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait comprendre à travers la connaissance directe, pour abandonner à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait abandonner à travers la connaissance directe, pour réaliser à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait réaliser à travers la connaissance directe, et pour développer à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait développer à travers la connaissance directe ?

« Il y a le cas où un moine développe la Vue juste en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat le lâcher-prise. Il développe la Résolution juste... la Parole juste... l'Action juste... les Moyens d'existence justes... l'Effort juste... *Sati* juste... la Concentration juste en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat le lâcher-prise. C'est ainsi que, lorsqu'un moine développe la Noble octuple voie, poursuit la Noble octuple voie, il comprend à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait comprendre à travers la connaissance directe, abandonne à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait abandonner à travers la connaissance directe, réalise à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait réaliser à travers la connaissance directe, et développe à travers la connaissance directe tout phénomène que l'on devrait développer à travers la connaissance directe. »

## Ogha sutta (SN 45.171)

### *Les flots*

Près de Sāvathī. « Moines, il y a ces quatre flots. Quels sont ces quatre flots ? Le flot de la sensualité, le flot du devenir, le flot des vues, et le flot de l'ignorance. Ce sont là les quatre flots.

« On doit développer cette Noble octuple voie pour [obtenir] la connaissance directe, la compréhension, le terme total, et l'abandon de ces quatre flots. Quelle Noble octuple voie ? Il y a le cas où un moine développe la Vue juste en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat l'abandon. Il développe la Résolution juste... la Parole juste... l'Action juste... les Moyens d'existence justes... l'Effort juste... *Sati* juste... la Concentration juste en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat l'abandon. On doit développer cette Noble octuple voie pour [obtenir] la connaissance directe, la compréhension, le terme total, et l'abandon de ces quatre flots. »

---

<sup>3</sup> Ce sont là les phénomènes que l'on devrait développer à travers la connaissance directe : ces phénomènes correspondent globalement aux Quatre nobles vérités.

### Upavāṇa sutta (SN 46.8)

En une occasion, le vénérable Upavāṇa et le vénérable Sāriputta demeuraient près de Kosambī au monastère de Ghosita. Ayant quitté son isolement à la fin de l'après-midi, le vénérable Sāriputta alla auprès du vénérable Upavāṇa et, étant arrivé, il échangea des salutations courtoises avec lui. Après un échange de salutations amicales et de courtoisies, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il dit au vénérable Upavāṇa : « Ami Upavāṇa, un moine peut-il connaître par lui-même que : 'A travers l'attention appropriée, les sept facteurs de l'Eveil, maîtrisés ainsi en moi, conduisent à un lieu de plaisance' ? »

« Ami Sāriputta, un moine peut connaître par lui-même que 'A travers l'attention appropriée, les sept facteurs de l'Eveil, maîtrisés ainsi en moi, conduisent à un lieu de plaisance.'

« Lorsqu'il stimule *sati* en tant que facteur de l'Eveil, le moine discerne que : 'Mon esprit est bien affranchi ; la paresse et la torpeur sont bien déracinées en moi ; l'agitation et l'anxiété sont bien subjuguées en moi ; ma persévérance est stimulée ; je le cultive en me focalisant consciencieusement, pas de façon indolente.'

« Lorsqu'il stimule 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...

« Lorsqu'il stimule l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil, le moine discerne que : 'Mon esprit est bien affranchi ; la paresse et la torpeur sont bien déracinées en moi ; l'agitation et l'anxiété sont bien subjuguées en moi ; ma persévérance est stimulée ; je le cultive en me focalisant consciencieusement, pas de façon indolente.'

« C'est de cette manière, ami Sāriputta, qu'un moine peut connaître par lui-même que : 'A travers l'attention appropriée, les sept facteurs de l'Eveil, maîtrisés ainsi en moi, conduisent à un lieu de plaisance.' »

### Udāyin sutta (SN 46.30)

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni demeurait parmi les Sumbhas. Il se trouve qu'il y a un bourg des Sumbhas qui s'appelle Sedaka. Le vénérable Udāyin alla auprès du Béni et, étant arrivé, il se prosterna devant lui et s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il dit au Béni : « C'est étonnant, seigneur. C'est merveilleux, tout ce que mon amour et mon respect pour le Béni, mon sens de la honte et de la crainte ont fait pour moi. Avant, quand j'étais un maître de foyer, je n'appréciais ni le *Dhamma* ni le *Saṅgha*, mais grâce à mon amour et mon respect pour le Béni, à mon sens de la honte et de la crainte, j'ai quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer. Le Béni m'a enseigné le *Dhamma* : 'Telle est la forme, telle est l'origine de la forme, telle est la disparition de la forme. Telle est la sensation, telle est l'origine de la sensation, telle est la disparition de la sensation. Telle est la perception, telle est l'origine de la perception, telle est la disparition de la perception. Telles sont les fabrications, telle est l'origine des fabrications, telle est la disparition des fabrications. Telle est la conscience, telle est l'origine de la conscience, telle est la disparition de la conscience.'

« Puis seigneur, alors que je demeurais dans une construction vide, examinant le développement et le déclin de ces cinq agrégats de l'agrippement, j'ai connu directement, tel

que cela est réellement, que : ‘Ceci, c’est la souffrance... Ceci, c’est l’origine de la souffrance... Ceci, c’est la cessation de la souffrance... Ceci, c’est la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.’

« J’ai atteint le *Dhamma*, seigneur, et j’ai acquis la voie qui – quand je l’aurai [pleinement] développée et cultivée – me conduira à un état tel que je discernerais que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien d’autre à faire dans ce monde.’

« J’ai acquis *sati* en tant que facteur de l’Eveil qui – quand je l’aurai [pleinement] développé et cultivé – me conduira à un état tel que je discernerais que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien d’autre à faire dans ce monde.’

« J’ai acquis 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...

« J’ai acquis l’équanimité en tant que facteur de l’Eveil qui – quand je l’aurai [pleinement] développée et cultivée – me conduira à un état tel que je discernerais que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien d’autre à faire dans ce monde.’

« Ceci, seigneur, est la voie que j’ai acquise qui – quand je l’aurai [pleinement] développée et cultivée – me conduira à un état tel que je discernerais que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien d’autre à faire dans ce monde.’ »

« Excellent, Udāyin, excellent. Car ceci est la voie que tu as acquise qui – quand tu l’auras [pleinement] développée et cultivée – te conduira à un état tel que tu discerneras que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n’y a plus rien d’autre à faire dans ce monde.’ »

## Āhāra sutta (SN 46.51)

### *La nourriture*

« Moines, je vais vous enseigner ce qui est la nourriture et ce qui n’est pas la nourriture des cinq empêchements et des sept facteurs de l’Eveil. Ecoutez et faites bien attention. Je vais parler...

#### LA NOURRITURE DES EMPECHEMENTS

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître le désir sensuel qui n’est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le désir sensuel une fois qu’il est apparu ? Il y a le thème de la beauté. Accorder une attention inappropriée à celui-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître le désir sensuel qui n’est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le désir sensuel une fois qu’il est apparu.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître la malveillance qui n’est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la malveillance une fois qu’elle est apparue ? Il y a le thème de l’irritation. Accorder une attention inappropriée à celle-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître la malveillance qui n’est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la malveillance une fois qu’elle est apparue.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître la paresse et la torpeur qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter la paresse et la torpeur une fois qu'elles sont apparues ? Il y a l'ennui, la lassitude, le fait de bâiller, la torpeur après un repas, et l'indolence de la conscience. Accorder une attention inappropriée à ceux-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître la paresse et la torpeur qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter la paresse et la torpeur une fois qu'elles sont apparues.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître l'agitation et l'anxiété qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter l'agitation et l'anxiété une fois qu'elles sont apparues ? Il y a l'absence de calme de la conscience. Accorder une attention inappropriée à celle-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître l'agitation et l'anxiété qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter l'agitation et l'anxiété une fois qu'elles sont apparues.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître l'incertitude qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'incertitude une fois qu'elle est apparue ? Il y a les phénomènes qui fonctionnent comme un fondement pour l'incertitude. Accorder une attention inappropriée à ceux-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître l'incertitude qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'incertitude une fois qu'elle est apparue.

#### LA NOURRITURE DES FACTEURS DE L'EVEIL

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître *sati* en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter *sati* en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement pour *sati* en tant que facteur de l'Eveil [la vertu bien purifiée et les vues rectifiées]. Accorder une attention appropriée à celles-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître *sati* en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter *sati* en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les qualités mentales qui sont habiles et malhabiles, blâmables et sans blâme, grossières et raffinées, qui ont des aspects obscurs et lumineux. Accorder une attention appropriée à celles-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître la persévérance en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la persévérance en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a le potentiel pour l'effort, le potentiel pour l'application. Accorder une attention appropriée à ceux-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître la persévérance en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la persévérance en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître le ravissement en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le ravissement en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement pour le ravissement en tant que facteur de l'Eveil. Accorder une attention appropriée à celles-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître le ravissement en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le ravissement en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître le calme en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le calme en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a le calme physique et le calme mental. Accorder une attention appropriée à ceux-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître le calme en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le calme en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître la concentration en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la concentration en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les thèmes pour la tranquillité, les thèmes pour la non-distraktion<sup>4</sup>. Accorder une attention appropriée à ceux-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître la concentration en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la concentration en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et quelle est la nourriture qui fait apparaître l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement pour l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil. Accorder une attention appropriée à celles-ci : telle est la nourriture qui fait apparaître l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

#### CE QUI N'EST PAS LA NOURRITURE DES EMPECHEMENTS

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le désir sensuel qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le désir sensuel une fois qu'il est apparu ? Il y a le thème de la non-attrance. Accorder une attention appropriée à celui-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le désir sensuel qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le désir sensuel une fois qu'il est apparu.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la malveillance qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la malveillance une fois qu'elle est apparue ? Il y a l'affranchissement de la conscience<sup>5</sup>. Accorder une attention appropriée à celui-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la malveillance qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la malveillance une fois qu'elle est apparue.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la paresse et la torpeur qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui font croître et augmenter la paresse et la torpeur une fois qu'elles sont apparues ? Il y a le potentiel pour l'effort, le potentiel pour l'application. Accorder une attention appropriée à ceux-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la paresse et la torpeur qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter la paresse et la torpeur une fois qu'elles sont apparues.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'agitation et l'anxiété qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter l'agitation et l'anxiété une fois qu'elles sont apparues ? Il y a le calme de la conscience. Accorder une attention appropriée à celui-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'agitation et l'anxiété qui ne sont pas [encore] apparues, ou qui fait croître et augmenter l'agitation et l'anxiété une fois qu'elles sont apparues.

---

<sup>4</sup> Les thèmes pour la non-distraktion : ce sont les quatre établissements de *sati*.

<sup>5</sup> L'affranchissement de la conscience : l'affranchissement à travers la bienveillance, la compassion, la joie empathique, ou l'équanimité.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'incertitude qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'incertitude une fois qu'elle est apparue ? Il y a les qualités mentales qui sont habiles et malhabiles, blâmables et sans blâme, grossières et raffinées, qui ont des aspects obscurs et lumineux. Accorder une attention appropriée à celles-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'incertitude qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'incertitude une fois qu'elle est apparue.

#### CE QUI N'EST PAS LA NOURRITURE DES FACTEURS DE L'EVEIL

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître *sati* en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter *sati* en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement pour *sati* en tant que facteur de l'Eveil. Ne pas accorder d'attention à celles-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître *sati* en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter *sati* en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les qualités mentales qui sont habiles et malhabiles, blâmables et sans blâme, grossières et raffinées, qui ont des aspects obscurs et lumineux. Ne pas accorder d'attention à celles-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la persévérance en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la persévérance en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a le potentiel pour l'effort, le potentiel pour l'application. Ne pas accorder d'attention à ceux-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la persévérance en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la persévérance en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le ravissement en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le ravissement en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement au ravissement en tant que facteur de l'Eveil. Ne pas accorder d'attention à celles-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le ravissement en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le ravissement en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le calme en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le calme en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu ? Il y a le calme physique et le calme mental. Ne pas accorder d'attention à ceux-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître le calme en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparu, ou qui fait croître et augmenter le calme en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'il est apparu.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la concentration en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la concentration en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les thèmes pour la tranquillité, les thèmes pour la non-distraktion. Ne pas accorder d'attention à ceux-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître la concentration en tant que facteur de

l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter la concentration en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue.

« Et qu'est-ce qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas [encore] apparue, ou qui fait croître et augmenter l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue ? Il y a les qualités mentales qui fonctionnent comme un fondement pour l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil. Ne pas accorder d'attention à celles-ci : c'est cela qui n'est pas la nourriture qui fait apparaître l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil qui n'est pas apparue, ou qui fait croître et augmenter l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil une fois qu'elle est apparue. »

## Glossaire

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

**Affranchissement de la conscience** : *cetto vimutti*.

**Agrégat(s)** : *khandha*. Les phénomènes physiques et mentaux dont on fait l'expérience directe. Le matériau brut à partir duquel se construit un sentiment du soi. Ils sont au nombre de cinq : 1) la forme physique, *rūpa* ; 2) la sensation (plaisir, douleur, ni plaisir ni douleur), *vedanā* ; 3) la perception, *saññā* ; 4) la fabrication, *saṅkhāra* ; 5) la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées lorsqu'elles se produisent, *viññāṇa*.

**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.

**Analyse des qualités** : *dhamma vicaya*. Le terme *dhamma vicaya* peut aussi être traduit par « investigation des qualités », « investigation de la vérité ».

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

**Attention appropriée** : *yoniso manasikāra*. Voir les problèmes selon les catégories des Quatre nobles vérités : la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, la voie qui conduit à la cessation de la souffrance.

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

**Brahmane** : un membre, héréditaire, de la plus élevée des quatre castes de l'Inde, qui est seule habilitée à réaliser les rites de la religion brahmanique. Le terme « brahmane » est utilisé par le Bouddha dans le sens d'*arahant*, ou de personne digne, sans que cela implique une quelconque appartenance sociale, raciale, ou autre.

**Cessation** : *nirodha*.

**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.

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

**Dépassion** : *virāga*.

**Désir ardent** : *taṇhā*.

**Devenir** : *bhava*. Les processus de donner naissance dans l'esprit à des états d'être qui permettent la naissance physique ou mentale sur l'un des trois niveaux suivants : le niveau de la sensualité, le niveau de la forme, le niveau du sans-forme. Egalement, un sentiment d'identification au sein d'un monde d'expérience particulier.

**Dhamma** : doctrine, enseignement.

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

**Empêchement(s)** : *nīvaraṇa*. Cinq qualités (le désir sensuel, *kāmacchanda* ; la malveillance, *vyāpāda* ; la paresse et la torpeur, *thīna-middha* ; l'agitation et l'anxiété, *uddhacca-kukkucca* ; l'incertitude, *vicikicchā*) qui font obstacle à l'atteinte des *jhāna*.

**Equanimité** : *upekkhā*.

**Fabrication** : *saṅkhāra*. Littéralement, « la mise ensemble ». S'applique aux processus physiques et mentaux ainsi qu'aux produits de ces processus. Le quatrième des cinq agrégats.

**Facteurs de l'Eveil (Sept)** : *bojjhaṅga*. *Sati*, l'analyse des qualités (*dhamma vicaya*), la persévérance (*virīya*), le ravissement (*pīti*), le calme (*passaddhi*), la concentration (*samādhi*), l'équanimité (*upekkhā*).

**Forme** : *rūpa*. La forme physique. Le premier des cinq agrégats.

**Habile** : *kusala*.

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

**Ignorance** : *avijjā*. L'ignorance en ce qui concerne les Quatre nobles vérités.

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

**Malhabile** : *akusala*.

**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.

**Nobles vérités (Quatre)** : la souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, la pratique qui conduit à la cessation de la souffrance.

**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*.

**Renoncement** : *nekkhamma*.

**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'Eveil, 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.

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

**Tranquillité** : *samatha*.

**Vision pénétrante** : *vipassanā*.

