



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

## Extraits du Canon pāli, 59

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

#### Aggi sutta (SN 46.53)

##### *Le feu*

Tôt le matin, un grand nombre de moines, ayant ajusté leur robe du bas et, prenant leur bol et leur robe extérieure, entrèrent dans Sāvathī pour les aumônes. La pensée suivante leur vint à l'esprit : « Il est encore trop tôt pour entrer dans Sāvathī pour les aumônes. Pourquoi n'irions-nous pas au parc des errants des autres sectes ? »

Et donc les moines allèrent au parc des errants des autres sectes. Étant arrivés, ils échangèrent des salutations courtoises avec les errants des autres sectes. Après un échange de salutations amicales et de courtoisies, ils s'assirent sur un côté.

Alors qu'ils étaient assis là, les errants des autres sectes leur dirent : « Amis, Gotama le contemplatif enseigne le *Dhamma* à ses disciples de cette manière : 'Venez, moines – abandonnant les cinq empêchements, les corruptions de la conscience qui affaiblissent le discernement – développez les sept facteurs de l'Éveil, tels qu'ils sont réellement.'

« Amis, nous aussi, nous enseignons à nos disciples de cette manière : 'Venez, vous, amis – abandonnant les cinq empêchements, les corruptions de la conscience qui affaiblissent le discernement – développez les sept facteurs de l'Éveil, tels qu'ils sont.'

« Donc, amis, quelle différence, quelle distinction, quel facteur distinctif y a-t-il ici entre Gotama le contemplatif et nous, quand on compare [son] enseignement du *Dhamma* avec [notre] enseignement du *Dhamma*, [son] instruction avec [notre] instruction ? »

Les moines ne se délectèrent des paroles des errants des autres sectes, ni ne les rejetèrent. Sans se délecter ou rejeter, ils se levèrent et partirent, [en pensant :] « Nous apprendrons la signification de ces paroles en présence du Béni. »

Et donc, étant allés à Sāvathī pour les aumônes, après le repas, étant rentrés de leur tournée d'aumônes, les moines allèrent auprès du Béni et, étant arrivés, s'étant prosternés devant lui, ils s'assirent sur un côté. Alors qu'ils étaient assis là, ils [lui dirent ce qui s'était passé].

« Moines, lorsque les errants des autres sectes parlent ainsi, il faut s'adresser à eux ainsi : 'Amis, en toute occasion où l'esprit est indolent, lequel des facteurs de l'Eveil est-ce le mauvais moment de développer, lequel des facteurs de l'Eveil est-ce le bon moment de développer ? Et en toute occasion où l'esprit est agité, lequel des facteurs de l'Eveil est-ce le mauvais moment de développer ? lequel des facteurs de l'Eveil est-ce le bon moment de développer ?

« Etant interrogés ainsi, les errants des autres sectes seront incapables de répondre et, en plus de cela, seront en proie à l'embarras. Pourquoi ? Parce que cela dépasse le champ de leurs connaissances. Moines, je ne vois personne dans ce cosmos avec ses *deva*, *māra*, et *brahmā*, dans cette génération avec ses contemplatifs et ses brahmanes, sa noblesse royale et ses gens ordinaires, qui pourrait satisfaire l'esprit avec sa réponse à ces questions, en dehors du *Tathāgata*, d'un disciple du *Tathāgata*, ou de quelqu'un qui l'aurait entendue de lui.

« Moines, en toute occasion où l'esprit est indolent, c'est le mauvais moment de développer 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. Pourquoi ? Il est difficile de stimuler l'esprit qui est indolent avec ces qualités mentales. Tout comme si un homme qui voudrait faire qu'un petit feu se développe déposait dessus de l'herbe humide, de la bouse de vache humide, et des morceaux de bois humides ; l'aspergeait d'eau et l'étouffait avec de la terre. Pourrait-il réussir à faire que le petit feu se développe ? »

« Non, seigneur. »

« De la même manière, moines, en toute occasion où l'esprit est indolent, c'est le mauvais moment de développer 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. Pourquoi ? Il est difficile de stimuler l'esprit qui est indolent avec ces qualités mentales.

« En toute occasion où l'esprit est indolent, c'est le bon moment de développer 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. Pourquoi ? Il est facile de stimuler l'esprit qui est indolent avec ces qualités mentales. Tout comme si un homme qui voudrait faire qu'un petit feu se développe déposait dessus de l'herbe sèche, de la bouse de vache sèche, et des morceaux de bois secs ; soufflait dessus avec sa bouche et ne l'étouffait pas avec de la terre. Pourrait-il réussir à faire que le petit feu se développe ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, moines, en toute occasion où l'esprit est indolent, c'est le bon moment de développer 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. Pourquoi ? Il est facile de stimuler l'esprit avec ces qualités mentales.

« Moines, en toute occasion où l'esprit est agité, c'est le mauvais moment de développer 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. Pourquoi ? Il est difficile de calmer l'esprit qui est agité avec ces qualités mentales. Tout comme si un homme qui voudrait éteindre un grand feu déposait dessus de l'herbe sèche, de la bouse de vache sèche, et des morceaux de bois secs ; soufflait dessus avec sa bouche et ne l'étouffait pas avec de la terre. Pourrait-il réussir à l'éteindre ? »

« Non, seigneur. »

« De la même manière, moines, en toute occasion où l'esprit est agité, c'est le mauvais moment de développer 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. Pourquoi ? Il est difficile de calmer l'esprit qui est agité avec ces qualités mentales.

« En toute occasion où l'esprit est agité, c'est le bon moment de développer 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. Pourquoi ? Il est facile de calmer l'esprit qui est agité avec ces qualités mentales. Tout comme si un homme qui voudrait éteindre un grand feu déposait dessus de l'herbe humide, de la bouse de vache humide, et des morceaux de bois humides ; l'aspergeait d'eau et l'étouffait avec de la terre. Pourrait-il réussir à l'éteindre ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, moines, en toute occasion où l'esprit est agité, c'est le bon moment de développer 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. Pourquoi ? Il est facile de calmer l'esprit qui est agité avec ces qualités mentales.

« Quant à *sati*, je vous le dis, il est utile dans tous les cas. »

### Sakuṇagghi sutta (SN 47.6)

#### *Le faucon*

« Un jour, un faucon fondit brutalement sur une caille et la saisit. Alors la caille, tandis que le faucon l'emportait, se lamenta : 'Oh, c'est bien là ma mauvaise chance et mon manque de mérite de m'être aventurée hors de mon domaine propre et dans le territoire des autres ! Si seulement j'étais restée dans mon domaine propre aujourd'hui, dans mon territoire ancestral propre, ce faucon n'aurait pas fait le poids en combat face à moi.'

« 'Mais quel est, caille, ton domaine propre ?' demanda le faucon. 'Quel est ton territoire ancestral propre ?'

« 'Un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées.'

« Et donc le faucon, sans se vanter de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, relâcha la caille. 'Va, caille, mais même quand tu seras allée là-bas, tu ne m'échapperas pas.'

« Alors la caille, étant allée dans un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées, et grim pant sur une grosse motte de terre, se tint là, narguant le faucon : 'Viens me chercher maintenant, toi, le faucon ! Viens me chercher maintenant, toi, le faucon !'

« Et donc le faucon, sans se vanter de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, replia ses deux ailes et fondit soudainement sur la caille. Quand la caille se rendit compte que : 'Le faucon arrive sur moi à toute vitesse,' elle se glissa derrière la motte de terre, et le faucon se fracassa la poitrine à cet endroit même.

« C'est ce qui arrive à quiconque s'aventure dans ce qui n'est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres.

« Pour cette raison, vous ne devriez pas vous aventurer dans ce qui n'est pas votre domaine propre, et qui est le territoire des autres. Chez celui qui s'aventure dans ce qui n'est pas son domaine propre, Māra obtient une ouverture, Māra peut prendre pied. Et qu'est-ce qui, pour un moine, n'est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres ? Les cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq cordes de la sensualité ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, tentantes, qui sont liées au désir sensuel, Les sons qui peuvent être connus via l'oreille... Les arômes qui peuvent être connus via le nez... Les saveurs qui peuvent être connues via la langue... Les sensations

tactiles qui peuvent être connues via le corps– agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, tentantes, qui sont liées au désir sensuel. Celles-ci, pour un moine, ne sont pas son domaine propre, et sont le territoire des autres.

« Aventurez-vous, moines, dans ce qui est votre domaine propre, votre territoire ancestral propre. Chez celui qui s’aventure dans ce qui est son domaine propre, Māra n’obtient pas d’ouverture, Māra ne peut pas prendre pied. Et qu’est-ce qui, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre ? Les quatre établissements de *sati*. Quels sont ces quatre établissements de *sati* ? 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. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l’esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – subjuguant l’avidité et la détresse en vis-à-vis du monde. Ceci, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre. »

### Makkāṭa sutta (SN 47.7)

#### *Le singe*

« Il y a dans l’Himalaya, le roi des montagnes, des endroits difficiles, accidentés, où ni les singes, ni les êtres humains ne s’aventurent. Il y a des endroits difficiles, accidentés, où les singes s’aventurent, mais pas les êtres humains. Il y a des endroits plats, délicieux, où et les singes et les êtres humains s’aventurent. Dans de tels endroits, les chasseurs posent un piège à goudron là où les singes passent, afin d’en attraper. Les singes qui ne sont pas idiots ou imprudents de nature, quand ils voient le piège à goudron, se tiennent à distance de lui. Mais tout singe qui est idiot et imprudent de nature s’approche du piège à goudron et le saisit avec une patte [avant,] qui se retrouve alors collée là. Pensant : ‘Je vais libérer ma patte,’ il le saisit avec une autre patte [avant]. Celle-là aussi se retrouve collée. Pensant : ‘Je vais libérer mes deux pattes,’ il le saisit avec une patte [arrière]. Celle-là aussi se retrouve collée. Pensant : ‘Je vais libérer mes deux pattes [avant] et ma patte [arrière],’ il le saisit avec son autre patte [arrière]. Celle-là aussi se retrouve collée. Pensant : ‘Je vais libérer et mes deux pattes [avant] et mes deux pattes [arrière],’ il le saisit avec sa gueule. Celle-là aussi se retrouve collée. Et donc le singe, piégé de cinq manières, reste là à gémir, en proie au malheur, en proie à l’infortune, une proie pour tout ce que le chasseur veut faire avec lui. Puis le chasseur, sans relâcher le singe, l’embroche à cet endroit même, le soulève, et part avec.

« C’est ce qui arrive à quiconque s’aventure dans ce qui n’est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres.

« Pour cette raison, vous ne devriez pas vous aventurer dans ce qui n’est pas votre domaine propre, et qui est le territoire des autres. En celui qui s’aventure dans ce qui n’est pas son domaine propre, Māra obtient une ouverture, Māra peut prendre pied. Et qu’est-ce qui, pour un moine, n’est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres ? Les cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq cordes de la sensualité ? Les formes qui peuvent être connues via l’œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, tentantes, qui sont liées au désir sensuel, Les sons qui peuvent être connus via l’oreille... Les arômes qui peuvent être connus via le nez... Les saveurs qui peuvent être connues via la langue... Les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps– agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, tentantes, qui sont liées au désir sensuel. Celles-ci, pour un moine, ne sont pas son domaine propre, et sont le territoire des autres.

« Aventurez-vous, moines, dans ce qui est votre domaine propre, votre territoire ancestral propre. Chez celui qui s'aventure dans ce qui est son domaine propre, Māra n'obtient pas d'ouverture, Māra ne peut pas prendre pied. Et qu'est-ce qui, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre ? Les quatre établissements de *sati*. Quels sont ces quatre établissements de *sati* ? 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. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Ceci, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre. »

### Sūda sutta (SN 47.8)

#### *Le cuisinier*

« Supposez qu'il y ait un cuisinier idiot, incompetent, malhabile, qui a présenté au roi ou à un ministre du roi différentes sortes de curry : principalement aigre, principalement amer, principalement poivré, principalement doux, alcalin ou non alcalin, salé ou non salé. Il ne prête pas attention à son maître, il ne remarque pas que : 'Aujourd'hui, mon maître aime ce curry-ci, ou il tend la main vers ce curry-là, ou il prend beaucoup de ce curry-ci, ou il loue ce curry-là. Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry aigre... Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry amer... principalement le curry poivré... principalement le curry doux... le curry alcalin... le curry non alcalin... le curry salé... Aujourd'hui, mon maître aime le curry non salé, ou il tend la main vers du curry non salé, ou il prend beaucoup de curry non salé, ou il loue le curry non salé.' Le résultat, c'est qu'il n'est pas récompensé avec des vêtements ou des gages ou des cadeaux. Pourquoi ? Parce que le cuisinier idiot, incompetent, malhabile, ne prête pas attention à son propre maître.

« De la même manière, il y a le cas où un moine idiot, incompetent, malhabile, 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. Lorsqu'il demeure ainsi focalisé sur le corps en tant que tel, son esprit ne devient pas concentré, ses souillures<sup>1</sup> ne sont pas abandonnées. Il ne prête pas attention à ce fait. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Lorsqu'il demeure ainsi focalisé sur les qualités mentales en tant que telles, son esprit ne devient pas concentré, ses souillures ne sont pas abandonnées. Il ne prête pas attention à ce fait. Le résultat, c'est qu'il n'est ni récompensé par un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant, ni avec *sati* et l'attitude d'alerte. Pourquoi ? Parce que le moine idiot, incompetent, malhabile ne prête pas attention à son propre esprit.

« Supposez qu'il y ait un cuisinier sage, expérimenté, habile, qui a présenté au roi ou à un ministre du roi différentes sortes de curry : principalement aigre, principalement amer, principalement poivré, principalement doux, alcalin ou non alcalin, salé ou non salé. Il prête attention à son maître, il remarque que : 'Aujourd'hui, mon maître aime ce curry-ci, ou il tend la main vers ce curry-là, ou il prend beaucoup de ce curry-ci, ou il loue ce curry-là. Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry aigre... Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry amer... principalement le curry poivré... principalement le curry

---

<sup>1</sup> Ses souillures : selon le Commentaire, cela signifie ici les cinq empêchements.

doux... le curry alcalin... le curry non alcalin... le curry salé... Aujourd'hui, mon maître aime le curry non salé, ou il tend la main vers du curry non salé, ou il prend beaucoup de curry non salé, ou il loue le curry non salé.' Le résultat, c'est qu'il est récompensé avec des vêtements, des gages, et des cadeaux. Pourquoi ? Parce que le cuisinier sage, compétent, habile, prête attention à son propre maître.

« De la même manière, il y a le cas où un moine sage, compétent, habile, demeure focalisé sur le corps en tant que tel... les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Lorsqu'il demeure ainsi focalisé sur les qualités mentales en tant que telles, son esprit devient concentré, ses souillures sont abandonnées. Il prête attention à ce fait. Le résultat, c'est qu'il est récompensé par un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant ainsi qu'avec *sati* et l'attitude d'alerte. Pourquoi ? Parce que le moine sage, compétent, habile, prête attention à son propre esprit. »

### Cunda sutta (SN 47.13)

#### *Au sujet de Cunda [La mort du vénérable Sāriputta]*

En une occasion, le Béni demeurait près de Sāvathī dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Il se trouve qu'à ce moment-là, le vénérable Sāriputta demeurait parmi les Magadhans, dans le village de Naraka – souffrant, dans la douleur, gravement malade. Cunda le novice était son assistant. A cause de cette maladie, le vénérable Sāriputta fut totalement délié.

Et donc Cunda le novice, prenant le bol et les robes du vénérable Sāriputta alla auprès du vénérable Ānanda au Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika, près de Sāvathī et, étant arrivé, s'étant prosterné devant lui, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il dit au vénérable Ānanda : « Vénérable sire, le vénérable Sāriputta vient d'être totalement délié. Voici son bol et ses robes. »

« Cunda, mon ami, cette nouvelle est une raison pour aller voir le Béni. Viens, allons auprès du Béni et rapportons-lui cette nouvelle. »

« Oui, vénérable sire, » lui répondit Cunda le novice.

Et donc le vénérable Ānanda et Cunda allèrent auprès du Béni et, étant arrivés, s'étant prosternés devant lui, ils s'assirent sur un côté. Alors qu'ils étaient assis là, le vénérable Ānanda dit au Béni : « Seigneur, juste à l'instant, Cunda le novice m'a dit : 'Vénérable sire, le vénérable Sāriputta vient d'être totalement délié. Voici son bol et ses robes.' C'était comme si mon corps était anesthésié, j'étais désorienté, les choses n'étaient pas claires pour moi, en entendant que le vénérable Sāriputta avait été totalement délié. »

« Mais Ānanda, quand il a été totalement délié, Sāriputta a-t-il emporté avec lui l'agrégat de la vertu ? A-t-il emporté avec lui l'agrégat de la concentration... du discernement... de l'affranchissement... l'agrégat de la connaissance et de la vision de l'affranchissement avec lui ? »

« Non, seigneur, quand il a été totalement délié, le vénérable Sāriputta n'a pas emporté avec lui l'agrégat de la vertu... de la concentration... du discernement... de l'affranchissement... l'agrégat de la connaissance et de la vision de l'affranchissement avec lui. C'est simplement qu'il était mon instructeur et mon conseiller, celui qui m'exhortait, qui m'incitait, qui me stimulait, et qui m'encourageait. Il enseignait inlassablement le *Dhamma*,

était une aide pour ses compagnons dans la vie sainte. La substance de son *Dhamma*, la richesse de son *Dhamma*, son aide dans le *Dhamma* nous manquent. »

« Mais Ānanda, ne t'ai-je pas enseigné l'état où l'on doit quitter toutes les choses qui nous sont chères et qui nous attirent, l'état où l'on doit se séparer, l'état où l'on devient autre ? A quoi peut-on s'attendre d'autre ? Il est impossible d'empêcher ce qui est né, ce qui existe, ce qui est fabriqué, et ce qui est sujet à la désintégration de se désintégrer.

« Tout comme si la plus grosse branche d'un arbre fait de bois de cœur, qui se dresserait fermement, devait se détacher de lui ; de la même manière, Sāriputta a été totalement délié de ce grand *Sanḅha* de moines, fait de bois de cœur, qui se dresse fermement. A quoi peut-on s'attendre d'autre ? Il est impossible d'empêcher ce qui est né, ce qui existe, ce qui est fabriqué, et ce qui est sujet à la désintégration de se désintégrer.

« En conséquence, Ānanda, chacun d'entre vous devrait demeurer avec son soi pour île, son soi pour son refuge, sans rien d'autre pour refuge. Demeurez avec le *Dhamma* pour île, le *Dhamma* pour votre refuge, sans rien d'autre pour refuge. Et comment un moine demeure-t-il avec son soi pour île, son soi pour son refuge, sans rien d'autre pour refuge ? Comment un moine demeure-t-il avec le *Dhamma* pour île, le *Dhamma* pour son refuge, sans rien d'autre pour refuge ? 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. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. C'est ainsi qu'un moine demeure avec son soi pour île, son soi pour son refuge, sans rien d'autre pour refuge, avec le *Dhamma* pour île, le *Dhamma* pour son refuge, sans rien d'autre pour refuge. Ceux qui – maintenant, ou après que je serai parti – demeurent avec leur soi pour île, leur soi pour leur refuge, sans rien d'autre pour refuge, avec le *Dhamma* pour île, le *Dhamma* pour leur refuge, sans rien d'autre pour refuge, seront prééminents parmi les moines : ceux qui désirent s'entraîner. »

### Uttiya sutta (SN 47.16)

A Sāvathī. Le vénérable Uttiya alla auprès du Béni et, étant arrivé, s'étant prosterné devant lui, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il dit au Béni : « Ce serait une bonne chose, seigneur, si le Béni m'enseignait le *Dhamma* de façon résumée, afin qu'ayant entendu le *Dhamma* du Béni je puisse demeurer seul, isolé, vigilant, plein d'ardeur, et résolu. »

« Dans ce cas, Uttiya, purifie le fondement des qualités mentales habiles. Et quel est le fondement des qualités mentales habiles ? Une vertu bien purifiée et des vues rectifiées. Ensuite, quand ta vertu sera bien purifiée et tes vues rectifiées, en dépendance de la vertu, établi dans la vertu, tu devrais développer les quatre établissements de *sati*. Quels sont les quatre établissements de *sati* ? 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. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Quand, en dépendance de la vertu, établi dans la vertu, tu auras développé ces quatre établissements de *sati* de cette manière, tu iras au-delà du royaume de Māra. »

Alors le vénérable Uttiya, se délectant des paroles du Béni et les approuvant, se leva, se prosterna devant le Béni, fit une circumambulation en le laissant sur la droite, et partit. Puis, demeurant seul, isolé, vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il atteignit en peu de temps le but

suprême de la vie sainte pour lequel les membres d'un clan quittent avec raison la vie de foyer pour la vie sans foyer, le connaissant et le réalisant par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Il sut que : « La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche faite. Il n'y a plus rien d'autre à faire dans ce monde. » Et ainsi le vénérable Uttiya devint un autre *arahant*.

## Sedaka sutta (1) (SN 47.19)

### *L'acrobate*

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. Là, le Béni s'adressa aux moines : « Moines ! »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « Jadis, moines, un acrobate à la perche en bambou, ayant dressé une perche en bambou, s'adressa à son assistant Medakathālikā : 'Viens, mon cher Medakathālikā. Grimpe à la perche en bambou et tiens-toi sur mes épaules.'

« 'Oui, maître,' répondit Medakathālikā à l'acrobate à la perche en bambou et, grim pant au bambou, il se tint sur ses épaules.

« Alors l'acrobate à la perche en bambou dit à son assistant : 'Veille sur moi, mon cher Medakathālikā, et je veillerai sur toi. Nous protégeant ainsi l'un l'autre, veillant l'un sur l'autre, nous ferons une démonstration de notre art, recevrons notre récompense, et descendrons en sécurité de la perche en bambou.'

« Lorsqu'il eut dit ceci, Medakathālikā lui dit : 'Mais cela ne va pas du tout, maître. Veillez sur vous-même, et je veillerai sur moi, et ainsi, chacun d'entre nous se protégeant, veillant sur lui-même, nous ferons une démonstration de notre art, recevrons notre récompense, et descendrons en sécurité de la perche en bambou.'

« Ce que Medakathālikā l'assistant dit à son maître était dans ce cas la chose correcte à faire.

« Moines, on doit pratiquer l'établissement de *sati* avec la pensée suivante à l'esprit : 'Je veillerai sur moi-même.' On doit pratiquer l'établissement de *sati* avec la pensée suivante à l'esprit : 'Je veillerai sur les autres.' Quand vous veillez sur vous-même, vous veillez sur les autres. Quand vous veillez sur les autres, vous veillez sur vous-même.

« Et comment veillez-vous sur les autres quand vous veillez sur vous-même ? En cultivant [la pratique], en la développant, en la poursuivant. C'est ainsi que vous veillez sur les autres quand vous veillez sur vous-même.

« Et comment veillez-vous sur vous-même quand vous veillez sur les autres ? A travers l'endurance, à travers la non-nocivité, à travers un esprit bienveillant, et à travers la sympathie. C'est ainsi que vous veillez sur vous-même quand vous veillez sur les autres.

« On doit pratiquer l'établissement de *sati* avec la pensée suivante à l'esprit : 'Je veillerai sur moi-même.' On doit pratiquer l'établissement de *sati* avec la pensée suivante à l'esprit : 'Je veillerai sur les autres.' Quand vous veillez sur vous-même, vous veillez sur les autres. Quand vous veillez sur les autres, vous veillez sur vous-même. »

**Sedaka sutta (2) (SN 47.20)**  
*A Sedaka [La Belle du pays]*

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. Là, le Béni s'adressa aux moines : « Moines ! »

« Oui, seigneur, » lui répondirent les moines.

Le Béni dit : « Supposez, moines, qu'une grande foule se rassemble, se presse, disant : 'La Belle du pays ! La Belle du pays !' Et supposez que la Belle du pays soit hautement accomplie en matière de chant et de danse, de sorte qu'une foule encore plus grande se rassemblerait, se presserait, disant : 'La Belle du pays chante ! La Belle du pays danse !' Alors arriverait un homme, désirant la vie et craignant la mort, désirant le plaisir et abhorrant la douleur. Les gens lui diraient : 'Ecoute, mon brave. Tu dois prendre ce bol rempli à ras bord d'huile et le transporter sur ta tête entre la grande foule et la Belle du pays. Un homme, une épée levée, te suivra de près, et si jamais tu fais tomber ne serait-ce qu'une seule goutte d'huile, il te tranchera la tête sur-le-champ.' Que pensez-vous, moines ? Cet homme, ne prêtant pas attention au bol d'huile, se laisserait-il distraire par ce qui se trouve autour de lui ? »

« Non, seigneur. »

« J'ai fait cette comparaison pour que vous compreniez ceci : le bol rempli à ras bord d'huile représente *sati* immergé dans le corps. C'est ainsi que vous devriez vous entraîner : 'Nous développerons *sati* immergé dans le corps. Nous le poursuivrons, lui confierons les rênes, le prendrons comme fondement, le stabiliserons, le consoliderons, et l'appliquerons correctement.' C'est ainsi que vous devriez vous entraîner. »

**Sata sutta (SN 47.35)**  
*Avec sati*

Près de Sāvathī. « Moines, demeurez avec *sati*, et en attitude d'alerte. C'est l'instruction que nous vous donnons, à vous tous.

« Et comment un moine a-t-il *sati* ? 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. Il demeure focalisé sur les sensations... l'esprit... 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 ainsi qu'un moine a *sati*.

« Et comment un moine est-il en attitude d'alerte ? Il y a le cas où un moine connaît les sensations lorsqu'elles apparaissent, les connaît lorsqu'elles demeurent, les connaît lorsqu'elles disparaissent. Il connaît les pensées lorsqu'elles apparaissent, les connaît lorsqu'elles demeurent, les connaît lorsqu'elles disparaissent. Il connaît les perceptions lorsqu'elles apparaissent, les connaît lorsqu'elles demeurent, les connaît lorsqu'elles disparaissent. C'est ainsi qu'un moine est en attitude d'alerte.

« En conséquence, moines, demeurez avec *sati*, et en attitude d'alerte. C'est l'instruction que nous vous donnons, à vous tous. »

## Chanda sutta (SN 47.37)

### *Le désir*

Près de Sāvathī. « Moines, il y a ces quatre établissements de *sati*. Quels sont ces quatre établissements de *sati* ?

« 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. Pour lui, quand il demeure focalisé sur le corps en tant que tel, tout désir pour le corps est abandonné. Avec l’abandon du désir, il réalise le Sans-mort.

« 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. Pour lui, quand il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles, tout désir pour les sensations est abandonné. Avec l’abandon du désir, il réalise le Sans-mort.

« 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. Pour lui, quand il demeure focalisé sur l’esprit en tant que tel, tout désir pour l’esprit est abandonné. Avec l’abandon du désir, il réalise le Sans-mort.

« 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. Pour lui, quand il demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles, tout désir pour les qualités mentales est abandonné. Avec l’abandon du désir, il réalise le Sans-mort. »

## Glossaire

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

**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*.

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

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

**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*.

**Brahmā** : un habitant des plans d’existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme. Dans le brahmanisme, Brahmā est le dieu créateur.

**Concentration** : *samādhi*.

**Délié** : qui a réalisé le Déliement.

**Déliement** : *nibbāna*. Littéralement, le « déliement » 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.

**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 ».

**Empêchements** : *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*.

**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.

**Gotama** : le nom de clan du Bouddha.

**Habile** : *kusala*.

**Malhabile** : *akusala*.

**Māra** : la personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'affranchissement du *saṃsāra*.

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

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

**Propriété** : *dhātu*. Le terme *dhātu* est aussi souvent traduit par « élément ».

**Qualités mentales** : *dhammas*. Le terme *dhammas* peut aussi être traduit par « phénomènes », « événements » ou « actions ».

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

**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.

**Sans-mort** : *amata*. Un terme pour désigner le Déliement, le *nibbāna*.

**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.

**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*.

**Vertu** : *sīla*. La Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, qui constituent les facteurs trois, quatre et cinq de la Noble octuple voie (les deux premiers sont la Vue juste

et la Résolution juste, qui relèvent du discernement ; les trois derniers sont l'Effort juste, *Sati* juste et la Concentration juste, qui relèvent de la concentration).

