



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

## **Extraits du Canon pāli, 61**

### **SAMYUTTA NIKĀYA**

#### *Le recueil des discours reliés*

#### **Iddhipāda-vibhaṅga sutta (SN 51.20)**

##### *Une analyse des bases du pouvoir*

« Ces quatre bases du pouvoir, lorsqu'elles sont développées et poursuivies, sont très fructueuses et très bénéfiques. Et comment ces quatre bases du pouvoir sont-elles développées et poursuivies afin d'être très fructueuses et très bénéfiques ?

« Il y a le cas où un moine développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur le désir et les fabrications de l'effort, pensant : 'Ce désir mien ne sera ni trop lâche ni trop intense, ni intérieurement contracté ni extérieurement dispersé.' Il perçoit continuellement ce qui se trouve devant et derrière, afin que ce qui se trouve devant soit identique à ce qui se trouve derrière, que ce qui se trouve derrière soit identique à ce qui se trouve devant. Ce qui se trouve au-dessous est identique à ce qui se trouve au-dessus, ce qui se trouve au-dessus est identique à ce qui se trouve au-dessous, de nuit comme de jour, et de jour comme de nuit. Au moyen d'une conscience ainsi ouverte et non entravée, il développe un esprit lumineux.

« Il développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur la persévérance...

« Il développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur l'intention...

« Il développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur la discrimination et les fabrications de l'effort, pensant : 'Cette discrimination mienne ne sera ni trop lâche ni trop intense, ni intérieurement contractée, ni extérieurement dispersée.' Il perçoit continuellement ce qui se trouve devant et derrière, afin que ce qui se trouve devant soit identique à ce qui se trouve derrière, que ce qui se trouve derrière soit identique à ce qui se trouve devant. Ce qui se trouve au-dessous est identique à ce qui se trouve au-dessus, ce qui se trouve au-dessus est identique à ce qui se trouve au-dessous, de nuit comme de jour, et de

jour comme de nuit. Au moyen d'une conscience ainsi ouverte et non entravée, il développe un esprit lumineux.

« Et comment le désir est-il trop lâche ? Tout désir qui est accompagné de la distraction, qui est lié à la distraction, c'est là ce que l'on appelle un désir trop lâche.

« Et comment le désir est-il trop intense ? Tout désir qui est accompagné de l'agitation, qui est lié à l'agitation, c'est là ce que l'on appelle un désir trop intense.

« Et comment le désir est-il intérieurement contracté ? Tout désir qui est accompagné de la paresse et la torpeur, qui est lié à la paresse et la torpeur, c'est là ce que l'on appelle un désir intérieurement contracté.

« Et comment le désir est-il extérieurement dispersé ? Tout désir qui est attisé par les cinq cordes de la sensualité, qui est extérieurement éparpillé et disséminé, c'est là ce que l'on appelle un désir extérieurement dispersé.

« Et comment un moine demeure-t-il percevant ce qui se trouve devant et ce qui se trouve derrière, afin que ce qui se trouve devant soit identique à ce qui se trouve derrière, et que ce qui se trouve derrière soit identique à ce qui se trouve devant ? Il y a le cas où un moine maîtrise bien la perception de ce qui se trouve devant et derrière, la saisit correctement, la conserve correctement, et la pénètre correctement au moyen du discernement. Voilà comment un moine perçoit continuellement ce qui se trouve devant et derrière afin que ce qui se trouve devant soit identique à ce qui est derrière, et que ce qui se trouve derrière soit identique à ce qui se trouve devant.

« Et comment un moine demeure-t-il afin que ce qui se trouve au-dessous soit identique à ce qui se trouve au-dessus, et que ce qui se trouve au-dessus soit identique à ce qui se trouve au-dessous ? Il y a le cas où un moine examine ce corps même, de la plante des pieds en remontant, du sommet de la tête en descendant, entouré de peau et rempli de toutes sortes de choses malpropres : 'Dans ce corps, il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros intestin, le petit intestin, la nourriture non digérée, les fèces, la bile, les glaires, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, les mucosités, la synovie, l'urine.' Voilà comment un moine demeure afin que ce qui se trouve au-dessous soit identique à ce qui se trouve au-dessus, et que ce qui se trouve au-dessus soit identique à ce qui se trouve au-dessous.

« Et comment un moine demeure-t-il de nuit comme de jour, et de jour comme de nuit ? Il y a le cas où un moine, la nuit, développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur le désir et les fabrications de l'effort au moyen des mêmes modes [permutations], signes et thèmes qu'il utilise le jour, et le jour, développe la base du pouvoir qui possède la concentration qui repose sur le désir et les fabrications de l'effort au moyen des mêmes modes [permutations], signes et thèmes qu'il utilise la nuit. Voilà comment un moine demeure la nuit comme le jour, et le jour comme la nuit.

« Et comment un moine – au moyen d'une conscience ouverte et non entravée – développe-t-il un esprit lumineux ? Il y a le cas où un moine maîtrise correctement la perception de la lumière, la perception du jour [à toute heure du jour], et cette perception est correctement établie. Voilà comment un moine – au moyen d'une conscience ouverte et non entravée – développe un esprit lumineux.

[La même chose est ensuite répétée pour la persévérance, l'intention et la discrimination.]

« Lorsqu'un moine a ainsi développé et poursuivi les quatre bases du pouvoir, il fait l'expérience de multiples pouvoirs surnaturels. Ayant été un, il devient plusieurs ; ayant été plusieurs, il devient un. Il apparaît. Il disparaît. Il traverse sans gêne les murs, les remparts, et les montagnes, comme s'il traversait l'espace. Il plonge dans la terre et en ressort, comme si

c'était de l'eau. Il marche sur l'eau sans s'enfoncer, comme s'il marchait sur la terre ferme. Assis les jambes croisées, il vole à travers l'air comme un oiseau ailé. Avec sa main, il touche et caresse même le soleil et la lune, si puissants et forts. Il exerce une influence avec son corps même aussi loin que les mondes de Brahmā.

« Il entend – au moyen de l'élément de l'oreille divine, purifiée et surpassant l'oreille humaine – les deux types de sons : divins et humains, qu'ils soient proches ou lointains.

« Il connaît l'esprit des autres êtres, des autres individus, l'ayant compris avec son propre esprit. Il discerne un esprit qui a de la passion comme 'un esprit qui a de la passion,' et un esprit sans passion comme 'un esprit sans passion'. Il discerne un esprit qui a de l'aversion comme 'un esprit qui a de l'aversion,' et un esprit sans aversion comme 'un esprit sans aversion.' Il discerne un esprit qui a de l'illusion comme 'un esprit qui a de l'illusion,' et un esprit sans illusion comme 'un esprit sans illusion.' Il discerne un esprit contracté comme 'un esprit contracté,' et un esprit dispersé comme 'un esprit dispersé.' Il discerne un esprit vaste comme 'un esprit vaste,' et un esprit qui n'est pas vaste comme 'un esprit qui n'est pas vaste.' Il discerne un esprit dépassé comme 'un esprit dépassé<sup>1</sup>,' et un esprit qui n'est pas dépassé comme 'un esprit qui n'est pas dépassé.' Il discerne un esprit concentré comme 'un esprit concentré,' et un esprit non concentré comme 'un esprit non concentré.' Il discerne un esprit affranchi<sup>2</sup> comme 'un esprit affranchi,' et un esprit non affranchi comme 'un esprit non affranchi.'

« Il se souvient de ses nombreuses vies passées, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille, de nombreux éons de contraction cosmique, de nombreux éons d'expansion cosmique, de nombreux éons de contraction et d'expansion cosmique [se remémorant :] 'Là, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus là. Là aussi je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus ici.' Il se souvient ainsi de ses multiples vies passées dans leurs modes et leurs détails.

« Il voit – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – les êtres mourir et réapparaître, il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma* : 'Ces êtres – qui avaient une mauvaise conduite en corps, en parole, et en esprit, qui injuriaient les Etres nobles, entretenaient des vues erronées et entreprenaient des actions sous l'influence de vues erronées – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient sur le plan d'existence de la privation, dans une mauvaise destination, sur un plan d'existence inférieur, en enfer. Mais ces êtres – qui avaient une bonne conduite en corps, en parole, et en esprit, qui n'injuriaient pas les Etres nobles, qui entretenaient des vues justes et entreprenaient des actions sous l'influence de vues justes – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient dans une bonne destination, dans un monde céleste.' Ainsi – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – il voit les êtres mourir et réapparaître, et il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma*.

« A travers le terme des effluents, il demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres des effluents, les ayant connus et réalisés directement par lui-même dans l'ici-et-maintenant.

<sup>1</sup> Un esprit dépassé : un esprit qui n'est pas au niveau de l'excellence.

<sup>2</sup> Un esprit affranchi : cf. DN 15 à propos des différents niveaux de l'affranchissement.

« Voilà comment ces quatre bases du pouvoir, lorsqu'elles sont développées et poursuivies, sont très fructueuses et très bénéfiques. »

### Gilāyana sutta (SN 52.10)

#### *La maladie*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le vénérable Anuruddha séjournait près de Sāvathī dans la Forêt sombre – souffrant, dans la douleur, gravement malade. Alors un grand nombre de moines allèrent auprès du vénérable Anuruddha et, étant arrivés, lui dirent : « Dans quelle demeure [mentale] demeurez-vous afin que les douleurs qui sont apparues dans le corps n'envahissent pas l'esprit ou n'y demeurent pas ? »

« Lorsque je demeure avec mon esprit bien établi dans les quatre établissements de *sati*, les douleurs qui sont apparues dans le corps n'envahissent pas l'esprit ou n'y demeurent pas. Quels sont ces quatre établissements de *sati* ? Il y a le cas où je demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – subjuguant l'avidité et la détresse vis-à-vis du monde. Je 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. Lorsque je demeure avec mon esprit bien établi dans ces quatre établissements de *sati*, les douleurs qui sont apparues dans le corps n'envahissent pas l'esprit ou n'y demeurent pas. »

### Ariṭṭha sutta (SN 54.6)

#### *[A propos de sati de la respiration]*

Près de Sāvathī. Là, le Béni dit : « Moines, développez-vous *sati* de l'inspiration et de l'expiration ? »

Lorsqu'il eut dit ceci, le vénérable Ariṭṭha répondit au Béni : « Je développe *sati* de l'inspiration et de l'expiration, seigneur. »

« Mais comment développes-tu *sati* de l'inspiration et de l'expiration, Ariṭṭha ? »

« Seigneur, ayant abandonné le désir sensuel pour les plaisirs sensuels passés, m'étant débarrassé du désir sensuel pour les plaisirs sensuels futurs, et ayant totalement subjugué les perceptions de résistance en ce qui concerne les événements internes et externes, j'inspire avec *sati* et j'expire avec *sati*. »

« Ariṭṭha, il y a ce *sati* de l'inspiration et de l'expiration. Je ne dis pas qu'il n'existe pas. Mais pour ce qui est de la façon dont on peut amener *sati* de l'inspiration et de l'expiration en détail à son summum, écoute et fais bien attention. Je vais parler. »

« Oui, seigneur, » répondit le vénérable Ariṭṭha au Béni.

Le Béni dit : « Et comment, Ariṭṭha, amène-t-on *sati* de l'inspiration et de l'expiration en détail à son summum ? »

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

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

« [5] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, sensible au ravissement’. Il s’entraîne : ‘J’expirerai, sensible au ravissement.’ [6] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, sensible au plaisir’. Il s’entraîne : ‘J’expirerai, sensible au plaisir.’ [7] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, sensible à la fabrication mentale<sup>4</sup>.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, sensible à la fabrication mentale.’ [8] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, calmant la fabrication mentale.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, calmant la fabrication mentale.’

« [9] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, sensible à l’esprit.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, sensible à l’esprit.’ [10] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, satisfaisant l’esprit.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, satisfaisant l’esprit.’ [11] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, stabilisant l’esprit.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, stabilisant l’esprit.’ [12] Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, affranchissant l’esprit.’ Il s’entraîne : ‘J’expirerai, affranchissant l’esprit.’

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

« Aritṭha, voilà la façon dont on amène *sati* de l’inspiration et de l’expiration en détail à son summum. »

## Rāja sutta (SN 55.1)

### *Le monarque*

Près de Sāvathī. Là, le Béni dit : « Moines, bien qu’un monarque qui fait tourner la roue<sup>5</sup>, après avoir exercé la seigneurie souveraine sur les quatre continents, à la brisure du corps, après la mort, réapparaisse dans la bonne destination, un monde céleste, en compagnie des *deva* des trente-trois<sup>6</sup>, et là prene du plaisir dans le Bois de Nandana, entouré d’un groupe de nymphes, ayant à sa disposition et possédant les cinq cordes du plaisir sensuel céleste, cependant – parce qu’il ne possède pas quatre qualités – il n’est pas libéré de la possibilité d’aller en enfer, pas libéré de la matrice animale, pas libéré du plan d’existence des esprits affamés, pas libéré du plan d’existence de la privation, des mauvaises destinations, des plans d’existence inférieurs.

« Et bien qu’un disciple des Etres nobles vive de quelques bouchées de nourriture d’aumône et porte des robes faites de haillons, cependant – parce qu’il possède quatre qualités – il est libéré de l’enfer, libéré de la matrice animale, libéré du plan d’existence des

<sup>3</sup> La fabrication corporelle : l’inspiration et l’expiration.

<sup>4</sup> La fabrication mentale : les perceptions et les sensations.

<sup>5</sup> Monarque qui fait tourner la roue : *cakkavattī*. Un monarque universel, qui gouverne en suivant le *Dhamma*.

<sup>6</sup> Les *deva* des trente-trois : *tāvatiṃsa deva*. Le deuxième des plans d’existence célestes.

esprits affamés, libéré du plan d'existence de la privation, des mauvaises destinations, des plans d'existence inférieurs.

« Quelles sont ces quatre qualités ? Il y a le cas où le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans l'Eveillé : 'En vérité, le Béni est digne et justement éveillé par lui-même, consommé en connaissance et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le monde, insurpassé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le maître des *deva* et des êtres humains, éveillé, béni.'

« Il possède une confiance vérifiée dans le *Dhamma* : 'Le *Dhamma* est bien exposé par le Béni, à voir ici-et-maintenant, intemporel, invitant à la vérification, pertinent, à réaliser par les sages par eux-mêmes.'

« Il possède une confiance vérifiée dans le *Saṅgha* : 'Le *Saṅgha* des disciples du Béni qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué avec rectitude... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué magistralement – en d'autres termes, les quatre types de Nobles disciples<sup>7</sup> quand ils sont pris par paires, les huit quand ils sont pris par types individuels – ils sont le *Saṅgha* des disciples du Béni : dignes de dons, dignes d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect, le champ de mérite incomparable pour le monde.'

« Il possède des vertus qui sont attirantes pour les Etres nobles : non déchirées, non brisées, non tachées, non éclaboussées, libératrices, louées par ceux qui sont observateurs, non ternies, qui conduisent à la concentration.

« Il possède ces quatre qualités<sup>8</sup>.

« Et entre l'obtention des quatre continents et l'obtention de ces quatre qualités, l'obtention des quatre continents n'est pas égale à un seizième de l'obtention de ces quatre qualités. »

### Mahānāma sutta (SN 55.21)

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait parmi les Sakyans près de Kapilavatthu dans le Parc des banians. Alors Mahānāma le Sakyan 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 : « Seigneur, ce Kapilavatthu est riche et prospère, populeux et bondé, ses allées sont congestionnées. Parfois, quand j'entre dans Kapilavatthu le soir, après avoir rendu visite au Béni ou aux moines qui inspirent l'esprit, je me retrouve face à un éléphant en train de divaguer, un cheval en train de divaguer, un chariot en train de divaguer, une charrette en train de divaguer, ou une personne en train de divaguer. Dans de tels moments, mon *sati* en ce qui concerne le Béni devient confus, mon *sati* en ce qui concerne le *Dhamma* devient confus, mon *sati* en ce qui concerne le *Saṅgha* devient confus. La pensée suivante me vient à l'esprit : 'Si je mourais maintenant, quelle serait ma destination ? Quelle serait ma future condition ?' »

« Sois sans crainte, Mahānāma. Sois sans crainte. Ta mort ne sera pas une mauvaise mort, ta disparition ne sera pas mauvaise. Si l'esprit a été nourri pendant longtemps avec la conviction, nourri avec la vertu, nourri avec le savoir, nourri avec la générosité, nourri avec le discernement, alors, quand le corps – possédant la forme<sup>9</sup>, composé des quatre éléments

<sup>7</sup> Les quatre types de Nobles disciples : les *sotāpanna*, les *sakadāgāmi*, les *anāgāmi*, les *arahant*. Une « paire » désigne : a) une personne qui est sur la voie qui conduit à un des quatre états de l'Eveil, et b) une personne qui a atteint un de ces états, le « fruit » de l'état. Il y a donc au total quatre paires de personnes. En additionnant les quatre paires de personnes, on obtient les huit « types individuels ».

<sup>8</sup> Il possède ces quatre qualités : ces quatre qualités sont les facteurs du premier des quatre niveaux de l'Eveil, celui de *sotāpatti*, l'entrée-dans-le-courant.

<sup>9</sup> La forme : *rūpa*.

fondamentaux<sup>10</sup>, né d'une mère et d'un père, nourri avec du riz et de la bouillie d'orge, sujet à l'inconstance, au frottement, à la pression, à la dissolution, et à la dispersion – est mangé par les corbeaux, les vautours, les faucons, les chiens, les hyènes, ou toutes sortes de créatures, néanmoins l'esprit – nourri pendant longtemps avec la conviction, nourri avec la vertu, le savoir, la générosité, et le discernement – s'élève et se sépare.

« Suppose qu'un homme jette une jarre [remplie] de ghee<sup>11</sup> ou une jarre [remplie] d'huile dans un lac profond, où elle se casserait. Là, les tessons et les fragments de jarre descendraient au fond, tandis que le ghee ou l'huile remonterait à la surface et se séparerait. De la même manière, si l'esprit a été nourri pendant longtemps avec la conviction, nourri avec la vertu, le savoir, la générosité, nourri avec le discernement, alors, quand le corps – possédant la forme, composé des quatre éléments fondamentaux, né d'une mère et d'un père, nourri avec du riz et de la bouillie d'orge, sujet à l'inconstance, au frottement, à la pression, à la dissolution, et à la dispersion – est mangé par les corbeaux, les vautours, les faucons, les chiens, les hyènes, ou toutes sortes de créatures, néanmoins l'esprit – nourri pendant longtemps avec la conviction, nourri avec la vertu, le savoir, la générosité, et le discernement – s'élève et se sépare.

« Sois sans crainte, Mahānāma. Sois sans crainte. Ta mort ne sera pas une mauvaise mort, ta disparition ne sera pas mauvaise. »

### Licchavi sutta (SN 55.30)

En une occasion, le Béni demeurait près de Vesālī dans la salle au toit pointu dans la Grande forêt. Alors Nandaka, le ministre en chef des Licchavis, alla auprès du Béni et, étant arrivé, s'étant prosterné devant lui, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, le Béni lui dit : « Nandaka, un disciple des Etres nobles qui possède quatre qualités est un *sotāpanna*, ferme, jamais plus destiné aux états de malheur, en route pour l'Eveil par soi-même. Quelles sont ces quatre qualités ?

« Il y a le cas où le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans l'Eveillé : 'En vérité, le Béni est digne et justement éveillé par lui-même, consommé en connaissance et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le monde, insurpassé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le maître des *deva* et des êtres humains, éveillé, béni.'

« Il possède une confiance vérifiée dans le *Dhamma* : 'Le *Dhamma* est bien exposé par le Béni, à voir ici-et-maintenant, intemporel, invitant à la vérification, pertinent, à réaliser par les sages par eux-mêmes.'

« Il possède une confiance vérifiée dans le *Saṅgha* : 'Le *Saṅgha* des disciples du Béni qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué avec rectitude... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué magistralement – en d'autres termes, les quatre types de Nobles disciples quand ils sont pris par paires, les huit quand ils sont pris par types individuels – ils sont le *Saṅgha* des disciples du Béni : dignes de dons, dignes d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect, le champ de mérite incomparable pour le monde.'

« Il possède des vertus qui sont attirantes pour les Etres nobles : non déchirées, non brisées, non tachées, non éclaboussées, libératrices, louées par ceux qui sont observateurs, non ternies, qui conduisent à la concentration.

<sup>10</sup> Quatre éléments fondamentaux : la terre, l'eau, le feu, le vent.

<sup>11</sup> Ghee : du beurre clarifié.

« Un disciple des Etres nobles qui possède ces quatre qualités est un *sotāpanna*, ferme, jamais plus destiné aux états de malheur, en route pour l’Eveil par soi-même.

« De plus, un disciple des Etres nobles qui possède ces quatre qualités est lié à une longue vie, humaine ou divine ; est lié à la beauté, humaine ou divine ; est lié au bonheur, humain ou divin ; est lié au statut, humain ou divin ; est lié à l’influence, humaine ou divine.

« Je te dis ceci, Nandaka, non pas l’ayant entendu d’un quelconque contemplatif ou brahmane. Je te le dis, l’ayant connu, vu, et réalisé par moi-même. »

Lorsque ceci eut été dit, un certain homme dit à Nandaka, le ministre en chef des Licchavis : « C’est maintenant l’heure de votre bain, sire. »

[Nandaka répondit :] « Assez, je le dis, de ce bain externe. Je suis satisfait de ce bain interne : la confiance dans le Béni. »

### Nandiya sutta (SN 55.40)

En une occasion, le Béni séjournait parmi les Sakyans près de Kapilavatthu dans le Parc des banians. Alors Nandiya le Sakyan 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 : « Seigneur, le disciple des Etres nobles chez qui les facteurs de *sotāpatti* sont entièrement absents : l’appelle-t-on un disciple des Etres nobles qui vit sans être vigilant ? »

« Nandiya, la personne chez qui les facteurs de *sotāpatti* sont entièrement absents, je l’appelle un étranger<sup>12</sup>, quelqu’un qui fait partie des gens ordinaires. Mais quant à la façon dont un disciple des Etres nobles demeure dans la non-vigilance et demeure dans la vigilance, écoute et fais bien attention, je vais parler. »

« Oui, seigneur, » répondit Nandiya le Sakyan au Béni.

Le Béni dit : « Et comment, Nandiya, un disciple des Etres nobles demeure-t-il dans la non-vigilance ? Il y a le cas où le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans l’Eveillé : ‘En vérité, le Béni est digne et justement éveillé par lui-même, consommé en connaissance et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le monde, insurpassé en tant qu’entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le maître des *deva* et des êtres humains, éveillé, béni.’ Se contentant de cette confiance vérifiée dans l’Eveillé, il ne fait pas plus d’efforts dans la solitude le jour ou dans l’isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi non vigilant, il n’y a pas de joie. La joie étant absente, il n’y a pas de ravissement. Le ravissement étant absent, il n’y a pas de calme. Le calme étant absent, il demeure dans la douleur. Quand il est dans la douleur, l’esprit ne se concentre pas. Quand l’esprit est non concentré, les phénomènes ne deviennent pas manifestes. Quand les phénomènes ne sont pas manifestes, il est simplement considéré comme quelqu’un qui demeure dans la non-vigilance.

« De plus, le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans le *Dhamma* : ‘Le *Dhamma* est bien exposé par le Béni, à voir ici-et-maintenant, intemporel, invitant à la vérification, pertinent, à réaliser par les sages par eux-mêmes.’ Se contentant de cette confiance vérifiée dans le *Dhamma*, il ne fait pas plus d’efforts dans la solitude le jour ou dans l’isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi non vigilant, il n’y a pas de joie. La joie étant absente, il n’y a pas de ravissement. Le ravissement étant absent, il n’y a pas de calme. Le calme étant absent, il demeure dans la douleur. Quand il est dans la douleur, l’esprit ne se concentre pas. Quand l’esprit est non concentré, les phénomènes ne deviennent pas

---

<sup>12</sup> Un étranger : *bāhira*. Autre traduction possible : « quelqu’un qui ne fait pas partie d’un certain groupe ».



manifestes. Quand les phénomènes ne sont pas manifestes, il est simplement considéré comme quelqu'un qui demeure dans la non-vigilance.

« De plus, le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans le *Saṅgha* : 'Le *Saṅgha* des disciples du Béni qui ont bien pratiqué... qui ont pratiqué avec rectitude... qui ont pratiqué méthodiquement... qui ont pratiqué magistralement – en d'autres termes, les quatre types de Nobles disciples quand ils sont pris par paires, les huit quand ils sont pris par types individuels – ils sont le *Saṅgha* des disciples du Béni : dignes de dons, dignes d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect, le champ de mérite incomparable pour le monde.' Se contentant de cette confiance vérifiée dans le *Saṅgha*, il ne fait pas plus d'efforts dans la solitude le jour ou dans l'isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi non vigilant, il n'y a pas de joie. La joie étant absente, il n'y a pas de ravissement. Le ravissement étant absent, il n'y a pas de calme. Le calme étant absent, il demeure dans la douleur. Quand il est dans la douleur, l'esprit ne se concentre pas. Quand l'esprit est non concentré, les phénomènes ne deviennent pas manifestes. Quand les phénomènes ne sont pas manifestes, il est simplement considéré comme quelqu'un qui demeure dans la non-vigilance.

« De plus, le disciple des Etres nobles possède des vertus qui sont attirantes pour les Etres nobles : non déchirées, non brisées, non tachées, non éclaboussées, libératrices, louées par ceux qui sont observateurs, non ternies, qui conduisent à la concentration. Se contentant de ces vertus qui sont agréables aux Etres nobles, il ne fait pas plus d'efforts dans la solitude le jour ou dans l'isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi non vigilant, il n'y a pas de joie. La joie étant absente, il n'y a pas de ravissement. Le ravissement étant absent, il n'y a pas de calme. Le calme étant absent, il demeure dans la douleur. Quand il est dans la douleur, l'esprit ne se concentre pas. Quand l'esprit est non concentré, les phénomènes ne deviennent pas manifestes. Quand les phénomènes ne sont pas manifestes, il est simplement considéré comme quelqu'un qui demeure dans la non-vigilance.

« C'est de cette façon qu'un disciple des Etres nobles demeure dans la non-vigilance.

« Et comment, Nandiya, un disciple des Etres nobles demeure-t-il dans la vigilance ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans l'Eveillé... Ne se contentant pas de cette confiance vérifiée dans l'Eveillé, il fait plus d'efforts dans la solitude le jour et dans l'isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi vigilant, la joie naît. Chez celui qui possède la joie, le ravissement naît. Le corps de celui qui est dans le ravissement devient calme. Quand le corps est calme, on ressent le plaisir. Ressentant le plaisir, l'esprit se centre. Quand l'esprit est centré, les phénomènes deviennent manifestes, Quand les phénomènes sont manifestes, il est considéré comme quelqu'un qui demeure dans la vigilance.

« De plus, le disciple des Etres nobles possède une confiance vérifiée dans le *Dhamma*... une confiance vérifiée dans le *Saṅgha*... des vertus qui sont attirantes pour les Etres nobles : non déchirées, non brisées, non tachées, non éclaboussées, libératrices, louées par ceux qui sont observateurs, non ternies, qui conduisent à la concentration. Ne se contentant pas de ces vertus qui sont agréables aux Etres nobles, il fait plus d'efforts dans la solitude le jour et dans l'isolement la nuit. Pour lui, qui demeure ainsi vigilant, la joie naît. Chez celui qui possède la joie, le ravissement naît. Le corps de celui qui est dans le ravissement devient calme. Quand le corps est calme, on ressent le plaisir. Ressentant le plaisir, l'esprit se centre. Quand l'esprit est centré, les phénomènes deviennent manifestes, Quand les phénomènes sont manifestes, il est considéré comme quelqu'un qui demeure dans la vigilance.

« C'est de cette façon qu'un disciple des Etres nobles demeure dans la vigilance. »

## Glossaire

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

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

**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*.

**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*.

**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 ».

**Esprit affamé** : *peta*. Le terme *peta* peut aussi désigner un mort.

**Intention** : *cetanā*.

**Kamma** : l'action intentionnelle.

**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*.

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

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

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

**Sotāpatti** : littéralement, « l'entrée-dans-le-courant ». Le premier des quatre niveaux de l'Eveil.

**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).

vigilant

