

Les Livrets du Refuge



**LIVRET
DE
CHANTS**

**LIVRET
DE
CHANTS**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales. La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

Les Livrets du Refuge

**LIVRET
DE
CHANTS**

Tous nos remerciements à Ajahn Khemasiri et au monastère d'Amavarati qui ont participé à la création du premier livret, ainsi qu'à Ajaan Thanissaro, abbé du Metta Forest Monastery en Californie, qui nous a donné la matière de celui-ci, Khamano Bhikkhu en ayant assuré la traduction.

Prononciation

Il importe de savoir qu'il n'existe pas d'alphabet pali. Au temps de Bouddha, on le parlait mais on ne l'écrivait pas. De nos jours, chacun utilise son propre alphabet (hindi, singhalais, birman, chinois, latin, etc.) pour transcrire les sons du pali (transmis oralement à travers le Canon Pali jusqu'à la première transcription sur feuilles de palme au Sri Lanka en 96 avant Jésus-Christ). De ce fait, en dehors de rares exceptions, comme le « ṃ » qui modifie plus ou moins la voyelle qui le précède, chaque caractère latin utilisé dans la transcription du pali se prononce toujours de la même façon. Voici un tableau donnant la prononciation de ces caractères, selon la prononciation la plus courante, appelée aussi « prononciation internationale ».

Prononciation des sons palis :

Caractères	Phonétique	Exemples
a / ā	a	a mi
b	b	b ienveillance
c	tʃ	m atch (*)
d / ḍ	d	d on
e	e	é té
g	g	g ain
h	h	h ey! (anglais) (**)
i / ī	i	i ci
j	dʒ	j azz
k	k	c anon
l / ḷ	l	l une

Caractères	Phonétique	Exemples
m	m	moine
ṃ	(am) ã	enfant (***)
n / ṇ	n	nid
ṅ	ŋ	ping-pong
ñ	ɲ	signe
o	o	doré
p	p	pur
r	r (roulé)	grazie (*)
s	s	silence
t / ṭ	t	thé
u / ū	u	bougie
v	v	vertu
y	j	yoga

* Le « c » et le « r » palis se prononcent à l'italienne.

** Le « h » pali se prononce toujours, sauf exception, comme lorsqu'il est précédé d'un « c » ou d'un « d ».

*** ou plutôt ãŋ comme dans big **bang**.

Les intonations des chants sont signifiées par des accents situés au-dessus ou au-dessous de la syllabe qui doit être modifiée :

(^) : monter d'un ton, (_) : descendre d'un ton.

Les textes en couleur sont chantés uniquement par les moines et les nonnes.

Les textes en noir sont chantés par tous.

CHANTS DU MATIN

Salutation Au Triple Joyau

Au Béni, au Méritant, Justement éveillé par lui-même,
Au Dhamma, bien exposé par le Béni,
À la communauté des disciples du Béni qui ont pratiqué correctement,
À ceux-ci – le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha –
Nous rendons hommage avec ces offrandes convenablement
présentées.

Il serait bon pour nous si le Béni, bien qu'il soit parvenu au
Déliement il y a longtemps,
Acceptait, avec un cœur plein de sympathie pour les générations
futures,
Ces offrandes – aussi modestes soient-elles –
Pour notre bien-être et notre bonheur à long terme.

Le Béni est digne et justement Éveillé par lui-même.
Je me prosterne devant l'Éveillé, le Béni.
(Prostration)

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.
Je rends hommage au Dhamma.
(Prostration)

Le Saṅgha des disciples du Béni a bien pratiqué.
Je présente mes respects au Saṅgha.
(Prostration)

Ratanattaya Vandanā

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo,
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam saṣaṅgham,
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma.

Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi,
Pacchīmā-janātānukampa-mānasā,
Ime sakkāre duggata-paṇṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu,
Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā,
Buddham bhagavantam abhivādemi.

(Prostration)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhammam namassāmi.

(Prostration)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho.

Saṅgham namāmi.

(Prostration)

Passage préliminaire en hommage au Bouddha

Récitons à présent le passage préliminaire en hommage à L'Éveillé, au Béni.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Hommage au Bouddha

Louons à présent le Béni.

Lui qui est parvenu à la Vérité, le Méritant, justement Éveillé par lui-même, accompli en connaissance et en conduite, parfaitement En-allé, expert en ce qui concerne le cosmos,

Inégalé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.

Lui qui, l'ayant réalisé par connaissance directe, a fait connaître ce monde avec ses Devas, ses Māras et ses Brahmās, ses générations de contemplatifs et de brahmanes, ses souverains et ses peuples.

Lui qui a expliqué le Dhamma, remarquable en son début, remarquable en son milieu, remarquable à sa fin,

Et qui a exposé la vie sainte dans ses détails et son essence, parfaitement complète, insurpassable de pureté.

Je vénère au plus haut point ce Béni.

Devant ce Béni je me prosterne tête baissée. (Prosternation)

Pubbabhāga-namakāra Pāṭha

Hānda mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāram karomase.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Buddhābhīti

Hānda mayam buddhābhītiṃ karomase.

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho,

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū,

Anūttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānam buddho bhagavā.

Yo imam lokam sadevakam samarakam sabrahmakam,

Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussam sayam abhiññā sacchikatvā pavesesi.

Yo dhammam desesi ādi-kalyāṇam majjhē-kalyāṇam pariyosāna-kalyāṇam sāttham sabyañjanam, kevala-paripuṇṇam parisuddham brahma-cariyam pakāsesi.

Tam-aham bhagavantam abhipūjayāmi, tam-aham bhagavantam sīrasā namāmi. (Prostration)

Hommage au Dhamma

Louons à présent le Dhamma.

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.

Visible ici et maintenant, intemporel, invitant tous à venir voir,

Pertinent, qui peut être décelé par ceux qui sont observateurs.

Je vénère au plus haut point ce Dhamma.

Devant ce Dhamma je me prosterne tête baissée.

(Prostration)

Hommage au Saṅgha

Louons à présent le Saṅgha.

Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué correctement,

Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué avec droiture,

Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué méthodiquement,

Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué magistralement,

C'est-à-dire les quatre paires – les huit types – d'Êtres Nobles.

Voilà le Saṅgha des disciples du Béni,

Dignes de dons, digne d'hospitalité, dignes d'offrandes, dignes de respect,

Champ de mérite incomparable pour le monde.

Je vénère au plus haut point ce Saṅgha.

Devant ce Saṅgha je me prosterne tête baissée.

(Prostration)

Dhammābhītuti

Hānda mayam dhammābhīthutim karomase.

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo,

Sāṇḍiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattam vedītabbo viññūhi.

Tam-aham dhammam abhīpūjayāmi,

Tam-aham dhammam siraṣā namāmi. (Prostration)

Saṅghābhītuti

Hānda mayam saṅghābhīthutim karomase.

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā,

Esa bhagavato sāvakasaṅgho.

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,

Anūttaram puññakkhettaṃ lokassa.

Tam-aham saṅgham abhīpūjayāmi tam-aham saṅgham siraṣā

namāmi. (Prostration)

Salutation au Triple Joyau

Récitons à présent les stances de salutation au Triple Joyau ainsi que le passage sur les thèmes inspirant la dépassion.

Le Bouddha parfaitement purifié, sa compassion pareille à l'océan,
Possédant l'œil de la connaissance complètement purifié,
Destructeur des maux et des corruptions du monde :
Je révère ce Bouddha avec dévotion.

Le Dhamma du Maître, comme une lampe,
Composé de la Voie, de son Fruit, et du Sans-Mort,
À la fois transcendant et montrant le chemin vers ce but :
Je révère ce Dhamma avec dévotion.

Le Saṅgha, appelé champ supérieur encore au meilleur,
De ceux qui ont obtenu la paix,
Atteint l'éveil après celui qui est parfaitement en-allé,
Qui ont abandonné la négligence, les Êtres Nobles, les sages :
Je révère ce Saṅgha avec dévotion.

Par le pouvoir du mérite que j'ai accumulé,
En rendant ainsi hommage au Triple Joyau,
Digne uniquement du plus grand honneur,
Puissent tous mes obstacles disparaître.

Ratanattaya-pañāma Gāthā

Hānda mayam ratanattaya-pañāma-gāthāyo c'eva sāmvega-
parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase.

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo,

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,

Lokassa pāpūpakīlesa-ghātako

Vandāmi buddham ahām-ādarena taṃ.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno,

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako,

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

Vandāmi dhammam ahām-ādarena taṃ.

Sāṅgho sukhetābhyati-khetta-sāññito,

Yo diṭṭhā-santo sugatānubodhako,

Lolappahīno ariyo sumedhaso:

Vandāmi saṅgham ahām-ādarena taṃ.

Icevam-ekantabhīpūja-neyyakam,

Vatthuttayam vandayatābhisaṅkhatam,

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā,

Mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

Stances inspirant la dépassion

Ici, Celui qui a atteint la Vérité, digne et justement Éveillé par lui-même, est apparu dans le monde,
Et le Dhamma bien expliqué, qui conduit en dehors (du saṃsāra), qui apaise,
Qui mène au Délitement total, vers l'éveil par soi-même, proclamé par celui qui est parfaitement en-allé.

Ayant entendu le Dhamma, voilà ce que nous savons :
La naissance est source de stress, le vieillissement est source de stress, la mort est source de stress,
Le chagrin, les lamentations, la douleur, l'angoisse et le désespoir sont sources de stress,
Être associé à ce qui nous déplaît est source de stress, être séparé de ce qui nous plaît est source de stress, ne pas obtenir ce que l'on désire est source de stress.
En bref, les cinq agrégats de l'agrippement sont sources de stress.

Nommément :

La forme en tant qu'agrégat de l'agrippement,
Les sensations en tant qu'agrégat de l'agrippement,
Les perceptions en tant qu'agrégat de l'agrippement,
Les fabrications mentales en tant qu'agrégat de l'agrippement,
La conscience en tant qu'agrégat de l'agrippement.

Samvega-paridīpaka Pāṭha

Idha tathāgato loke uppanno araham sammāsambuddho,

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko
sambodhagāmī sugatappavedito.

Māyan-taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma:

Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
Sōka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā,
Appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
Yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
Sāṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā,

Seyyathīdam:

Rūpūpādānakkhāndho,
Vedanūpādānakkhāndho,
Sāññūpādānakkhāndho,
Sāṅkhārūpādānakkhāndho,
Viññāṇūpādānakkhāndho.

Livret de chants

Afin qu'ils puissent bien comprendre cela,
le Béni, de son vivant, instruisait souvent ainsi ses auditeurs.
Il a insisté maintes fois sur la partie suivante de son exhortation:

La forme est inconstante,
Les sensations sont inconstantes,
Les perceptions sont inconstantes,
Les fabrications mentales sont inconstantes,
La conscience est inconstante,

La forme est pas-soi,
Les sensations sont pas-soi,
Les perceptions sont pas-soi,
Les fabrications mentales sont pas-soi,
La conscience est pas-soi.

Toutes les fabrications sont inconstantes.
Tous les phénomènes sont pas-soi.

Yesaṃ pariññāya, dharamāno sō bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake
vīneti, evaṃ bhāgā ca paṇassa bhagavato sāvakesu anusāsani,
bahulā pavattati.

Rūpaṃ aniccaṃ,
Vedanā aniccā,
Saññā aniccā,
Sāṅkhārā aniccā,
Viññāṇaṃ aniccaṃ,

Rūpaṃ anattā,
Vedanā anattā,
Saññā anattā,
Sāṅkhārā anattā,
Viññāṇaṃ anattā,

Sabbe Sāṅkhārā aniccā,
Sabbe dhammā anattāti.

Tous autant que nous sommes, soumis à la naissance, au vieillissement et à la mort, aux chagrins, aux lamentations, aux angoisses et au désespoir, soumis au stress, accablé par le stress, (considérons)

« Oh, puissions-nous connaître la cessation de cette énorme masse de souffrance et de stress ! »

(Moines et Nonnes)

Bien que le Délitement total du Béni, le Méritant, justement Éveillé par lui-même, se soit produit il y a bien longtemps, par conviction et en son honneur, nous avons quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer.

Nous pratiquons la vie sainte du Béni, dotés du mode de vie et d'entraînement des bhikkhus (sīladharās).

Puisse cette vie sainte qui est la nôtre, nous mener au terme de cette énorme masse de souffrance et de stress.

(Tous)

Bien que le Délitement total du Béni, le Méritant, justement Éveillé par lui-même, se soit produit il y a bien longtemps, nous avons pris refuge en lui, dans le Dhamma et dans le Saṅgha des bhikkhus.

Nous suivons les instructions du Béni, autant que notre sati et notre force nous le permettent, et pratiquons en conséquence.

Puisse cette pratique qui est la nôtre, nous mener au terme de cette énorme masse de souffrance et de stress.

Te (Femmes: Tā) māyaṃ, otiṇṇāṃha jāṭiyā jarā-maraṇena,
 Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi,
 Dukkhotiṇṇā dukkha-paretā,
 Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya
 paññāyethā'ti.

(Moines et Nonnes)

Āra-parinibbutampī taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
 sammāsambuddhaṃ
 Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā,
 Tasmīṃ bhagavati brahma-cariyaṃ carāma,
 Bhikkhūnaṃ (Sīladharānaṃ) sikkhāsājīva-samāpannā.
 Taṃ no brahma-cariyaṃ, imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa
 antakiriyaṃ sāmvaṭṭatu.

(Tous)

Āra-parinibbutampī taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,
 Dhammañca saṅghaṇca,
 Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaroma,
 anupaṭipajjāma.
 Sā sā no paṭipatti,
 Imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyaṃ sāmvaṭṭatu.

Chant final

Le Béni est digne et justement éveillé par lui-même.

Je me prosterne devant l'Éveillé, le Béni.

(Prosternation)

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.

Je rends hommage au Dhamma.

(Prosternation)

Le Saṅgha des disciples du Béni a bien pratiqué.

Je présente mes respects au Saṅgha.

(Prosternation)

Chant final

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

(Prostration)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhammaṃ namassāmi.

(Prostration)

Supaṭipanno bhagavato sāvaśaṅgho.

Śaṅghaṃ namāmi.

(Prostration)

CHANTS DU SOIR

Salutation au triple joyau

Au Béni, au Méritant, Justement éveillé par lui-même,
Au Dhamma, bien exposé par le Béni,
À la communauté des disciples du Béni qui ont pratiqué correctement,
À ceux-ci – le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha –
Nous rendons hommage avec ces offrandes convenablement
présentées.

Il serait bon pour nous si le Béni, bien qu'il soit parvenu au
Déliement il y a longtemps,
Acceptait, avec un cœur plein de sympathie pour les générations
futures, ces offrandes – aussi modestes soient-elles – pour notre bien-
être et notre bonheur à long terme.

Le Béni est digne et justement Éveillé par lui-même.
Je me prosterne devant l'Éveillé, le Béni.

(Prosternation)

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.
Je rends hommage au Dhamma.

(Prosternation)

Le Saṅgha des disciples du Béni a bien pratiqué.
Je présente mes respects au Saṅgha.

(Prosternation)

Ratanattaya Vandanā

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho,
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo,
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho,
Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam saśaṅgham,
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma.
Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi,
Pacchīmā-janātānukampa-mānasā,
Ime sakkāre duggata-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu,
Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

Buddham bhagavantam abhivādemi.

(Prostration)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhammam namassāmi.

(Prostration)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho.

Śaṅgham namāmi.

(Prostration)

Passage préliminaire en hommage au Bouddha

Récitons à présent le passage préliminaire en hommage à L'Éveillé, au Béni.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

Réflexions sur le Bouddha

Récitons à présent le passage de réflexion sur le Bouddha.

Cette belle réputation du Béni s'est répandue au loin et dans toutes les directions :

Il est un Être béni, un Être méritant, un Être qui s'est justement éveillé par lui-même,

Accompli en connaissance et en conduite, parfaitement en-allé, expert en ce qui concerne le cosmos,

Inégalé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.

Pubba-bhāga-namakāra Pāṭha

Hānda mayam buddhassa bhagavato pubbabhāga-
namakāram karomase.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Buddhānussatinaya

Hānda mayam buddhānussatinayam karomase.

Tam kho pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo abbhuggato,

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho,

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū,

Anūttaro purisaḍamma-sārathi satthā deva-manussānam buddho
bhagava'ti.

Versets en célébration du Bouddha

Récitons à présent pour célébrer le Bouddha.

Le Bouddha, possédant des vertus telles que la plus haute dignité,
En lui, la pureté, la connaissance suprême, et la compassion
convergent.

Il éveille les personnes vertueuses comme le soleil éveille le lotus.

Je vénère tête baissée cet Être paisible, le suprême Conquérant.

Le Bouddha qui pour tous les êtres est le refuge le plus sûr,
le plus élevé,

Le premier thème de réflexion, je le vénère tête baissée.

Je suis le serviteur du Bouddha, le Bouddha est mon maître souverain.

Le Bouddha est celui qui détruit la souffrance, et qui me procure le
bien-être.

Au Bouddha je dédie ce corps et cette vie qui sont les miens.

J'agirai en révérence à l'Éveil authentique du Bouddha.

Je n'ai pas d'autre refuge, le Bouddha est mon refuge suprême.

Prononçant cette vérité, puissé-je grandir dans l'instruction du Maître.

Par le pouvoir du mérite ici créé de par mon respect pour le Bouddha,
puissent tous mes obstacles disparaître.

Buddhābhigīti

Hānda mayam buddhābhigītiṃ karomase.

Buddh'vārahānta-varatādiguṇābhiyutto,

Suddhābhiñāṇa-karūṇāhi sāmāgatatto,

Bodhesi yo sujanātaṃ kamālaṃ va sūro,

Vandām'aham tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ.

Buddho yo sabba-pāṇiṇaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ.

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi tam siren'ahaṃ,

Buddhassāh'asmi dāso (FEMMES: dāsī) va

Buddho me sāmi-kissaro.

Buddho dukkhasa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.

Buddhass'āham niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ.

Vandanto'hāṃ (Vandanti'hāṃ) carissāmi buddhass'eva sūbodhitaṃ.

Natthi me sarāṇaṃ aññaṃ buddho me sarāṇaṃ varaṃ

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane.

Buddhaṃ me vandamānena (vandamānāya) yaṃ puññaṃ pasūtaṃ

idha,

Sabbepi antarāyā me māhesūṃ tassā tejasā.

(Chanter en prosternation)

Quel que soit le mauvais kamma que j'ai commis envers le Bouddha,
Par le corps, la parole ou l'esprit,
Puisse le Bouddha en accepter mon aveu,
Afin que dans le futur je puisse faire preuve de retenue envers le
Bouddha.

Réflexions sur le Dhamma

Récitons à présent le passage de réflexion sur le Dhamma.

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.
Visible ici et maintenant, intemporel, invitant tous à venir voir,
Pertinent, qui peut être décelé par les sages pour eux-mêmes.

(Chanter en prosternation)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Buddho paṭiggaṇhātu accayantaṃ,
Kālantare saṃvaritaṃ va buddhe.

Dhammānussatinaya

Handa mayaṃ dhammānussatinayaṃ karomase.

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
Saṅditṭhiko akāliko ehipassiko,
Opanayiko paṇḍitaṃ vedītabbo viññūhī'ti.

Versets en célébration du Dhamma

Récitons à présent pour célébrer le Dhamma.

Supérieur car doté de la vertu d'être bien exposé,

Divisé en Voie et Fruit, étude et émancipation,

Le Dhamma protège ceux qui lui sont fidèles contre la descente vers les mondes misérables.

Je vénère ce suprême Dhamma, destructeur des ténèbres.

Le Dhamma qui pour tous les êtres est le refuge le plus sûr, le plus élevé.

Le deuxième thème de réflexion, je le vénère tête baissée.

Je suis le serviteur du Dhamma, le Dhamma est mon maître souverain.

Le Dhamma est ce qui détruit la souffrance et qui me procure le bien-être.

Au Dhamma je dédie ce corps et cette vie qui sont les miens.

J'agirai en révérence à l'honorabilité authentique du Dhamma.

Je n'ai pas d'autre refuge, le Dhamma est mon refuge suprême :

Prononçant cette vérité, puissé-je grandir dans l'instruction du Maître.

Par le pouvoir du mérite ici créé de par mon respect pour le Dhamma, puissent tous mes obstacles disparaître.

Dhammābhigīti

Hānda mayam̐ dhammābhigītiṃ karomase.

Svākkhātāt'ā diguṇa-yoga-vāsena seyyo,

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,

Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhārī.

Vandām'aham̐ tama-haram̐ vara-dhammam̐-etam̐.

Dhammo yo sabba-pāṇīnam̐ saraṇam̐ khemam̐-uttamam̐.

Dutiyānussatiṭṭhānam̐ vandāmi tam̐ sīren'aham̐,

Dhammassāh'asmi dāso (dāsī) va dhammo me sāmī-kissaro.

Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.

Dhammass'āham̐ niyyādemī sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ.

Vandantoham̐ (Vandantiham̐) carissāmi dhammass'eva
sūdhammaṃtam̐.

Natthi me saraṇam̐ aññaṃ dhammo me saraṇam̐ varam̐

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane.

Dhammaṃ me vandamānena (vandamānāya) yaṃ puññaṃ pasūtaṃ
idha,

Sabbepi antarāyā me māhesūṃ tassā tejasā.

(Chanter en prosternation)

Quel que soit le mauvais kamma que j'ai commis envers le Dhamma,
Par le corps, la parole ou l'esprit,
Puisse le Dhamma en accepter mon aveu,
Afin que dans le futur je puisse faire preuve de retenue envers le
Dhamma.

Réflexions sur le Saṅgha

Récitons à présent le passage de réflexion sur le Saṅgha.

Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué correctement,
Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué avec droiture,
Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué méthodiquement,
Le Saṅgha des disciples du Béni qui ont pratiqué magistralement,
C'est-à-dire les quatre paires – les huit types – d'Êtres Nobles.
Voilà le Saṅgha des disciples du Béni,
Dignes de dons, dignes d'hospitalité, dignes d'offrandes,
dignes de respect,
Champ de mérite incomparable pour le monde.

(Chanter en prosternation)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhāmmē kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Dhāmmo paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kālantare sāmvarituṃ va dhāmmē.

Saṅghānussatinaya

Hānda mayāṃ saṅghānussatinayaṃ karomase.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā.
Esa bhagavato sāvakaṣaṅgho,
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,
Ānuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Versets en célébration du Saṅgha

Récitons à présent pour célébrer le Saṅgha.

Né du Dhamma véritable doté de vertus telles que la pratique correcte,

Le Saṅgha suprême, formé des huit types d'Êtres Nobles,

Guidés en corps et en esprit par des principes tels que la vertu :

Je vénère ce groupe d'Êtres Nobles parfaitement purifiés.

Le Saṅgha qui pour tous les êtres est le refuge le plus sûr, le plus élevé,

Le troisième thème de réflexion, je le vénère tête baissée.

Je suis le serviteur du Saṅgha, le Saṅgha est mon maître souverain.

Le Saṅgha est ce qui détruit la souffrance et qui me procure le bien-être.

Au Saṅgha je dédie ce corps et cette vie qui sont les miens.

J'agirai en révérence à la pratique correcte du Saṅgha.

Je n'ai pas d'autre refuge, le Saṅgha est mon refuge suprême :

Prononçant cette vérité, puissé-je grandir dans l'instruction du Maître.

Par le pouvoir du mérite ici créé de par mon respect pour le Saṅgha, puissent tous mes obstacles disparaître.

Saṅghābhigīti

Hānda mayam saṅghābhigītiṃ karomase.

Saddhammajō supaṭipatti-guṇādiyutto,
 Yo'tṭhābbidho ariyapuggalā-saṅgha-seṭṭho,
 Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto,
 Vandām'ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddham.
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ.
 Taṭṭiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ,
 Saṅghass'āhasmi dāso (dāsī) va, saṅgho me sāmi-kissaro.
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca, vidhātā ca hitassa me.
 Saṅghass'āhaṃ niyyādemi sarīraṇ-jīvitāñ-cidaṃ.
 Vandanto'haṃ (Vandantī'haṃ) carissāmi
 saṅghassopaṭipannaṃ.
 Natthi me saraṇaṃ aññaṃ, saṅgho me saraṇaṃ varaṃ,
 Etena sacca-vajjena vadḍheyyaṃ satthu-sāsane.
 Saṅghaṃ me vandamānena (vandamānāya) yaṃ puññaṃ pasūtaṃ
 idha,
 Sabbepi antarāyā me māhēsūṃ tassā tejasā.

(Chanter en prosternation)

Quel que soit le mauvais kamma que j'ai commis envers le Saṅgha,
Par le corps, la parole ou l'esprit,
Puisse le Saṅgha en accepter mon aveu,
Afin que dans le futur je puisse faire preuve de retenue envers le
Saṅgha.

Chant final

Le Béni est digne et justement éveillé par lui-même.
Je me prosterne devant l'Éveillé, le Béni.

(Prosternation)

Le Dhamma est bien exposé par le Béni.
Je rends hommage au Dhamma.

(Prosternation)

Le Saṅgha des disciples du Béni a bien pratiqué.
Je présente mes respects au Saṅgha.

(Prosternation)

(Chanter en prosternation)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Sāṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Sāṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ,
Kālantare sāmvaritaṃ va sāṅghe.

Chant final

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

(Prosternation)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhammaṃ namassāmi.

(Prosternation)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho.

Sāṅghaṃ namāmi.

(Prosternation)

RÉFLEXIONS

ET

RAPPELS

Contemplation des 32 parties du corps

Récitons à présent le passage sur les 32 parties.

Ce corps qui est le mien,
De la plante des pieds jusqu'en haut,
Du sommet de la tête jusqu'en bas,
Enveloppé de peau,
Rempli de toutes sortes de choses impures.
Dans ce corps il y a :

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1-Les cheveux | 17-L'intestin grêle |
| 2-Les poils | 18-Contenu de l'estomac |
| 3-Les ongles | 19-Les excréments |
| 4-Les dents | 20- La bile |
| 5-La peau | 21- Les glaires |
| 6-La chair | 22- La lymphe |
| 7-Les tendons | 23- Le sang |
| 8-Les os | 24- La sueur |
| 9-La moelle | 25- La graisse |
| 10-La rate | 26- Les larmes |
| 11-Le cœur | 27- Le sérum |
| 12-Le foie | 28- La salive |
| 13-Les membranes | 29- Les mucosités |
| 14-Les reins | 30- La synovie |
| 15-Les poumons | 31- L'urine |
| 16-Le gros intestin | 32- Le cerveau |

Kāyagatā-sati

Ĥanda mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmase.

Ayam kho me kāyo, uddham pādatalā, adho kesamatthakā,
tacapariyanto, pūro nānappakārassa asucino,

Atthi imasmim kāye:

1-Kesā	17-Antaḡuṇam
2-Lomā	18-Udariyam
3-Nakhā	19-Karīsam
4-Dantā	20- Pittam
5-Taco	21- Semham
6-Mamsam	22- Pubbo
7-Nahārū	23- Lohitam
8-Atthī	24- Sedo
9-Atthimiñjam	25- Medo
10-Vakkam	26- Assu
11-Hadayam	27- Vasā
12-Yakanam	28- Kheḷo
13-Kilomakam	29- Siṅghāṇikā
14-Pihakam	30- Lasikā
15-Papphāsam	31- Muttam
16-Antam	32- Matthaluṅgan'ti

Tel est ce corps qui est le mien,
De la plante des pieds jusqu'en haut,
Du sommet de la tête jusqu'en bas,
Enveloppé de peau,
Rempli de toutes sortes de choses impures.

Evam-ayaṃ me kāyo,
Uddhaṃ pādatalā,
Adho kesamatthakā,
Taca₁pariya₂nto ,
Pūro nānappa₃kārassa asucino.

Cinq sujets de réflexion fréquente

Récitons à présent le passage sur les sujets de réflexion fréquente.

Je suis sujet au vieillissement, le vieillissement est inévitable.

Je suis sujet à la maladie, la maladie est inévitable.

Je suis sujet à la mort, la mort est inévitable.

Je serai désuni, séparé de tout ce qui m'est cher

et que je trouve attrayant.

Je suis le propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions,
né de mes actions, lié à mes actions, et je vis dépendant de mes
actions.

Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela je serai l'héritier.

Nous devrions souvent réfléchir à ceci.

Abhiṇha-paccavekkhaṇa Pāṭha

Ĥanda mayam abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāmase.

Jarā-dhammomhi jaram anatīto.

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.

Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo.

Kammasakomhi kammādāyādo kammayoni kammaḅandhu

kammaḅaṭṭisāraṇo.

Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇam vā pāpakam vā tassa dāyādo

bhavissāmi.

Evam amhehi abhiṇham paccavekkhitabham.

Les attitudes sublimes

Cultivons à présent les attitudes sublimes.

Puissé-je être heureux.

Puissé-je être libre du stress et de la douleur.

Puissé-je être libre de l'animosité.

Puissé-je être libre de l'oppression.

Puissé-je être libre de tout tracas.

Puissé-je prendre soin de moi-même avec aise.

Puissent tous les êtres vivants être heureux.

Puissent tous les êtres vivants être libres de l'animosité.

Puissent tous les êtres vivants être libres de l'oppression.

Puissent tous les êtres vivants être libres de tout tracas.

Puissent tous les êtres vivants prendre soin d'eux-mêmes avec aise.

Puissent tous les êtres vivants être libres de tout stress et de toute douleur.

Puissent tous les êtres vivants ne pas être privés de la bonne fortune qu'ils ont acquise.

Tous les êtres vivants sont les propriétaires de leurs actions, héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à leurs actions, et vivent dépendants de leurs actions.

Quoi qu'ils fassent, en bien ou en mal, de cela ils seront les héritiers.

Brahma-vihāra Pharaṇa

Hānda mayamaṃ mettāpharaṇamaṃ karomase.

Ahamaṃ sukhito hōmi.

Niddukkho hōmi.

Avero hōmi.

Abyāpajjho hōmi.

Anīgho hōmi.

Sukhī attānaṃ parihārāmi.

Sabbe sattā sukhitā hōntu.

Sabbe sattā averā hōntu.

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu.

Sabbe sattā anīghā hōntu.

Sabbe sattā sukhī attānaṃ parihārāntu.

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu.

Sabbe sattā laddha-sāmpattīto mā vigacchāntu.

Sabbe sattā kammaṣakā kammādāyādā kammāyoni kammābandhu
kammaṇiṣāraṇā.

Yamaṃ kammaṃ karissānti kalyāṇamaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā
bhavissānti.

Les quatre incommensurables

Propageons à présent les quatre incommensurables.

On imprègne continuellement la première direction, l'Est, d'une conscience empreinte de **bienveillance**, tout comme la seconde direction, tout comme la troisième, tout comme la quatrième. Ainsi, au-dessus, en dessous et tout autour, partout, dans son entièreté, on imprègne continuellement le cosmos avec une conscience empreinte de bienveillance – abondante, élargie, incommensurable, sans hostilité, sans malveillance.

On imprègne continuellement la première direction d'une conscience empreinte de **compassion**, tout comme la seconde direction, tout comme la troisième, tout comme la quatrième. Ainsi, au-dessus, en dessous et tout autour, partout, dans son entièreté, on imprègne continuellement le cosmos avec une conscience empreinte de compassion – abondante, élargie, incommensurable, sans hostilité, sans malveillance.

On imprègne continuellement la première direction d'une conscience empreinte de **joie empathique**, tout comme la seconde direction, tout comme la troisième, tout comme la quatrième. Ainsi, au-dessus, en dessous et tout autour, partout, dans son entièreté, on imprègne continuellement le cosmos avec une conscience empreinte de joie empathique – abondante, élargie, incommensurable, sans hostilité, sans malveillance.

Catur'appamañña Obhāsana

Handa mayam caturappamañña obhāsanam karomase.

Mettā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati,
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham.
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam mettā-sahagatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
viharati.

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati,
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham.
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam karuṇā-sahagatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
viharati.

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati,
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catuttham.
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam muditā-sahagatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
viharati.

On imprègne continuellement la première direction d'une conscience empreinte **d'équanimité**, tout comme la seconde direction, tout comme la troisième, tout comme la quatrième. Ainsi, au-dessus, en dessous et tout autour, partout, dans son entièreté, on imprègne continuellement le cosmos avec une conscience empreinte d'équanimité – abondante, élargie, incommensurable, sans hostilité, sans malveillance.

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati,
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ.
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam upekkhā-sahagatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
viharati.

Méditation de Metta - 1

(Commencez par diriger des pensées de bienveillance envers vous-même)

Puissé-je être heureux.

Puissé-je apprendre à être véritablement heureux.

Puissé-je comprendre les causes du bonheur véritable et être capable d'agir en conséquence.

Puissé-je trouver la paix et le bien-être dans mon cœur.

(Dirigez ensuite ces pensées de bienveillance vers les autres. Commencez par ceux qui vous sont proches)

Puissent ma famille et mes amis être heureux.

Puissent-ils apprendre à être véritablement heureux.

Puissent-ils comprendre les causes du bonheur véritable et être capables d'agir en conséquence.

Puissent-ils trouver la paix et le bien-être dans leur cœur.

(Puis, vers les gens que vous connaissez et que vous aimez bien)

Puissent toutes les personnes que je côtoie et que j'apprécie être heureuses.

Puissent-elles apprendre à être véritablement heureuses.

Puissent-elles comprendre les causes du bonheur véritable et être capables d'agir en conséquence.

Puissent-elles trouver la paix et le bien-être dans leur cœur.

(Ensuite, vers les gens envers lesquels vous êtes plus neutres ou que vous ne connaissez pas)

Puissent toutes les personnes que je ne connais pas être heureuses.

Puissent-elles apprendre à être véritablement heureuses.

Puissent-elles comprendre les causes du bonheur véritable et être capables d'agir en conséquence.

Puissent-elles trouver la paix et le bien-être dans leur cœur.

(Et même vers les gens que vous n'aimez pas)

Puissent toutes les personnes que je n'aime pas être heureuses.
Puissent-elles apprendre à être véritablement heureuses.
Puissent-elles comprendre les causes du bonheur véritable
et être capables d'agir en conséquence.
Puissent-elles trouver la paix et le bien-être dans leur cœur.

*(Dirigez des pensées de bienveillance vers ceux qui vous ont blessé
dans le passé)*

Puissent-ils eux aussi apprendre à être véritablement heureux.
Puissent-ils comprendre leurs erreurs et changer leur comportement.

(Et vers ceux que vous avez blessé dans le passé)

Puissent-ils être véritablement heureux.
Puissent-ils trouver la paix et le bonheur dans leur cœur.
Puissent tous les êtres ne pas se maltraiter les uns les autres.

*(Enfin, dirigez ces pensées de bienveillance vers tous les êtres, dans
toutes les directions : à l'est, à l'ouest, au nord, au sud, au-dessus, en
dessous, jusqu'à l'infini)*

Puissent tous les êtres, quels qu'ils soient et où qu'ils se trouvent, être
heureux.
Puissent-ils apprendre à être véritablement heureux.
Puissent-ils comprendre les causes du bonheur véritable
et être capables d'agir en conséquence.
Puissent-ils trouver la paix et le bien-être dans leur cœur.

Méditation de Metta - 2

Que je sois bien portant, heureux et en paix.
Qu'il ne m'arrive aucun mal.
Que je ne rencontre ni difficultés ni problèmes.
Puissé-je toujours connaître le succès.
Que je sois également patient, courageux, compréhensif
et déterminé à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que mes parents soient bien portants, heureux et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que ceux qui m'enseignent soient bien portants, heureux et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que tous les membres de ma famille soient bien portants,
heureux, et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que mes amis soient bien portants, heureux et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que toutes les personnes qui me sont indifférentes soient bien
portantes, heureuses et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'elles ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-elles toujours connaître le succès.
Qu'elles soient également patientes, courageuses, compréhensives
et déterminées à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés,
problèmes et échecs inévitables dans la vie.

Que tous les êtres vivants soient bien portants, heureux et en paix.
Qu'il ne leur arrive aucun mal.
Qu'ils ne rencontrent ni difficultés ni problèmes.
Puissent-ils toujours connaître le succès.
Qu'ils soient également patients, courageux, compréhensifs
et déterminés à affronter et à surmonter les difficultés, problèmes et
échecs inévitables dans la vie.

Dédier le mérite

Récitons à présent les vers de détermination pour dédier le mérite.

Par cet acte méritoire, puissent mes précepteurs hautement vertueux, mes maîtres, mes bienfaiteurs, ma mère, mon père et ma famille, le soleil, la lune, le roi ; les personnes vertueuses, les Brahmās, les Māras, les Indras ; les Devas qui protègent le cosmos, Yama ; les êtres humains amicaux, neutres et hostiles, puissent tous les êtres trouver le bonheur.

Puissent les actes méritoires que j'ai accomplis mener au triple bonheur (dans cette vie, dans les vies futures, et la Libération).
Puissiez-vous tous réaliser promptement votre souhait.

Par cet acte de mérite, en le dédiant ainsi, puissé-je atteindre rapidement et aisément l'abandon du désir dévorant et de l'agrippement.

Tant que je serai sur la voie vers le Délitement, puissent toutes les qualités indignes dans mon caractère être totalement détruites, où que je sois né dans un état de devenir après l'autre.

Puissé-je être doté d'un esprit droit, de *Sati*, du discernement, de la rigueur, de la persévérance, et par mes efforts, puissent les Māras n'avoir aucune opportunité de me faire quoi que ce soit.

Le Bouddha est mon principal pilier,
Le Dhamma mon excellent, mon haut pilier,
Un Bouddha Privé est mon pilier,
Le Saṅgha mon supérieur pilier.
À travers leur pouvoir suprême, puissent les Māras n'avoir aucune opportunité.

Uddissanādhiṭṭhāna Gāthā

Ḥanda mayamaṃ uddissanādhiṭṭhāna-gāthayo bhaṇāmaṣe.

Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā
Ācariyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā
Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca
Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā
Yamo mittā maṇussā ca majjhattā verikāpi ca
Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
Sukhañca tividhaṃ dentu khippamaṃ pāpetha vomāmaṃ.
Iminā puññakammena iminā uddissena ca
Khipp'āhaṃ sulābhe ceva taṇhupādāna-chedanamaṃ.
Ye santāne hinā dhamma yāva nibbānato mamaṃ
Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava.
Ujucittamaṃ satipaṇṇā sallekkho viriyamhinā
Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me.
Buddhādipavaṇo nātho dhammo nātho varuttamo,
Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ.
Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā.

La co-apparition en dépendance

(Ordre croissant)

Avec l'ignorance comme condition il y a les fabrications.

Avec les fabrications comme condition il y a la conscience (sensorielle).

Avec la conscience (sensorielle) comme condition il y a le nom et la forme.

Avec le nom et la forme comme condition il y a les six médias sensoriels.

Avec les six médias sensoriels comme condition il y a le contact.

Avec le contact comme condition il y a la sensation.

Avec la sensation comme condition il y a le désir dévorant.

Avec le désir dévorant comme condition il y a l'agrippement.

Avec l'agrippement comme condition il y a le devenir.

Avec le devenir comme condition il y a la naissance.

Avec la naissance comme condition, alors le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, l'angoisse et le désespoir entrent en jeu.

Telle est l'origine de cette énorme masse de souffrance et de stress.

Paṭicca Samuppāda

(Anuloma)

Avijjā-paccayā saṅkhārā.

Saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ.

Viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ.

Nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ.

Saḷāyatana-paccayā phasso.

Phassa-paccayā vedanā.

Vedanā-paccayā taṇhā.

Taṇhā-paccayā upādānaṃ.

Upādāna-paccayā bhavo.

Bhava-paccayā jāti.

Jāti-paccayā jara-maraṇaṃ

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā sambhavanti.

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, samudayo hoti.

(Ordre décroissant)

Par la disparition sans reste et la cessation de cette même ignorance il y a cessation des fabrications.

Par la cessation des fabrications il y a cessation de la conscience (sensorielle).

Par la cessation de la conscience (sensorielle) il y a cessation du nom et de la forme.

Par la cessation du nom et de la forme il y a cessation des six médias sensoriels.

Par la cessation des six médias sensoriels il y a cessation du contact.

Par la cessation du contact il y a cessation de la sensation.

Par la cessation de la sensation il y a cessation du désir dévorant.

Par la cessation du désir dévorant il y a cessation de l'agrippement.

Par la cessation de l'agrippement il y a cessation du devenir.

Par la cessation du devenir il y a cessation de la naissance.

Par la cessation de la naissance, alors le vieillissement et la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, l'angoisse et le désespoir cessent tous.

Telle est la cessation de cette énorme masse de souffrance et de stress.

(Paṭiloma)

Avijjāyatveva asesā-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho.

Saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho.

Viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho.

Nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho.

Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho.

Phassa-nirodhā vedanā-nirodho.

Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho.

Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho,

Upādāna-nirodhā bhava-nirodho.

Bhava-nirodhā jāti-nirodho.

Jāti-nirodhā jara-maraṇaṃ

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā nirujjhanti.

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa, nirodho hoti.

Dix réflexions

Récitons à présent les thèmes auxquels ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir.

Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à ces dix choses. Quels sont-elles ?

1) « J'ai quitté l'ordre social ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

2) « Ma vie dépend du soutien des autres ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

3) « Je dois changer la façon dont je me comporte ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

4) « Est-ce que je peux trouver quoi que ce soit de critiquable dans la façon dont j'observe les préceptes ? ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

5) « Est-ce que mes compagnons expérimentés dans la vie sainte, après avoir examiné ma conduite de près, peuvent trouver quoi que ce soit de critiquable dans la façon dont j'observe les préceptes ? » Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

6) « Je serai désuni, séparé de tout ce qui m'est cher et que je trouve attrayant ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

Pabbajita-abhiṇha Pāṭha

Ḥanda mayam pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmaṣe.

Dasa ime bhikkhave dhammā, pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabba, kaṭame dasa?

1) Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam.

2) Parapaṭibaddhā me jīvika'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam.

3) Añño me ākappo karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam.

4) Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam.

5) Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na
upavadatī'ti pabbajitena abhiṇham paccavekkhitabbam.

6) Sabbehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena
abhiṇham paccavekkhitabbam.

7) « Je suis le propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à mes actions, et je vis dépendant de mes actions. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela je serai l'héritier ». Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

8) « Que suis-je en train de devenir, alors que les nuits et les jours passent inexorablement ? » Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

9) « Y a-t-il une demeure vide (*i.e. un état de concentration*) dans laquelle je me délecte ? » Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

10) « Ai-je atteint un 'état humain supérieur', une connaissance et une vision véritablement noble, telle que si, à l'approche de la mort, mes compagnons dans la vie sainte me questionnaient à ce sujet, je n'aurai pas à rougir de ma réponse ? » Ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir à cela.

Voilà les dix choses auxquelles ceux qui ont quitté la vie domestique devraient souvent réfléchir.

7) Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammabandhu
kammapaṭisāraṇo.

Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakam vā tassa dāyādo
bhavissāmi'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

8) Kathambhūtassa me rattindivā vītipātanti'ti pabbajitena
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

9) Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiramāmi'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

10) Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā,

Alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato,

So'haṃ pacchime kāle sabrahmacārihi puṭṭho,

Na maṅku bhavissāmi'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Ime kho bhikkhāve daṣa dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbā'ti.

REQUÊTES

Requête pour un enseignement

(Se prosterner trois fois)

Le Brahmā Sahampati, Seigneur du monde,
Les mains paume contre paume devant son cœur,
Requit une bénédiction :
Il y a des êtres ici qui n'ont qu'un peu de poussière dans leurs yeux,
Par compassion pour eux, s'il vous plaît, enseignez le Dhamma.

Appréciation pour un enseignement

Exprimons à présent notre admiration pour l'enseignement sur
le Dhamma.

Excellent, excellent, excellent, nous nous réjouissons.

Ārāḍhanā Dhamma-desanā

(Se prosterner trois fois)

Brahmā ca lokādhipatī saḥampati,
Katañjali anadhivaraṃ ayācatha,
Santīdha sattāpparajakkha-jātikā,
Desetu dhammaṃ anukampimaṃ paṇaṃ.

Anumodanā

Hānda mayāṃ dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāmaṃ.

Sādhu, sādhu, sādhu, anūmodāma.

Requête des Trois Refuges et des Cinq Préceptes

(Se prosterner trois fois)

- Nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Cinq Préceptes.

- Une seconde fois, nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Cinq Préceptes.

- Une troisième fois, nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Cinq Préceptes.

Ārādhana Tisaraṇa Pañca-sīlā

(Se prosterner trois fois)

S'ADRESSANT À UN MOINE

Mayaṃ (INDIVIDU Ahaṃ) bhante, tisaraṇena saha pañca sīlāni
yācāma (yācāmi).

Dutiyampi mayaṃ (Ahaṃ) bhante, tisaraṇena saha pañca sīlāni
yācāma (yācāmi).

Tatīyampi mayaṃ (Ahaṃ) bhante, tisaraṇena saha pañca sīlāni
yācāma (yācāmi).

S'ADRESSANT À UNE NONNE

Mayaṃ (Ahaṃ) ayye, tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma (yācāmi).

Dutiyampi mayaṃ (Ahaṃ) ayye, tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma
(yācāmi).

Tatīyampi mayaṃ (Ahaṃ) ayye, tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma
(yācāmi).

Prise des Refuges

(Répéter après que le moine ait chanté trois fois)

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

(Trois fois)

Dans le Bouddha, je prends refuge.

Dans le Dhamma, je prends refuge.

Dans le Saṅgha, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Bouddha, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Dhamma, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Saṅgha, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Bouddha, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Dhamma, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Saṅgha, je prends refuge.

Ceci conclut la prise de refuge.

Oui, Vénérable.

Ti Sarana

Namo tasse bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (Trois fois)

Namo tasse bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (Trois fois)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Āma bhante. / Āma ayye.

Les cinq Préceptes

(Répéter après le moine)

1-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'ôter la vie.

2-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de voler.

3-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de toute inconduite sexuelle.

4-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de dire des mensonges.

5-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de consommer toute boisson alcoolisée et toute drogue qui conduisent à la négligence.

Voilà les cinq règles d'entraînement.

Par la vertu elles conduisent à une bonne destination.

Par la vertu elles mènent à la richesse.

Par la vertu elles conduisent au Délitement.

Par conséquent, nous devrions purifier notre vertu.

Excellent, excellent, excellent.

(Se prosterner trois fois)

Panca-sila

(Répéter après le moine)

1-Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

2-Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

3-Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

4-Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

5-Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

Imāni pañca sikkhāpadāni

Śīlena sugatim yanti.

Śīlena bhogaśāmpadā.

Śīlena nibbutim yanti.

Tasmā śīlaṃ visôdhaye.

Sādhu, sādhu, sādhu.

(Se prosterner trois fois)

Requête des Trois Refuges et des Huit Préceptes

(Se prosterner trois fois)

- Nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Huit Préceptes.

- Une seconde fois, nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Huit Préceptes.

- Une troisième fois, nous vous demandons (je vous demande), Vénérable, les Trois Refuges et les Huit Préceptes.

Ārādhanaṁ Tisaraṇa Aṭṭha-sīlā

(Se prosterner trois fois)

S'ADRESSANT À UN MOINE

Mayaṁ (INDIVIDU Ahaṁ) bhante, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni
yācāma (yācāmi).

Dutiyampi mayaṁ (Ahaṁ) bhante, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni
yācāma (yācāmi).

Tatīyampi mayaṁ (Ahaṁ) bhante, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni
yācāma (yācāmi).

S'ADRESSANT À UNE NONNE

Mayaṁ (Ahaṁ) ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma (yācāmi).

Dutiyampi mayaṁ (Ahaṁ) ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma
(yācāmi).

Tatīyampi mayaṁ (Ahaṁ) ayye, tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma
(yācāmi).

Prise des Refuges

(Répéter après que le moine ait chanté trois fois)

Hommage au Béni, au Méritant, justement Éveillé par lui-même.

(Trois fois)

Dans le Bouddha, je prends refuge.

Dans le Dhamma, je prends refuge.

Dans le Saṅgha, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Bouddha, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Dhamma, je prends refuge.

Pour la seconde fois, dans le Saṅgha, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Bouddha, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Dhamma, je prends refuge.

Pour la troisième fois, dans le Saṅgha, je prends refuge.

Ceci conclut la prise de refuge.

Oui, Vénérable.

Sarana-Gamana-Pātha

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (Trois fois)

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (Trois fois)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Āma bhante. / Āma ayye.

Les Huit Préceptes

(Répéter après le moine)

1-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'ôter la vie.

2-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de voler.

3-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de toute relation sexuelle.

4-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de dire des mensonges.

5-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de consommer toute boisson alcoolisée et toute drogue qui conduisent à la négligence.

6-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de manger après midi et avant l'aube.

7-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir de danser, chanter, jouer ou écouter de la musique, regarder des spectacles, porter des colliers, et de m'embellir au moyen de parfums ou de produits cosmétiques.

8-Je m'engage à suivre la règle d'entraînement de m'abstenir d'utiliser des sièges ou des lits élevés et luxueux.

Attha-Sila

(Répéter après le moine)

- 1-Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 2-Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 3-Abrahmacariyā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 4-Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 5-Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 6-Vikālabhojanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 7-Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-
maṇḍana-vibhūsanatṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.
- 8-Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

Livret de chants

Je m'engage à suivre ces huit règles d'entraînement.

Voilà les huit règles d'entraînement.

Par la vertu elles conduisent à une bonne destination.

Par la vertu elles mènent à la richesse.

Par la vertu elles conduisent au Délitement.

Par conséquent, nous devrions purifier notre vertu.

Excellent, excellent, excellent.

(Se prosterner trois fois)

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi.

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi.

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi.

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni sāmādiyāmi.

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni

Ŝīlena sugaṭiṃ yanti.

Ŝīlena bhogaśāmpadā.

Ŝīlena nibbutiṃ yanti.

Tasmā ŝīlaṃ visodhaye.

Sādhu, sādhu, sādhu.

(Se prosterner trois fois)

SUTTAS

Discours sur la bienveillance

Voici ce qui doit être fait par celui dont les buts sont habiles,
et qui apprécie l'état de paix :

Etre capable, intègre et franc, facile à instruire, doux et pas orgueilleux,
satisfait et facile à soutenir, avec peu d'obligations, vivant simplement,
les facultés apaisées, maître de soi, modeste et sans être avide de
soutiens.

Ne pas faire la moindre chose que les sages blâmeraient par la suite.
Penser : Heureux et en sécurité, puissent tous les êtres trouver le
bonheur dans leur cœur.

Quels que soient les êtres, faibles ou forts, sans exception,
Longs, larges, moyens, petits, subtiles, flagrants, visibles ou invisibles,
vivant proche ou au loin,

Né ou cherchant à naître : Puissent tous les êtres trouver le bonheur
dans leur cœur.

Ne laisser personne en tromper un autre, ou mépriser quiconque où que
ce soit, ou par la colère ou l'irritation souhaiter qu'un autre souffre.

Karaṇīya Mettā Sutta

Karaṇīyam-attha-kusalena

Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca :

Sakko ujū ca suhujū ca, suvaco c’assa mudu anantimānī,

Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahuka-vutti,

Santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ.

Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Ye keci pāṇa-bhūtatthi, tasā vā thāvarā vā anavasesā,

Dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre,

Bhūtā vā sambhavesī vā sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kiñci,

Byārosanā paṭiḅha-saññā nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.

Telle une mère qui risquerait sa vie pour protéger son enfant, son seul enfant, de la même manière, nous devons cultiver un cœur sans limite envers tous les êtres.

Avec bienveillance pour le cosmos entier, cultiver un cœur sans limite : au-dessus, en-dessous et tout autour, sans obstacle, sans inimitié ou haine.

Que ce soit debout, en marchant, assis ou allongé, tant que notre torpeur aura disparue, on doit être résolu à maintenir ce Sati.

Voilà ce que l'on appelle une demeure intérieure sublime, ici même.

Pas opprimé par ses opinions, mais vertueux et accompli dans sa vision pénétrante,

Ayant dompté le désir pour les plaisirs des sens, on ne retournera plus jamais dans le ventre maternel.

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ ayusā eka-puttam-anurakkhe,
 Evam-pi sabba-bhūtesu māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ.
 Mettañ-ca sabba-lokasmiṃ māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ,
 Uddhaṃ adho ca tiriyañ -ca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.
 Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā, sayāno vā yāvatassa vigata-middho,
 Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.
 Diṭṭhiñ-ca anupagamma, silavā dassetanena sampanno,
 Kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti.

Le discours sur les bénédictions

J'ai entendu dire qu'à une époque le Béni demeurait à Sāvatti, dans le bosquet de Jeta du parc d'Anāthapindika.

Alors une certaine deva, au plus profond de la nuit, son rayonnement extrême illuminant la totalité du bosquet de Jeta, approcha le Béni. En s'approchant, s'étant prosterné devant le Béni, elle se mit à son côté.

Alors qu'elle restait là, debout, elle s'adressa au Béni avec ce vers :
« Beaucoup de devas et d'êtres humains, désirant le bien-être, pensent souvent aux bénédictions. Veuillez dire, alors, quelle est la plus grande bénédiction. »

(Le Bouddha)

Ne pas fréquenter les ignorants, fréquenter les sages, rendre hommage à ceux qui méritent l'hommage : Voilà la plus grande bénédiction.

Vivre dans un pays civilisé, avoir fait des actes méritoires par le passé, se conduire justement : Voilà la plus grande bénédiction.

Une connaissance vaste, l'habileté, une discipline bien maîtrisée, des paroles appropriées : Voilà la plus grande bénédiction.

Maṅgala Sutta

Evaṃ-me sutam Ekam samayaṃ Bhagavā,

Sāvattthiyaṃ viharati, Jetavane Anāthapiṇḍikassa, ārāme.

Atha kho aññatarā devatā, abhikkantāya rattiyaṃ abhikkanta-vaṇṇā
kevala-kappam Jetavanaṃ obhāsetvā, yena Bhagavā ten'upasaṅkami.

Upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā ekam-antaṃ aṭṭhāsi.

Ekam-antaṃ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi :

“Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayum

Ākaṅkhamānā sotthānaṃ brūhi maṅgalam-uttamaṃ.”

(Buddha)

Asevanā ca bālānaṃ a paṇḍitānañ-ca sevā

Pūjā ca pūjanīyaṇaṃ etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Paṭirūpa-desā-vāso ca pubbe ca kata-puññatā

Atta-sammā-pañidhi ca etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Bahū-saccañ-ca sippañ-ca vinayo ca susikkhito

Subhāsītā ca yā vācā etam-maṅgalam-uttamaṃ.

Soutenir ses parents, assister sa femme et ses enfants, ne pas laisser de travail inachevé : Voilà la plus grande bénédiction.

La générosité, vivre en accord avec le Dhamma, assister sa famille, être irréprochable dans ses actions : Voilà la plus grande bénédiction.

Éviter le mal, s'abstenir du mal ; se retenir de consommer des produits intoxicants, être vigilant en ce qui concerne les qualités de l'esprit : Voilà la plus grande bénédiction.

Le respect, l'humilité, le contentement, la gratitude, entendre le Dhamma en des occasions opportunes : Voilà la plus grande bénédiction.

La patience, la maîtrise de soi, rendre visite à des contemplatifs, discuter le Dhamma en des occasions opportunes : Voilà la plus grande bénédiction.

L'austérité, le célibat, voir les Nobles Vérités, réaliser le Délitement : Voilà la plus grande bénédiction.

Un esprit qui, quand il est touché par les événements du monde, est inébranlable, sans peine, sans impureté, en sécurité : Voilà la plus grande bénédiction.

Partout invaincus quand ils se comportent ainsi, les gens se sentiront bien où qu'ils aillent : Voilà la plus grande bénédiction.

Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ putta-dārassa saṅgaho
 Anākulā ca kammantā etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Dānañ-ca dhamma-cariyā ca ñātakānañ-ca saṅgaho
 Anavajjāni kammāni etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Āratī viratī pāpā majja-pānā ca saññamo
 Appamādo ca dhammesu etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Gāravo ca nivāto ca santuṭṭhī ca kataññutā
 Kālena dhammassavanaṃ etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Khantī ca sovacassatā samaṇānañ-ca dassanaṃ
 Kālena dhamma-sākacchā etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Tapo ca brahma-cariyañ-ca ariya-saccāna-dassanaṃ
 Nibbāna-sacchi-kiriyā ca etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Phuṭṭhassa loka-dhammehi cittaṃ yassa na kampati
 Asokaṃ virajaṃ khemaṃ etam-maṅgalam-uttamaṃ.
 Etādisāni katvāna sabbattham-aparājitā
 Sabbattha sotthiṃ gacchanti tan-tesaṃ maṅgalam-uttamanti.

DHAMMAPADA

Appamāda Vagga – La vigilance

21. La vigilance : la voie qui mène au Sans-mort.
La négligence : la voie qui mène à la mort.
Ceux qui sont vigilants ne meurent pas.
Les négligents sont comme déjà mort.
22. Comprenant clairement cette distinction,
Les sages vigilants se réjouissent de leur vigilance,
Et se plaisent dans le domaine des êtres nobles.
- 23 Les éveillés, constamment absorbés en jhāna, persévèrent.
Leur effort soutenu : ils touchent le Délitement,
L'insurpassable affranchissement de la servitude.
24. Ceux qui font preuve d'initiative,
Dotés de sati, irréprochables dans leur conduite,
Agissant avec considération, vigilance et retenue,
Vivant dans le Dhamma : leur gloire prospère.
25. Par leur initiative et leur vigilance, retenue et maîtrise de soi,
Les sages se font une île qu'aucun raz-de-marée ne peut
submerger.
26. Ils sont accros à la négligence les sots, les ignorants,
Tandis que le sage protège sa vigilance,
Comme son bien le plus cher.

27. Ne te laisse pas aller à la négligence,
Ou à l'abandon dans les plaisirs des sens,
Car celui qui est vigilant, absorbé en jhāna,
Découvre une manne de bonheur.
28. Quand le sage dissipe la négligence par la vigilance,
Ayant escaladé la haute tour du discernement,
Libéré du chagrin, il observe la foule qui se lamente.
Tel l'homme éveillé, étant parvenu au sommet,
Il regarde les sots dans la plaine.
29. Vigilant parmi les négligents,
Éveillé parmi les endormis,
Comme le cheval rapide avance,
Laisant les faibles derrière lui : ainsi est le sage.
30. Par la vigilance, Indra a conquis le royaume des devas.
La vigilance est toujours louée,
La négligence toujours condamnée.
31. Le moine qui se plaît à être vigilant,
Voyant les dangers de la négligence,
Avance tel un flamboiement,
Brûlant les entraves, grandes et petites.
32. Le moine qui se plaît à être vigilant,
Voyant les dangers de la négligence,
Incapable de régresser,
Se tient au bord du Déliement.

Pandita Vagga – Le sage

76. Considère-le comme quelqu'un qui te montre un trésor,
Le sage qui, voyant tes fautes, te réprimande.
Pouvoir demeurer auprès d'un tel sage,
Est toujours bénéfique, jamais néfaste.
77. Laisse-le te réprimander et t'instruire,
Te détourner de tes mauvaises manières.
Un tel homme est apprécié des bons,
Et décrié par les mauvais.
78. Ne fréquente pas de mauvais amis.
Ne t'associe pas aux gens qui sont vils.
Fréquente des amis admirables.
Associe-toi aux meilleurs.
79. S'abreuvant du Dhamma, rafraîchi par le Dhamma,
On dort paisiblement, l'esprit clair et calme.
Du Dhamma révélé par les nobles êtres,
Le sage sans cesse se délecte.
80. L'irrigateur guide l'eau.
L'artisan redresse la tige de la flèche.
Le charpentier façonne le bois.
Le sage se contrôle lui-même.
81. Tout comme un puissant rocher,
Reste inébranlable face aux vents,
Le sage n'est pas déstabilisé
Par les louanges, ou la critique.

82. Tel un lac profond, lisse, limpide et calme :
Le sage devient paisible, serein,
Lorsqu'il entend le Dhamma.
83. Partout, véritablement, les personnes intègres se démarquent.
Eux, les bons, ne jasant pas, espérant faveurs ou profits.
Touchés, ici par le plaisir, là par la douleur,
Les sages ne montrent aucun signe d'euphorie ou
d'abattement.
84. Celui qui, pour son propre avantage ou celui d'un autre
Ne désire pas la fortune, un fils, un royaume, ou son propre
bien par des moyens qui ne sont pas justes :
Celui-là est droit, riche en vertu et en discernement.
85. Peu nombreux sont ceux qui atteignent l'Autre Rive.
Les autres ne font que s'agiter de ce côté-ci.
86. Mais ceux qui pratiquent le Dhamma,
En accord avec le Dhamma si bien enseigné,
Pourront traverser le royaume de la Mort,
Si difficile à transcender.
87. Ayant abandonné les pratiques obscures,
Le sage cultive celles qui sont lumineuses,
Étant passé de la vie de foyer à la vie sans foyer
Dans la solitude, si difficile à apprécier.

88. Là, qu'il aspire au bonheur, rejetant la sensualité
Lui qui ne possède rien.
Qu'il se purifie, sage, de ce qui souille l'esprit.

89. Ceux qui dans leur esprit ont bien développé
Les facteurs qui mènent à l'éveil,
Qui se plaisent dans le non-attachement,
Ayant abandonné l'agrippement,
Resplendissants, leurs fermentations mentales épuisées :
Ils sont, dans le monde, libérés.

Mala Vagga – Les impuretés

235. Tu es à présent comme une feuille jaunie,
Déjà les sbires de Yama se rapprochent.
Tu te tiens à la porte du départ,
Mais tu n’as encore fait aucune provision de voyage.
236. Construis-toi une île !
Mets-toi vite au travail ! Sois sage !
Une fois toutes les impuretés balayées, immaculé,
Tu rejoindras le divin royaume des êtres nobles.
237. Tu arrives maintenant au terme de ta vie.
Tu te diriges vers la demeure de Yama
Sans aucun endroit où tu puisses te reposer en chemin,
Et tu n’as encore fait aucune provision de voyage.
238. Construis-toi une île !
Mets-toi vite au travail ! Sois sage !
Une fois toutes les impuretés balayées, immaculé,
Tu ne seras plus jamais sujet à la naissance et au vieillissement.
239. Tel un orfèvre qui, étape par étape,
Petit à petit, moment par moment
Retire les impuretés de l’argent en fusion,
Ainsi le sage se débarrasse de ses impuretés.
240. Tout comme la rouille – impureté du fer –
Ronge le fer duquel elle est née,
Ainsi les actions de celui qui vit avec négligence
Le mènent à une mauvaise destination.

241. Pas de récitation : l'impureté qui ruine les chants.
Pas d'initiative : celle qui ruine un foyer.
L'indolence : celle qui ruine la beauté.
La négligence : l'impureté du garde.
242. Chez une femme, la mauvaise conduite est une impureté.
Chez un donateur, l'avarice.
Les actions malhabiles sont les véritables impuretés
Dans ce monde et le suivant.
243. Plus impure encore que ces impuretés,
L'impureté ultime : l'ignorance.
Ayant abandonné cette impureté,
Moines, vous serez libre de toute impureté.
244. La vie est facile pour quelqu'un qui n'a pas de scrupule,
Rusé comme un corbeau, corrompu et médisant,
Effronté et impertinent.
245. Mais pour quelqu'un qui est constamment
Scrupuleux et prudent, attentif et sincère,
Qui gagne sa vie honnêtement, et dont les buts sont nobles,
Elle est difficile.
246. Quiconque tue, ment, vole,
Va voir la femme d'un autre,
Et est dépendant des produits intoxicants,
Déterre ses propres racines ici-même dans ce monde.
247. Alors sache, brave homme,
Que les mauvaises actions sont dangereuses.
Ne laisse pas l'avidité et l'iniquité
T'opprimer et te faire souffrir à long-terme.

249. Les gens donnent selon leur foi, leur conviction.
Celui qui est mécontent de voir de la nourriture
Et des boissons être offertes à d'autres,
Ne peut atteindre la concentration ni le jour ni la nuit.
250. Celui qui a supprimé, déraciné et détruit les pensées de ce genre,
Atteindra la concentration de jour comme de nuit.
251. Il n'y a pas de feu tel que la passion,
Pas de saisie telle que la colère,
Pas de piège tel que l'illusion,
Pas de rivière telle que le désir insatiable.
252. Il est facile de voir les erreurs des autres,
Mais difficile de voir les siennes.
Tu agites comme de la paille les erreurs des autres,
Mais tu caches les tiennes comme un tricheur malchanceux.
253. Si tu te concentres sur les erreurs des autres,
Que tu cherches toujours à les critiquer,
Tes fermentations mentales se multiplient.
Tu es loin de parvenir à leur extinction.
254. Il n'y a pas de trace dans l'espace,
Pas d'autres vrais contemplatifs.
Les gens se complaisent dans l'objectivation,
Mais les Tathāgatas sont dénués d'objectivation.
255. Il n'y a pas de trace dans l'espace,
Pas d'autres vrais contemplatifs,
Pas de fabrications qui soient éternelles,
Et pas de vacillement chez les êtres éveillés.

Kodha Vagga – La colère

221. Abandonne la colère, finis-en avec l'orgueil,
Défais-toi des entraves.
Quand pour le nom et la forme tu n'as plus d'attachement
– plus rien du tout –
Aucune souffrance, aucun stress, ne te touche.
222. Quand la colère monte,
Quiconque sait rester maître de soi
Comme d'un char lancé à pleine vitesse,
Je considère celui-là comme un vrai conducteur de char.
Les autres, des teneurs de rennes, c'est tout.
223. Conquiers la colère par l'absence de colère,
Le mauvais par le bon,
L'avarice par un don,
Un menteur par la vérité.
224. En disant la vérité, en ne cédant pas à la colère,
En donnant, quand tu es sollicité, même si tu n'as que peu à
partager,
En accomplissant ces trois choses tu es en présence des devas.
225. Les sages paisibles, toujours maîtres de leurs facultés,
Vont vers l'inébranlable,
Là où, une fois arrivé, il n'y a plus de peine.
226. Ceux qui sont toujours en état de veille,
S'entraînant de jour comme de nuit,
Désireux de trouver le Délitement,
Leurs fermentations mentales s'épuisent.

227. Cela date d'il y a bien longtemps, Atula,
Pas seulement d'aujourd'hui :
Ils critiquent celui qui est assis en silence,
Ils critiquent celui qui parle beaucoup,
Ils critiquent celui qui pèse ses mots.
Il n'y a personne en ce monde qui ne soit pas critiqué.

Jarā Vagga – Le Vieillessement

146. Quel rire, pourquoi la joie,
Quand on est constamment rongé par les flammes ?
Toi qui es enveloppé dans l'obscurité,
Ne cherches-tu pas la lumière ?
147. Regarde l'image enjolivée,
Ce tas de plaies purulentes, maquillées :
Malade, mais l'objet de tant de désirs,
Là où il n'y a rien qui perdure ou qui soit sûr.
148. Usé, ce corps, ce nid de maladies, qui se désagrège.
Cet amas putride est voué à se rompre,
Car la vie est encerclée par la mort.
149. En voyant ces os jetés comme des courges en automne,
Gris comme des pigeons : quelle délectation ?
150. Une cité faite d'os, plâtrée de chair et de sang,
Les trésors qu'elle recèle ?
Le mépris et l'orgueil, le vieillissement et la mort.
151. Même les chars des rois tout enjolivés
Finissent par se délabrer.
De même ce corps succombe à la vieillesse.
Mais le Dhamma des vertueux, lui,
Ne connaît pas le vieillissement : les vertueux en informent
les êtres civilisés.
152. Cet homme qui n'écoute pas grossit comme un bœuf.
Ses muscles se développent, mais pas son discernement.

153. J'ai erré à travers d'innombrables existences
Sans répit, sans récompense,
Cherchant le bâtisseur de cette maison.
Douloureuse est la naissance à répétition.
154. Bâtisseur, te voilà démasqué !
Tu ne construiras plus d'autre maison.
Toutes tes poutres sont brisées, ton faîte démantelé,
Et l'esprit immergé dans le démantèlement,
A mis fin du désir.
155. Ceux qui n'ont pas mené la vie chaste
Ni acquis de richesse étant jeune,
Dépérissent comme de vieux hérons
Dans un lac qui s'assèche, vidé de poissons.
156. Ceux qui n'ont pas mené la vie chaste
Ni acquis de richesse étant jeune,
Gisent comme des flèches tombées de l'arc,
Se languissant du bon vieux temps.

Glossaire

Anattā : pas-soi.

Anicca : inconstant, impermanent.

Arahant : un “ être digne ” ou “ être pur ”; une personne dont l’esprit est libéré de toute souillure et qui n’est donc plus destinée à une future renaissance. Un titre utilisé pour décrire le Bouddha ainsi que le niveau le plus élevé atteint par ses nobles disciples.

Āsava : fermentation, effluent. Quatre qualités : la sensualité, les vues, les états de devenir, et l’ignorance, qui “ s’écoulent hors ” de l’esprit et créent le flot (*ogha*) de la ronde de la mort et de la renaissance.

Bhava : devenir. Une identité endossée à l’intérieur d’un monde d’expérience particulier. Les trois niveaux de devenir se trouvent aux niveaux de la sensualité, de la forme et du sans-forme.

Brahmā : habitant des niveaux d’existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

Brahmavihāra : une attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut être étendue à tous les êtres sans limite, conduit à la renaissance dans l’un des mondes des Brahmās. Il y en a en tout quatre : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*) et l’équanimité illimitée (*upekkhā*).

Dāna : don.

Deva (devatā) : littéralement, “ être qui brille ”. Habitant des niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit dans des mondes d’existence soit terrestres, soit célestes.

Dhamma : (1) évènement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhammas*). En sanskrit : *dharmā*.

Dukkha : stress, souffrance.

Gotama: le nom de clan du Bouddha.

Jhāna : absorption mentale. État de forte concentration où l'esprit est focalisé sur une sensation ou une notion mentale unique.

Kamma : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles.

Khandha : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut de notre conception du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā*, les perceptions, les étiquettes mentales ; *saṅkhāra*, les fabrications, les constructions mentales ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données sensorielles et des idées à mesure qu'elles se produisent.

Kilesa souillure de l'esprit : *lobha* (la passion), *dosa* (l'aversion), et *moha* (l'illusion).

Māra : la personnification de la tentation et de toutes les forces, intérieures et extérieures, qui font obstacle à l'affranchissement du *samsāra*.

Mettā : bienveillance (voir *brahmavihāras*).

Nibbāna : littéralement, le “déliement” de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle 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.

Nibbidā : désenchantement, désillusion.

Ottappa : scrupules, souvent associé à *hiri* : une honte saine.

Pali : la langue du plus ancien Canon des enseignements du Bouddha.

Pīti: ravissement, rafraîchissement.

Sacca : vérité, véracité.

Samsāra : transmigration ; le processus d'errance au travers d'états de devenir répétés, et de la naissance et la mort qui les accompagnent.

Samvega : sentiment de consternation, et même de terreur, à la réalisation de l'insignifiance et de la futilité de la vie telle qu'elle est ordinairement vécue, combiné à un fort sentiment d'urgence à la nécessité de trouver l'échappatoire.

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes. 2) Au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, ordonnés ou laïcs, qui ont atteint au moins l'entrée dans le courant, le premier stade de l'éveil.

Saṅkhāra : fabrication, construction. Les forces et les facteurs qui façonnent l'expérience, le processus de création lui-même, et les choses produites qui en résultent. Tout ce qui est conditionné, composé, concocté par la nature, que ce soit au niveau physique ou mental. Dans certains contextes, ce mot désigne l'ensemble des cinq *khandhas*. En tant que quatrième *khandha*, il s'agit spécifiquement de la fabrication ou de la formation des envies, des pensées, etc. dans l'esprit.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit, à le garder en tête ; souvent associé à *sampajañña* : l'alerte, notre capacité à observer en temps réel nos actions et leurs résultats.

Tathāgata : littéralement, celui qui est “ devenu authentique (*tatha-āgata*) ” ou qui est “ véritablement en-allé (*tathā-gata*) ” : une épithète utilisée dans l’Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme dénomme habituellement le Bouddha, bien qu’il puisse occasionnellement désigner aussi l’un de ses disciples *arahant*.

Theravāda: L’une des écoles anciennes du Bouddhisme, qui adopte le Canon Pāli comme faisant autorité.

Upekkhā : équanimité (voir *brahmavihāra*)

Vinaya : la discipline monastique, dont les règles et la tradition comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu’il a enseignée était : “ ce *Dhamma-Vinaya* ”.

Vīpassanā : vision pénétrante ; voir clairement les processus de fabrication dans l’esprit, dans le but de développer la dépassion à l’égard de ces processus.

Puissent tous les êtres vivre heureux et en paix
Le cœur empli de gratitude et de joie
Qu'ils soient portés vers l'Eveil par le don précieux
Du Bouddha-Dhamma-Sangha.

Table des matières

Prononciation	6
CHANTS DU MATIN.....	9
Salutation Au Triple Joyau	10
Ratanattaya Vandanā	11
Passage préliminaire en hommage au Bouddha.....	12
Hommage au Bouddha.....	12
Pubbabhāga-namakāra Pāṭha	13
Buddhābhituti.....	13
Hommage au Dhamma	14
Hommage au Saṅgha	14
Dhammābhituti	15
Saṅghābhituti	15
Salutation au Triple Joyau	16
Ratanattaya-pañāma Gāthā	17
Stances inspirant la dépassion.....	18
Saṁvega-paridīpaka Pāṭha.....	19
Chant final.....	24
Chant final.....	25
CHANTS DU SOIR.....	27
Salutation au triple joyau	28
Ratanattaya Vandanā	29
Passage préliminaire en hommage au Bouddha.....	30
Réflexions sur le Bouddha.....	30

Pubba-bhāga-namakāra Pāṭha.....	31
Buddhānussatinaya	31
Versets en célébration du Bouddha	32
Buddhābhigīti	33
Réflexions sur le Dhamma.....	34
Dhammānussatinaya	35
Versets en célébration du Dhamma	36
Dhammābhigīti	37
Réflexions sur le Saṅgha	38
Saṅghānussatinaya.....	39
Versets en célébration du Saṅgha	40
Saṅghābhigīti	41
Chant final	42
Chant final	43
RÉFLEXIONS ET RAPPELS.....	45
Contemplation des 32 parties du corps	46
Kāyagatā-sati	47
Cinq sujets de réflexion fréquente	50
Abhiṇṇa-paccavekkhaṇa Pāṭha.....	51
Les attitudes sublimes.....	52
Brahma-vihāra Pharaṇa	53
Les quatre incommensurables.....	54
Catur'appamaññā Obhāsana	55
Méditation de Metta - 1	58
Méditation de Metta - 2	60

Dédier le mérite.....	62
Uddissanādhiṭṭhāna Gāthā	63
La co-apparition en dépendance	64
Paṭicca Samuppāda	65
Dix réflexions.....	68
Pabbajita-abhiṇṇa Pāṭha.....	69
REQUÊTES	73
Requête pour un enseignement	74
Appréciation pour un enseignement	74
Ārāḍhanā Dhamma-desanā	75
Anumodanā	75
Requête des Trois Refuges et des Cinq Préceptes	76
Ārāḍhanā Tisarāṇa Pañca-sīlā.....	77
Prise des Refuges	78
Ti Sarana	79
Les cinq Préceptes.....	80
Panca-sila	81
Requête des Trois Refuges et des Huit Préceptes	82
Ārāḍhanā Tisarāṇa Atṭha-sīlā	83
Prise des Refuges	84
Sarana-Gamana-Pāṭha.....	85
Les Huit Préceptes	86
Attha-Sīla	87
SUTTAS	91
Discours sur la bienveillance	92

Karaṇīya Mettā Sutta	93
Le discours sur les bénédictions	96
Maṅgala Sutta	97
DHAMMAPADA.....	101
Appamāda Vagga – La vigilance.....	102
Pandita Vagga – Le sage.....	104
Mala Vagga – Les impuretés	107
Kodha Vagga – La colère	110
Jarā Vagga – Le Vieillissement	112
Glossaire	115
Table des matières	121

Livrets du Refuge

Livret de chants

Les Livrets du Refuge

proposent trois collections :

Enseignements du Refuge

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

Textes choisis

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Extraits du Sutta piṭaka

Sélections de textes issus des enseignements bouddhistes originaux.

Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-065-4