



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

### **Extraits du Canon pāli, 27**

**KHUDDAKA NIKĀYA | Itivuttaka**

**Dukkavahāra sutta (Iti 28)**

*Demeurer dans la souffrance*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Possédant deux choses, moines, un moine vit dans la souffrance dans la vie présente – troublé, dans la détresse, et fiévreux – et à la brisure du corps, après la mort, il peut s'attendre à une mauvaise destination. Quelles sont ces deux choses ? Ne pas garder les portes des facultés des sens, et ne pas connaître la modération en matière de nourriture. Possédant ces deux choses, un moine vit dans la souffrance dans la vie présente – troublé, dans la détresse, fiévreux – et à la brisure du corps, après la mort, il peut s'attendre à une mauvaise destination. »

L'œil, l'oreille, le nez,  
la langue, le corps et l'esprit :  
lorsqu'un moine laisse ces portes non gardées  
– ne connaissant pas la modération en matière de nourriture,  
ne retenant pas ses sens –  
il fait l'expérience de la souffrance :  
souffrance dans le corps,  
souffrance dans l'esprit.  
Le corps en feu,  
l'esprit en feu,  
que ce soit le jour ou la nuit,  
une telle personne vit dans la souffrance.

### Sukhavihāra sutta (Iti 29)

#### *Demeurer à l'aise*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Possédant deux choses, moines, un moine vit dans l'aise dans la vie présente – non troublé, non sujet à la détresse, et non fiévreux – et à la brisure du corps, après la mort, il peut s'attendre à une bonne destination. Quelles sont ces deux choses ? Garder les portes des facultés des sens, et connaître la modération en matière de nourriture. Possédant ces deux choses, un moine vit dans l'aise dans la vie présente – non troublé, non sujet à la détresse, et non fiévreux – et à la brisure du corps, après la mort, il peut s'attendre à une bonne destination. »

L'œil, l'oreille, le nez,  
la langue, le corps et l'esprit :  
lorsqu'un moine garde bien ces portes  
– connaissant la modération en matière de nourriture,  
retenant ses sens –  
il fait l'expérience de l'aise :  
aise dans le corps,  
aise dans l'esprit.  
Son corps n'étant pas en feu,  
son esprit n'étant pas en feu,  
que ce soit le jour ou la nuit,  
une telle personne vit dans l'aise.

### Paṭhamavedanā sutta (Iti 52)

#### *La première sensation*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, il y a ces trois sensations. Quelles sont ces trois sensations ? La sensation de plaisir, la sensation de douleur, la sensation de ni plaisir ni douleur. Ce sont là les trois sensations. »

Centré,  
en attitude d'alerte,  
avec *sati*,  
le disciple de Celui-qui-est-éveillé  
discerne les sensations,  
comment les sensations naissent,  
là où elles cessent,  
et la voie qui conduit à leur terme.  
Avec le terme des sensations,  
un moine libre de la faim,  
est totalement délié.

### Dutiyavedanā sutta (Iti 53)

#### *La deuxième sensation*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, il y a ces trois sensations. Quelles sont ces trois sensations ? La sensation de plaisir, la sensation de douleur, la sensation de ni plaisir ni douleur. Une sensation de plaisir devrait être vue comme souffrance. Une sensation de douleur devrait être vue comme une flèche. Une sensation de ni plaisir ni douleur devrait être vue comme inconstante. Lorsqu'un moine a vu une sensation de plaisir comme souffrance, une sensation de douleur comme une flèche, et une sensation de ni plaisir ni douleur comme inconstante, alors on dit de lui qu'il est un moine noble, qui a vu correctement, qui a tranché le désir ardent, détruit les entraves, et qui – grâce à la connaissance correcte de l'orgueil – a mis un terme à la souffrance. »

Quiconque voit  
le plaisir comme souffrance,  
voit la douleur comme une flèche,  
voit comme inconstante la sensation paisible  
qui n'est ni plaisir ni douleur :  
il est un moine qui a vu correctement.  
De cela, il est ainsi affranchi.  
Maître de la connaissance directe, en paix,  
il est un sage qui est allé au-delà des liens.

### Puññakiriyavatthu sutta (Iti 60)

#### *Les motifs des actions méritoires*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, il y a ces trois motifs qui permettent de faire des actions méritoires. Quels sont ces trois motifs ? Le motif pour faire des actions méritoires qui consiste en générosité, le motif pour faire des actions méritoires qui consiste en vertu, et le motif pour faire des actions méritoires qui consiste en développement de l'esprit<sup>1</sup>. Ce sont là les trois motifs pour faire des actions méritoires. »

Entraînez-vous à faire des actes méritoires  
qui produisent le bonheur suprême à long terme.  
Développez la générosité,  
une vie en harmonie,  
un esprit plein de bienveillance.  
Développant ces trois choses qui apportent le bonheur,  
les sages réapparaissent dans un monde de félicité sans mélange.

---

<sup>1</sup> Développement de l'esprit : la méditation.

### Bhidurasutta (Iti 77)

#### *Ce qui se brise*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, ce corps se brise ; la conscience est sujette à la dissolution ; toutes les acquisitions sont inconstantes, souffrance, sujettes au changement. »

Connaissant le corps comme quelque chose qui se brise,  
et la conscience comme quelque chose qui se dissout,  
voyant le danger qu'il y a dans les acquisitions,  
vous êtes allés au-delà de la naissance et de la mort.  
Ayant atteint la paix suprême, vous attendez votre heure,  
calmes.

### Asubhānupassī sutta (Iti 85)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Demeurez focalisés sur l'aspect non attirant du corps, moines. Faites que *sati* de l'inspiration et de l'expiration soit bien établi au premier plan en vous. Demeurez focalisés sur l'inconstance de toutes les fabrications. Pour celui qui demeure focalisé sur l'aspect non attirant du corps, l'obsession pour la passion vis-à-vis de la propriété de la beauté est abandonnée. Pour celui qui a *sati* de l'inspiration et de l'expiration bien établi au premier plan en lui, les pensées extérieures et les penchants contrariants n'existent pas. Pour celui qui demeure focalisé sur l'inconstance de toutes les fabrications, l'ignorance est abandonnée, la connaissance claire apparaît. »

Se focalisant sur l'aspect non attirant du corps,  
ayant *sati* de l'inspiration et de l'expiration,  
voyant la pacification de toutes les fabrications  
– toujours plein d'ardeur :  
il est un moine qui a vu les choses correctement.  
Il est affranchi de cela ici même.  
Un maître de la connaissance directe, en paix,  
il est un sage qui est allé au-delà des liens.

### Saṅghāṭikaṇṇa sutta (Iti 92)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, même si un moine, saisissant ma robe extérieure, devait me suivre de près, mettant ses pas dans mes pas, cependant, s'il éprouvait de l'avidité vis-à-vis de la sensualité, s'il éprouvait de fortes passions, s'il éprouvait de la malveillance dans son esprit, s'il était corrompu dans ses résolutions, si son *sati* n'était pas établi, s'il n'était pas en attitude d'alerte, non centré, avec

un esprit dispersé, et des facultés non contrôlées, alors il serait loin de moi, et moi loin de lui. Pourquoi ? Parce qu'il ne voit pas le *Dhamma*. Ne voyant pas le *Dhamma*, il ne me voit pas.

« Mais même si un moine devait vivre à cent lieues de distance, cependant, s'il n'éprouvait pas d'avidité vis-à-vis de la sensualité, s'il n'éprouvait pas de fortes passions, s'il n'éprouvait pas de malveillance dans son esprit, s'il n'était pas corrompu dans ses résolutions, si son *sati* était établi, s'il était en attitude d'alerte, centré, avec un esprit unifié, et si ses facultés étaient contrôlées, alors il serait près de moi, et moi près de lui. Pourquoi ? Parce qu'il voit le *Dhamma*. Voyant le *Dhamma*, il me voit. »

Bien qu'il me suive de près,  
 avide, irrité :  
 voyez comme il est loin !  
 – celui qui est perturbé,  
 de celui qui est non perturbé,  
 celui qui est lié,  
 de celui qui est délié,  
 celui qui est avide,  
 de celui qui est sans avidité.

Mais la personne sage qui,  
 à travers la connaissance directe du *Dhamma*,  
 la compréhension du *Dhamma*,  
 devient apaisée et non perturbée,  
 pareille à un lac dont la surface  
 n'est pas ridée par le vent :  
 voyez comme elle est proche !  
 – celle qui est non perturbée,  
 de celle qui est non perturbée,  
 celle qui est déliée,  
 de celle qui est déliée,  
 celle qui est sans avidité,  
 de celle qui est sans avidité.

### Aggi sutta (Iti 93)

#### *Les feux*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, il y a ces trois feux. Quels sont ces trois feux ? Le feu de la passion, le feu de l'aversion, le feu de l'illusion. Ce sont là les trois feux. »

Le feu de la passion brûle chez un mortel  
 qui se délecte des désirs sensuels,

qui est épris des désirs sensuels ;  
 le feu de l'aversion,  
 chez une personne malfaisante qui ôte la vie ;  
 le feu de l'illusion,  
 chez une personne dans la confusion,  
 qui ignore le noble enseignement.

Ne comprenant pas ces feux, les gens  
 – friands de l'identification à un soi –  
 non affranchis des liens de Māra,  
 grossissent les rangs de l'enfer,  
 les matrices des animaux, des *asura*,  
 le plan d'existence des esprits affamés.

Tandis que ceux qui, jour et nuit, se consacrent au message  
 de Celui-qui-s'est-justement-éveillé-par-lui-même,  
 éteignent le feu de la passion,  
 percevant constamment le non-attirant.

Eux, les personnes suprêmes,  
 éteignent le feu de l'aversion avec la bienveillance,  
 et le feu de l'illusion avec le discernement  
 qui conduit à la pénétration.

Eux, qui sont infatigables jour et nuit,  
 ayant éteint [les feux],  
 ayant, sans reste, compris la souffrance,  
 sont, sans reste, totalement déliés.

Eux, les sages,  
 avec la noble vision  
 la connaissance juste,  
 d'un de ceux qui sont parvenus à la sagesse,  
 connaissant directement  
 le terme de la naissance,  
 ne vont pas vers un nouveau devenir.

### Kāmūpapatti sutta (Iti 95)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, il y a ces trois façons d'obtenir des plaisirs sensuels. Quelles sont ces trois façons ? La façon de ceux

dont les plaisirs sensuels sont déjà assurés, la façon de ceux qui se délectent dans la création, la façon de ceux qui exercent un contrôle sur ce qui est créé par d'autres. Ce sont là les trois façons d'obtenir des plaisirs sensuels. »

Les *deva* dont les plaisirs sont déjà assurés,  
ceux qui exercent un contrôle,  
ceux qui se délectent dans la création,  
et tous les autres qui jouissent des plaisirs sensuels  
dans cet état ici ou autre part,  
ne vont pas au-delà de l'errance.

Connaissant cet inconvénient des plaisirs sensuels,  
les sages devraient abandonner tout désir sensuel,  
qu'il soit humain ou divin.  
Ayant tranché le flot de l'avidité  
pour les formes charmantes, attirantes,  
si difficiles à transcender,  
ayant, sans reste,  
compris la souffrance,  
ils sont, sans reste, totalement déliés.

Eux, les sages,  
avec la noble vision  
la connaissance juste,  
d'un de ceux qui sont parvenus à la sagesse,  
connaissant directement  
le terme de la naissance,  
ne vont pas vers un nouveau devenir.

### Kāmayoga sutta (Iti 96)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, lié par le joug de la sensualité et le joug du devenir, on est un *sakadāgāmī*, revenant à cet état. Libéré du joug de la sensualité mais lié par le joug du devenir, on est un *anāgāmī*, ne revenant pas à cet état. Libéré du joug de la sensualité et du joug du devenir, on est un *arahant*, dont les effluents sont arrivés à leur terme. »

Liés à la fois  
par le joug de la sensualité  
et le joug du devenir,  
les êtres vont vers l'errance,

qui conduit à la naissance et à la mort.

Ceux qui ont abandonné ce qui est sensuel  
sans atteindre le terme des effluents,  
qui sont liés par le joug du devenir,  
on dit d'eux que ce sont ceux qui ne reviennent pas.

Alors que ceux qui ont tranché le doute,  
n'ont plus d'orgueil  
ou de nouveau devenir.  
Eux, qui ont atteint le terme des effluents  
alors qu'ils sont encore dans le monde,  
ils sont allés au-delà.

### Brāhmaṇadhammayāga sutta (Iti 100)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, je suis un brahmane, toujours accessible aux requêtes, la main ouverte<sup>2</sup>, portant mon dernier corps, médecin et chirurgien insurpassé. Vous êtes mes enfants, mes fils, nés de ma bouche, nés du *Dhamma*, créés par le *Dhamma*, héritiers du *Dhamma*, pas les héritiers de choses matérielles.

« Il y a ces deux types de don : le don de choses matérielles et le don du *Dhamma*. De ces deux types de don, celui-ci est suprême : le don du *Dhamma*.

« Il y a ces deux types de partage : le partage de choses matérielles et le partage du *Dhamma*. De ces deux types de partage, celui-ci est suprême : le partage du *Dhamma*.

« Il y a ces deux types d'assistance : l'assistance avec des choses matérielles et l'assistance avec le *Dhamma*. De ces deux types d'assistance, celle-ci est suprême : l'assistance avec le *Dhamma*.

« Il y a ces deux types de don en abondance : le don en abondance de choses matérielles et le don en abondance du *Dhamma*. De ces deux types de don en abondance, celui-ci est suprême : le don en abondance du *Dhamma*. »

Celui qui, sans mesquinerie,  
a fait le don en abondance du *Dhamma*,  
le *Tathāgata*,  
qui a de la sympathie pour tous les êtres :  
à celui qui est ainsi  
– le meilleur des êtres, humains et divins –  
les êtres humains rendent hommage.  
Lui qui est allé au-delà du devenir.

---

<sup>2</sup> La main ouverte : référence au fait que le Bouddha ne dissimulait rien de ce qui était nécessaire pour atteindre l'Eveil.

### Sabrahmaka sutta (Iti 106)

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, vivant avec Brahmā sont ces familles où, au foyer, mère et père sont vénérés par les enfants. Vivant avec les premiers *deva* sont ces familles où, au foyer, mère et père sont vénérés par les enfants. Vivant avec les premiers maîtres sont ces familles où, au foyer, mère et père sont vénérés par les enfants. Vivant avec ceux qui sont dignes de dons sont ces familles où, au foyer, mère et père sont vénérés par les enfants. 'Brahmā' est un synonyme de mère et père. 'Les premiers *deva*' est un synonyme de mère et père. 'Les premiers maîtres' est un synonyme de mère et père. 'Ceux qui sont dignes de dons' est un synonyme de mère et père. Pourquoi ? Une mère et un père font beaucoup pour leurs enfants. Ils prennent soin d'eux, les nourrissent, les introduisent dans ce monde. »

Mère et père,  
avec de la compassion envers leur famille,  
sont appelés Brahmā,  
les premiers maîtres,  
ceux qui sont dignes de dons de la part de leurs enfants.  
En conséquence, les sages  
devraient leur rendre hommage, les honorer,  
avec de la nourriture, et de la boisson,  
des vêtements et de la literie,  
les oindre et les baigner,  
et leur laver les pieds.  
Accomplissant ces services pour leurs parents,  
les sages sont loués ici même,  
et après leur mort se réjouissent au paradis.

### Nadīsota sutta (Iti 109)

#### *Le courant de la rivière*

Ceci a été dit par le Béni, dit par l'*Arahant*, ainsi ai-je entendu : « Moines, supposez qu'un homme soit porté par le courant d'une rivière, charmante et attirante. Et qu'ensuite, un autre homme avec une bonne vue, se tenant debout sur la berge, dise en le voyant : 'Mon brave, bien que vous soyez porté par le courant d'une rivière, charmante et attirante, plus loin en aval il y a un bassin avec des vagues et des tourbillons, avec des monstres et des démons. Lorsque vous atteindrez ce bassin, vous encourez la mort ou une douleur mortelle.' Alors le premier homme, en entendant les paroles du second homme, ferait un effort avec les mains et les pieds pour lutter contre le courant.

« J'ai fait cette comparaison pour que vous compreniez facilement la signification de cela. La signification est la suivante : le courant de la rivière représente le désir ardent. Charmant et attirant représentent les six médias sensoriels internes. Le bassin plus loin en aval représente les cinq entraves inférieures. Les vagues représentent la colère et la détresse. Les

tourbillons représentent les cinq cordes de la sensualité. Les monstres et les démons représentent les femmes. Aller contre le courant représente le renoncement. Faire un effort avec les mains et les pieds représente l'éveil de la persévérance. L'homme avec une bonne vue se tenant debout sur la berge représente le *Tathāgata*, digne-et-justement-éveillé-par-lui-même. »

Même si c'est dans la douleur,  
vous devriez abandonner les plaisirs sensuels,  
si vous aspirez à être plus tard  
à l'abri de l'assujettissement.

Discernant justement,  
avec un esprit bien affranchi,  
touchez là l'affranchissement.

D'un de ceux qui sont parvenus à la sagesse,  
qui a vécu la vie sainte,  
on dit de lui qu'il est allé à l'extrémité du monde,  
qu'il est allé au-delà.

## Glossaire

**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.

**Asura** : un être appartenant à une race qui combattit les *deva* pour la souveraineté sur les Cieux, et qui perdit ce combat.

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

**Cinq entraves inférieures** : les vues de l'identification à un soi, *sakkāya-diṭṭhi* ; l'incertitude, le doute, *vicikicchā* ; l'attachement aux habitudes et aux pratiques *sīlabbata-parāmāsa* ; le désir sensuel, *kāmacchanda* ; et la malveillance, *vyāpāda*.

**Délié** : qui a réalisé le Déliement – le *nibbāna* – : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

**Développement de l'esprit** : la méditation.

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

**Peta** : un esprit affamé.

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

**Sati :** la capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

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

