



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

### Extraits du Canon pāli, 29

KHUDDAKA NIKĀYA | Theragāthā

Yasadatta (Thag 5.10)

Avec l'intention de chicaner,  
l'imbécile écoute l'enseignement du Conquérant.  
Il est aussi loin du véritable *Dhamma* que la terre l'est du ciel.

Avec l'intention de chicaner,  
l'imbécile écoute l'enseignement du Conquérant.  
Le *Dhamma* véritable décroît en lui,  
comme la lune au cours de la moitié sombre du mois.

Avec l'intention de chicaner,  
l'imbécile écoute l'enseignement du Conquérant.  
Il dépérit dans le *Dhamma* véritable,  
comme un poisson dans très peu d'eau.

Avec l'intention de chicaner,  
l'imbécile écoute l'enseignement du Conquérant.  
Il ne croît pas dans le *Dhamma* véritable,  
comme une graine pourrie dans un champ.

Mais quiconque écoute l'enseignement du Conquérant  
l'esprit satisfait  
– se débarrassant de tous les effluents –  
réalisant l'inébranlable,  
parvenant à la paix ultime,  
– libre des effluents –

est totalement délié.

### Sappadāsa (Thag 6.6)

Cela faisait vingt-cinq ans  
 que j'avais quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer,  
 et je n'étais parvenu à aucune paix de la conscience,  
 même pas la durée d'un claquement de doigts.  
 N'ayant pas obtenu l'unité de l'esprit,  
 j'étais ravagé par le désir pour les plaisirs de sens.  
 Me lamentant, les bras en l'air,  
 je quittai ma demeure  
 – « Ou... ou bien vais-je prendre le couteau ?  
 A quoi cela sert-il de vivre ?  
 Si je devais renoncer à l'entraînement,  
 quelle sorte de mort aurais-je ? »  
 Et donc, prenant un rasoir, je m'assis sur un lit.  
 Et le rasoir était là,  
 prêt pour que je m'ouvre une veine,  
 lorsque l'attention appropriée apparut en moi.  
 Les inconvénients apparurent,  
 le désenchantement devint évident.  
 Grâce à cela, mon cœur fut affranchi.  
 Voyez l'excellence du *Dhamma*.  
 Je suis parvenu aux trois connaissances ;  
 j'ai suivi les instructions de l'Eveillé jusqu'à leur terme.

### Purohitaputta Jenta (Thag 6.9)

#### *Le fils du prêtre royal*

J'étais intoxiqué par ma naissance,  
 ma richesse, et mon autorité.  
 Intoxiqué par mon corps, son teint, sa forme,  
 j'allais ici et là,  
 ne considérant personne comme mon égal  
 ou meilleur que moi.  
 Idiot, arrogant, hautain,  
 brandissant ma bannière.  
 Irrespectueux, arrogant, fier,

je ne me prosternais devant personne,  
 pas même devant ma mère, mon père,  
 ou ceux pour lesquels on a habituellement du respect.  
 Puis – voyant le chef ultime, suprême,  
 prééminent parmi les conducteurs de chars,  
 pareil à un soleil éclatant,  
 à la tête d'un groupe de moines –  
 rejetant l'orgueil et l'intoxication  
 à travers une conscience sereine et claire,  
 j'inclinai la tête devant lui,  
 qui est suprême parmi tous les êtres vivants.  
 L'orgueil de la supériorité  
 et l'orgueil de l'infériorité  
 ont été abandonnés et déracinés,  
 l'orgueil de « Je suis » a été extirpé,  
 toutes les formes de fierté ont été détruites.

### Sunīta (Thag 12.2)

Je naquis dans une famille de basse condition,  
 nous étions pauvres, avec presque rien à manger.  
 Mon travail était dégradant :  
 je ramassais les fleurs fanées des sanctuaires,  
 et je les jetais.  
 Les gens me trouvaient répugnant,  
 me méprisaient, me dénigraient.  
 Je me montrais humble,  
 je montrais du respect envers de nombreuses personnes.  
 Puis je vis Celui-qui-s'est-éveillé-par-lui-même,  
 à la tête d'un groupe de moines,  
 le Grand héros, entrant dans la ville,  
 suprême, des Magadhans.  
 Jetant par terre ma palanche,  
 je m'approchai de lui pour lui présenter mes respects.  
 Lui – l'homme suprême –  
 resta immobile par commisération, juste pour moi.  
 Après avoir rendu hommage aux pieds du maître,  
 je me tins sur un côté et lui demandai de m'ordonner,  
 lui, suprême parmi tous les êtres vivants.  
 Le maître plein de compassion,

avec de la commisération pour le monde tout entier,  
me dit :

« Viens, moine. »

Ce fut là mon ordination.

Seul, je demeurai dans les lieux sauvages, infatigable,  
je suivis les paroles du maître,  
ainsi que lui, le Conquérant, me les avait enseignées.

Au cours de la première veille de la nuit,  
je me souvins de mes vies antérieures ;  
au cours de la veille du milieu,  
je purifiai l'œil divin ;  
au cours de la dernière,  
la masse de l'obscurité éclata.

Puis, alors que la nuit se terminait,  
et que le soleil revenait,  
Indra<sup>1</sup> et Brahmā vinrent me rendre hommage,  
les mains jointes paume contre paume devant leur cœur :

« Hommage à vous, oh homme pur,  
hommage à vous, oh homme suprême,  
dont les effluents sont arrivés à leur terme.

Vous, sire, êtes digne d'offrandes. »

Me voyant honoré par un groupe de *deva*,  
le maître sourit et dit :

« Par l'austérité, le célibat, la retenue,  
et le contrôle de soi,  
c'est ainsi que l'on devient un brahmane.  
Celui-ci est un suprême brahmane. »

### Khadiravaniyarevata (Thag 14.1)

#### *L'adieu de Revata*

Depuis que j'ai quitté la vie de foyer  
pour la vie sans foyer,  
je n'ai jamais eu d'intention ignoble, haineuse.

« Puissent ces êtres être tués,  
être massacrés,  
être en proie à la douleur. »

Je ne suis pas conscient

---

<sup>1</sup> Indra : le roi des *deva* des trente-trois ; un autre nom de Sakka. Dans le brahmanisme, une divinité védique qui brandit la foudre.

d'avoir eu ce type d'intention  
pendant cette longue période.

Mais je suis conscient  
d'avoir de la bienveillance,  
illimitée, pleinement développée,  
nourrie pas à pas,  
telle qu'elle a été enseignée par Celui-qui-est-éveillé.  
Je suis pour tous un ami ;  
pour tous un camarade ;  
pour tous les êtres j'ai de la compassion.  
Et je développe un esprit rempli de bienveillance,  
me délectant toujours dans la non-malveillance.

Invaincu, inébranlable,  
je rends l'esprit joyeux.  
Je développe les Demeures sublimes,  
qui ne sont pas fréquentées par ceux qui sont vils.  
Parvenant à la non-pensée,  
le disciple de Celui-qui-est-justement-éveillé-par-lui-même  
possède immédiatement le noble silence<sup>2</sup>.

Tout comme une montagne rocheuse ne bouge pas,  
est fermement établie ;  
de la même manière, un moine,  
avec le terme de l'illusion,  
pareil à une montagne,  
ne tremble pas.

Pour une personne qui est sans tache,  
constamment en quête de ce qui est pur,  
une pointe de cheveu de ce qui est mauvais  
ressemble à un nuage d'orage.

Tout comme une forteresse sur la frontière  
est gardée à l'intérieur et à l'extérieur,  
vous devriez vous protéger.  
Ne laissez pas passer l'instant présent.  
Je ne me délecte pas dans la mort,  
je ne me délecte pas dans la vie.

---

<sup>2</sup> Le noble silence : une des caractéristiques du deuxième *jhāna*.

J'attends mon heure,  
 comme un travailleur son salaire.  
 Je ne me délecte pas dans la mort,  
 je ne me délecte pas dans la vie.  
 J'attends mon heure, avec *sati*, en attitude d'alerte.

J'ai bien servi le maître ;  
 j'ai suivi les instructions de Celui-qui-est-éveillé ;  
 j'ai déposé le fardeau pesant ;  
 j'ai déraciné le désir ardent  
 qui conduit à plus de devenir.  
 Et le but pour lequel j'ai quitté la vie de foyer  
 pour la vie sans foyer,  
 le terme de toutes les entraves, je l'ai atteint.

Parvenez à la perfection à travers la vigilance,  
 tel est mon message.  
 Je suis sur le point de réaliser le Déliement.  
 Je suis affranchi.

#### Raṭṭhapāla (Thag 16.4)

Regardez l'image embellie,  
 un tas de blessures suppurantes,  
 consolidées sous la forme d'un corps, malade,  
 mais qui est l'objet de nombreuses intentions,  
 là où il n'y a rien qui dure ou qui soit certain.

Regardez l'image embellie  
 avec des boucles d'oreille et des pierres précieuses :  
 un squelette enveloppé dans de la peau,  
 rendu attirant avec des vêtements.  
 Des pieds rougis avec du henné,  
 un visage poudré,  
 suffisants pour tromper un idiot,  
 mais pas un de ceux qui recherchent l'autre rive.

Ses cheveux aux huit tresses,  
 ses yeux soulignés de maquillage  
 suffisants pour tromper un idiot,

mais pas un de ceux qui recherchent l'autre rive.  
 Pareille à une boîte de maquillage nouvellement peinte,  
 un corps putride paré,  
 suffisant pour tromper un idiot,  
 mais pas un de ceux qui recherchent l'autre rive.

Le chasseur a tendu ses filets,  
 mais le cerf ne s'est pas approché du piège.  
 Ayant mangé l'appât,  
 nous partons, laissant le chasseur se lamenter.  
 Les rets du chasseur sont déchirés ;  
 le cerf ne s'est pas approché du piège.  
 Ayant mangé l'appât,  
 nous partons,  
 laissant le chasseur se lamenter.

Je vois dans le monde des personnes  
 qui possèdent la richesse, et qui à cause de l'illusion,  
 ne font pas don de la richesse qu'ils ont obtenue.  
 Avides, ils l'entassent et la cachent,  
 espérant obtenir encore plus de plaisirs sensuels.

Un roi, qui a par la force conquis le monde,  
 et qui règne sur la terre  
 d'une rive de la mer à une autre,  
 insatisfait de la rive proche de l'océan,  
 désire atteindre également l'autre rive.

Les rois et de nombreuses autres personnes  
 vont vers la mort, le désir ardent non diminué.  
 Non rassasiés, ils laissent leur corps derrière eux,  
 n'ayant pas eu leur lot des plaisirs sensuels du monde.

Nos parents pleurent et s'arrachent les cheveux.  
 'Oh, malheur, notre bien-aimé est mort,' s'écrient-ils.  
 L'emportant enveloppé dans une pièce de tissu,  
 ils le placent sur un bûcher funéraire,  
 puis ils y mettent le feu.  
 Et alors il brûle, piqué avec des bâtons,  
 enveloppé seulement dans une pièce de tissu,  
 laissant toutes ses possessions derrière lui.

Il n'y a pas de refuge pour celui qui est mort  
 – pas de parents, pas d'amis, pas de compagnons.  
 Des héritiers prennent possession de ses richesses,  
 tandis que l'être continue son chemin,  
 en accord avec son *kamma*.

Aucune richesse ne suit celui qui est mort  
 – pas ses enfants, pas ses femmes,  
 ses territoires, ou ses richesses.  
 On ne peut pas obtenir une longue vie avec la richesse,  
 et on ne peut pas non plus  
 repousser le vieillissement avec un trésor.

Les sages disent que cette vie est peu de chose  
 – impermanente, sujette au changement.  
 Le riche et le pauvre sont touchés par la mort.  
 Le sot et le sage sont eux aussi touchés par elle.  
 Mais tandis que les sots sont étendus par terre,  
 comme s'ils avaient été tués par leur folie,  
 les sages ne tremblent pas lorsqu'ils sont touchés par la mort.

En conséquence, le discernement grâce auquel  
 on parvient à la maîtrise  
 vaut mieux que la richesse  
 – car ceux qui n'ont pas atteint la maîtrise  
 vont d'existence en existence,  
 par ignorance,  
 commettant de mauvaises actions.

Une personne entre dans une matrice  
 et va dans l'autre monde,  
 sujette à l'errance – vie après vie –  
 et ceux dont le discernement est faible,  
 lui faisant confiance,  
 entrent aussi dans une matrice  
 et vont dans l'autre monde.

Tout comme un voleur  
 qui est capturé au moment de l'effraction  
 est détruit par sa propre action ;

de la même manière, les gens mauvais  
 – après leur mort, dans l'autre monde –  
 sont détruits par leurs propres actions.

Les plaisirs sensuels  
 – variés, attirants, doux –  
 perturbent l'esprit de diverses manières.  
 Voyant les inconvénients qu'il y a dans les objets des sens,  
 j'ai quitté la vie de foyer, oh roi.

Tout comme les fruits tombent,  
 les gens tombent – jeunes et vieux –  
 à la brisure du corps.  
 Connaissant ceci, j'ai quitté la vie de foyer, oh roi.  
 La vie contemplative est meilleure, cela est certain.

Par conviction, j'ai quitté la vie de foyer,  
 emportant le message de Celui-qui-est-victorieux.  
 Sans blâme a été mon ordination :  
 je mange ma nourriture sans avoir de dettes.

Voyant la sensualité comme quelque chose qui brûle,  
 l'or comme un couteau tranchant,  
 la douleur lorsque l'on pénètre dans la matrice  
 et le grand danger qu'il y a dans les enfers  
 – voyant ce péril, j'ai été effrayé –  
 transpercé par [l'effroi], puis calmé  
 lorsque je suis parvenu au terme des effluents.

J'ai bien servi le maître ;  
 j'ai suivi les instructions de Celui-qui-est-éveillé ;  
 j'ai déposé le fardeau pesant ;  
 j'ai déraciné le désir ardent  
 qui conduit à plus de devenir.  
 Et le but pour lequel  
 j'ai quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer,  
 le terme de toutes les entraves,  
 je l'ai atteint.

Bhaddiya Kāligodhāyaputta (Thag 16.7)

Quels que furent les beaux vêtements que je portais  
 lorsque je montais un éléphant,  
 quel que fût le riz raffiné  
 et la pure sauce de viande que je mangeais,  
 aujourd'hui – chanceux, persévérant,  
 se délectant de tout ce qui tombe dans son bol,  
 Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Portant du tissu abandonné, persévérant,  
 se délectant de tout ce qui tombe dans son bol,  
 Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Allant faire sa tournée d'aumônes, persévérant,  
 se délectant de tout ce qui tombe dans son bol,  
 [moi,] Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Portant seulement un triple ensemble de robes, persévérant...  
 Allant de maison en maison sans faire d'exception lors de sa tournée d'aumônes,  
 persévérant...  
 Mangeant un seul repas par jour, persévérant...  
 Mangeant dans le bol, persévérant...  
 Refusant la nourriture apportée plus tard, persévérant...  
 Vivant dans un lieu sauvage, persévérant...  
 Vivant au pied d'un arbre, persévérant...  
 Vivant en plein air, persévérant...  
 Vivant dans un cimetière, persévérant...  
 Acceptant tout logis qui lui est attribué, persévérant,  
 ne s'allongeant pas, persévérant,  
 se délectant de tout ce qui tombe dans son bol,  
 Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Modeste, persévérant...  
 Se contentant de peu, persévérant...  
 Retiré, persévérant...  
 Désemmêlé, persévérant...  
 L'énergie stimulée, persévérant,

se délectant de tout ce qui tombe dans son bol,  
 Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Abandonnant un bol de bronze d'une valeur de cent  
 et un bol d'or d'un poids de cent,  
 j'ai pris à leur place un bol fait d'argile :  
 ce fut là ma seconde consécration.

Avant, je vivais, tremblant,  
 avec tout autour de moi des murs d'enceinte élevés,  
 des remparts, et des portes solides,  
 gardé par des hommes l'épée à la main.

Aujourd'hui, chanceux, sans peur,  
 la peur et la terreur abandonnées,  
 Bhaddiya, fils de Godhā,  
 pratique les *jhāna* sans s'agripper.

Debout, ferme dans l'agrégat de la vertu,  
 développant *sati* et le discernement,  
 je suis parvenu pas à pas  
 au terme de toutes les entraves.

### Āṅgulimāla (Thag 16.8)

#### *Āṅgulimāla*

« Alors que vous marchez, Contemplatif,  
 vous dites : 'Je me suis arrêté.' »

Mais quand je me suis arrêté,  
 vous dites que je ne me suis pas arrêté.  
 Je vous demande ce que cela signifie :  
 comment vous êtes-vous arrêté ?  
 Comment ne me suis-je pas arrêté ? »

#### *Le Bouddha*

« Je me suis arrêté, Āṅgulimāla,  
 une fois pour toutes,  
 ayant abandonné toute violence  
 envers tous les êtres.

Toi, par contre,  
tu ne pratiques pas la retenue envers les êtres.  
C'est de cette manière que je me suis arrêté  
et que tu ne t'es pas arrêté. »

*Aṅgulimāla*

« Enfin, un grand voyant grandement vénéré  
est venu dans la grande forêt pour mon bien.  
Ayant entendu vos vers  
qui sont en accord avec le *Dhamma*,  
j'irai, ayant abandonné ce qui est mal. »

Disant cela, le bandit jeta son épée et ses autres armes  
du haut d'une falaise dans un précipice, dans un puits.  
Puis le bandit rendit hommage  
aux pieds de Celui-qui-est-bien-allé,  
et lui demanda à cet endroit même de l'ordonner.  
Celui-qui-est-éveillé,  
le Grand-voyant-plein-de-compassion,  
le Maître-du-monde, avec ses *deva*,  
lui dit alors : « Viens, moine. »  
Cela fut suffisant pour qu'il devienne un moine.

*Aṅgulimāla*

Celui qui auparavant était non-vigilant,  
mais qui plus tard ne l'est plus,  
illumine le monde comme la lune libérée d'un nuage.

Ses mauvaises actions passées  
sont remplacées par l'habileté :  
il illumine le monde comme la lune libérée d'un nuage.

Quel que soit le jeune moine  
qui se consacre aux instructions du Bouddha :  
il illumine le monde comme la lune libérée d'un nuage.

Puissent même mes ennemis  
entendre le *Dhamma*.  
Puissent même mes ennemis se consacrer  
aux instructions du Bouddha.

Puissent même mes ennemis  
s'associer à ces personnes qui  
– paisibles, bonnes –  
font en sorte que les autres acceptent le *Dhamma*.

Puissent même mes ennemis  
entendre le *Dhamma* au moment approprié,  
de ceux qui conseillent la patience,  
qui louent la non-opposition,  
et puissent-ils le suivre.

Car il est certain qu'ils ne feraient de mal ni à moi,  
ni à personne d'autre ;  
ils parviendraient à la paix ultime,  
protégeant ceux qui sont faibles et ceux qui sont fermes.

Les irrigateurs guident l'eau.  
Les fabricants de flèches façonnent le fût de la flèche.  
Les charpentiers façonnent le bois.  
Les sages se contrôlent.  
Certains domptent avec un bâton grossier,  
avec des crochets et avec des fouets,  
mais j'ai été dompté par Celui-qui-est-tel,  
sans arme grossière ou arme blanche.

« Celui-qui-ne-fait-pas-de-mal », tel est mon nom,  
mais avant j'étais un de ceux qui faisaient le mal.  
Aujourd'hui, je mérite mon nom,  
car je ne fais de mal à personne.

Avant, sous le nom de Aṅgulimāla,  
j'étais un bandit renommé.  
Emporté par un grand courant,  
je suis allé prendre refuge auprès du Bouddha.  
J'avais les mains couvertes de sang,  
renommé, sous le nom de Aṅgulimāla.

Voyez comment je suis allé prendre refuge !  
Le désir ardent qui conduit à plus de devenir est déraciné.  
Ayant fait des actions du type de celles  
qui peuvent conduire à de nombreuses mauvaises destinations,

touché par le fruit de ces actions,  
sans dettes, je mange ma nourriture.

Ils ont une addiction à la non-vigilance – les idiots –  
alors que celui qui est sage  
chérit la vigilance comme sa richesse la plus élevée.  
Ne cédez pas à la non-vigilance  
ou à l'intimité du plaisir sensuel  
– car une personne vigilante, absorbée dans les *jhāna*,  
parvient à une félicité abondante.

Venir auprès du Bouddha a été une bonne chose ;  
elle n'a pas été une mauvaise chose.  
Parmi ces qualités bien analysées, j'ai obtenu ce qu'il y a de mieux.

Venir auprès du Bouddha a été une bonne chose ;  
elle n'a pas été une mauvaise chose.  
Je suis parvenu aux trois connaissances ;  
j'ai suivi les instructions de Celui-qui-est-éveillé.

Là où je demeurais jadis ici et là l'esprit tremblant  
– dans un lieu sauvage, au pied d'un arbre,  
dans les montagnes, dans les grottes –  
à l'aise je m'allonge,  
à l'aise je me tiens debout,  
à l'aise je vis ma vie.

Oh, le maître a montré de la sympathie pour moi !  
Avant, j'appartenais à une lignée brahmane,  
de naissance élevée des deux côtés.  
Aujourd'hui, je suis le fils de Celui-qui-est-bien-allé,  
le Roi-du-*Dhamma*, le maître.

Débarrassé du désir ardent, vide d'agrippement,  
les portes des sens bien gardées, bien retenues.  
Ayant tué la racine du mal,  
j'ai atteint le terme des effluents.

J'ai bien servi le maître ;  
j'ai suivi les instructions de Celui-qui-est-éveillé ;  
j'ai déposé le fardeau pesant ;

j'ai déraciné le désir ardent qui conduit à plus de devenir.

### KHUDDAKA NIKĀYA | Therīgāthā

#### Candā (Thig 5.12)

Autrefois, j'étais dans un état misérable :  
 veuve, sans enfants,  
 sans parents, sans amis,  
 sans aucun moyen d'obtenir des vêtements  
 et de la nourriture.

Alors, prenant un bâton et un bol à la main,  
 mendiant ma nourriture de maison en maison,  
 fiévreuse à cause du froid et de la chaleur,  
 j'errai pendant sept années complètes.

Puis, voyant une moniale  
 qui recevait de la nourriture et de la boisson,  
 je m'approchai d'elle et lui dis :  
 « Laissez-moi quitter la vie de foyer  
 pour la vie sans foyer. »  
 Elle, Paṭācārā, par compassion,  
 me conféra l'ordination ;  
 puis, m'exhortant,  
 elle me pressa d'atteindre le but le plus élevé.

Ayant entendu ses paroles,  
 je suivis son injonction.  
 Son exhortation ne fut pas vaine.  
 Possédant les trois connaissances,  
 je suis libre des effluents.

#### Paṭācārā (Thig 6.1)

[Paṭācārā se remémore les paroles du Bouddha]  
 « Vous ne connaissez pas le chemin qu'il a suivi,  
 d'où il est venu, ou bien où il est allé ;  
 cet être venu on ne sait d'où

– celui à propos de qui vous vous lamentez  
et que vous appelez ‘Mon fils’.

Mais lorsque vous connaissez le chemin  
par lequel il est venu et reparti,  
vous n’éprouvez pas de chagrin pour lui,  
car telle est la nature des êtres.

Sans être invité,  
il est venu de quelque part.  
Sans demander de permission  
il est reparti,  
après être resté quelque temps.  
Et venu par un chemin,  
il repart par un autre.

Mourant sous forme humaine,  
il continuera son errance.  
Comme il est venu,  
ainsi il est reparti :  
alors, y a-t-il là de quoi se lamenter ?

Retirant complètement la flèche  
qu’il est si difficile de voir,  
qui est logée dans mon cœur,  
il [le Bouddha] l’a extraite de moi  
– submergée de chagrin –  
vis-à-vis de mon fils.

Aujourd’hui – la flèche extraite, sans faim,  
entièrement déliée –  
je vais prendre refuge  
auprès du Bouddha, du *Dhamma*, et du *Saṅgha*.

### Vāsiṭṭhī (Thig 6.2)

Submergée de chagrin pour mon fils  
– nue, folle, les cheveux défaits, l’esprit dérangé –  
j’allai ici-et-là,  
vivant sur les tas d’ordures,

dans les cimetières,  
 au bord des routes,  
 pendant trois années complètes,  
 affligée par la faim et la soif.

Puis je vis Celui-qui-est-bien-allé,  
 qui était allé à la ville de Mithilā :  
 le Dompteur-de-ceux-qui-ne-sont-pas-domptés,  
 éveillé par lui-même,  
 ne craignant quoi que ce soit,  
 d'où que cela vienne.

Reprenant mes esprits, lui rendant hommage,  
 je m'assis.  
 Lui, Gotama, par compassion  
 m'enseigna le *Dhamma*.  
 Après avoir écouté son *Dhamma*,  
 je quittai la vie de foyer pour la vie sans foyer.

Mettant en application les paroles du maître,  
 je réalisai l'état de la félicité auspicieuse.  
 Tous les chagrins ont été tranchés, abandonnés,  
 sont arrivés à ce terme,  
 car j'ai compris d'où ils naissent.

#### Sujātā (Thig 6.4)

Parée, bien vêtue,  
 avec des guirlandes autour de mon cou,  
 parfumée de poudre de santal,  
 couverte de bijoux,  
 entourée par un groupe d'esclaves femmes,  
 emportant de la nourriture et de la boisson,  
 quantité de nourriture diverse,  
 quittant la maison,  
 je me rendis au parc.

Nous étant amusées et ayant joué là,  
 nous retournâmes ensuite chez nous.  
 J'aperçus alors un bâtiment à Sāketa,

dans le Bois de Añjana.  
J'y pénétrai.

Voyant la Lumière-du-monde,  
je lui rendis hommage et m'assis.  
Lui, Celui-qui-a-des-yeux,  
par compassion m'enseigna le *Dhamma*.

Entendant le Grand voyant,  
je pénétrai pleinement la vérité.  
A cet endroit même,  
je touchai le *Dhamma*,  
sans tache, l'état du Sans-mort.  
Puis, connaissant le *Dhamma* véritable,  
je quittai la vie de foyer pour la vie sans foyer.

Je suis parvenue aux trois connaissances.  
Les instructions du Bouddha n'ont pas été vaines.

#### Anopamā therīgāthā (Thig 6.5)

Née dans une famille de rang élevé,  
possédant beaucoup de biens,  
une grande richesse,  
avec un teint et des formes consommés,  
j'étais la fille de Majjha le trésorier.

Les fils des rois me recherchaient,  
les fils des riches me convoitaient.  
L'un d'eux envoya un messenger à mon père, disant :  
« Donnez-moi Anopamā.  
Quel que soit le poids de votre fille,  
je vous donnerai en retour huit fois  
son poids en or et en pierres précieuses. »

Mais moi,  
ayant vu Celui-qui-s'est-éveillé-par-lui-même,  
insurpassé, plus excellent que le monde,  
lui rendis hommage en me prosternant à ses pieds,  
puis m'assis sur un côté.

Lui, Gotama, par compassion,  
 m'enseigna le *Dhamma*.  
 Et alors que j'étais assise là,  
 je parvins au troisième fruit<sup>3</sup>.  
 Après cela, je me coupai les cheveux,  
 et quittai la vie de foyer pour la vie sans foyer.

Aujourd'hui, cela fait sept jours  
 que j'ai fait dépérir le désir ardent.

### Kisāgotamī therīgāthā (Thig 10)

Le Sage a loué le fait d'avoir  
 des amis admirables dans le monde.  
 En s'associant à un ami admirable,  
 même un idiot devient sage.  
 Il faut s'associer aux personnes de bien,  
 car c'est ainsi que le discernement croît.

Si l'on s'associe à des personnes de bien,  
 il est possible de s'affranchir de toute souffrance,  
 de connaître la souffrance,  
 l'origine de la souffrance,  
 sa cessation,  
 et la Noble octuple voie : les Quatre nobles vérités.

L'état de femme est souffrance, douleur :  
 ainsi parle le Dompteur-de-ceux-qui-peuvent-être-domptés.  
 Etre une épouse parmi d'autres est douleur.  
 Certaines, ayant donné naissance à un enfant juste une fois,  
 se tranchent la gorge.  
 D'autres, de nature délicate, prennent du poison.  
 Au cours d'un accouchement par le siège,  
 les deux [la mère et l'enfant] souffrent et sont détruits.

Je marchais, sur le point d'accoucher,

---

<sup>3</sup> Troisième fruit : *anāgāmi-phala*, l'état de non-retour, le troisième et avant-dernier des quatre niveaux de l'Eveil. La personne qui a atteint ce stade ne renaît plus sur le plan humain, mais sur celui des Demeures pures, et en pratiquant sur ce plan, atteint le plein Eveil.

quand je vis mon mari mort.  
 J'accouchai sur la route  
 avant d'avoir atteint ma propre maison.

Mes deux enfants sont morts,  
 et mon mari est mort sur la route  
 – quel malheur est le mien !  
 Ma mère, mon père, et mon frère  
 brûlaient sur le même bûcher funéraire.

« Ta famille entièrement disparue,  
 quel malheur est le tien,  
 ta douleur est incommensurable.  
 tes larmes coulent depuis de nombreux milliers de vies. »

Puis je vis, au milieu du champ de crémation,  
 la chair de mes fils être mangée.  
 Avec ma famille détruite, méprisée par tous,  
 mon mari mort,  
 je réalisai le Sans-mort.

J'ai développé cette voie, noble, octuple,  
 qui conduit au Sans-mort.  
 Ayant réalisé le Délitement,  
 j'ai regardé dans le miroir du *Dhamma*.  
 J'ai arraché la flèche,  
 déposé le fardeau à terre,  
 accompli la tâche.

Moi, Kīśā Gotamī therī,  
 mon cœur bien affranchi, j'ai dit cela.

### Puṇṇā therīgāthā (Thig 12)

#### *Puṇṇikā*

Je suis une porteuse d'eau,  
 souffrant du froid,  
 descendant toujours à l'eau,  
 de peur que mes maîtresses ne me donnent des coups de bâton,  
 harassée par leur colère et leurs paroles.

Mais toi, brahmane,  
que crains-tu, pour que tu descendes toujours dans l'eau,  
les membres tremblants,  
souffrant du froid intense ?

*Le brahmane*

Puṇṇikā, tu le sais déjà.  
Tu interrogues un de ceux  
qui font des actes habiles  
qui éloignent le mal qu'ils ont fait.  
Quiconque, jeune ou vieux,  
fait des actes mauvais,  
est, à travers les ablutions,  
libéré du mauvais *kamma*.

*Puṇṇikā*

Qui t'a enseigné cela  
– un ignorant à un autre ignorant –  
que l'on est libéré du mauvais *kamma* par des ablutions ?  
Dans ce cas, tous iraient au paradis :  
les grenouilles, les tortues, les serpents,  
les crocodiles, et toutes les autres espèces animales qui vivent dans l'eau.  
Les bouchers qui tuent les moutons,  
les bouchers qui tuent les cochons,  
les pêcheurs, les trappeurs, les voleurs,  
les bourreaux, et toute autre personne qui fait le mal,  
ils seraient libérés du mauvais *kamma* par des ablutions.  
Si ces rivières pouvaient emporter le mauvais *kamma*  
que tu as fait dans le passé,  
elles emporteraient aussi ton mérite,  
et tu en serais alors complètement privé.  
Quoi que tu craignes, brahmane,  
descendre dans l'eau n'y fera rien,  
ne laisse pas le froid abîmer ta peau.

*Le brahmane*

Je suivais cette voie erronée, bonne dame,  
et maintenant tu m'as amené à la Noble voie.  
Je t'offre cette pièce de tissu pour les ablutions.

*Puṇṇikā*

Garde-la. Je n'en ai pas besoin.  
 Si tu crains de souffrir,  
 si tu n'aimes pas souffrir,  
 alors ne fais aucun acte mauvais,  
 au grand jour, en secret.  
 Mais si tu fais maintenant ou dans l'avenir  
 un acte mauvais quelconque,  
 tu ne pourras pas te libérer de la souffrance,  
 même si tu t'envoies dans le ciel  
 et que tu fuis au loin.  
 Si tu crains de souffrir,  
 si tu n'aimes pas souffrir,  
 va prendre refuge auprès du Bouddha,  
 va auprès du *Dhamma* et du *Saṅgha*.  
 Prends les préceptes :  
 cela te conduira à la libération.

*Le brahmane*

Je vais prendre refuge auprès de Celui-qui-est-éveillé,  
 je vais auprès du *Dhamma* et du *Saṅgha*.  
 Je vais prendre les préceptes :  
 cela me conduira à la libération.  
 Avant, j'étais un parent de Brahmā ;  
 maintenant, je suis véritablement un brahmane.  
 Je suis un homme qui possède les trois connaissances,  
 accompli en sagesse,  
 purifié grâce à un bain.

## Glossaire

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

**Agrippement** : *upādāna*. L'acte de s'agripper à quelque chose afin de s'en nourrir. Les activités qui, lorsque l'on s'y agrippe, constituent la souffrance sont les cinq agrégats (*khandha*). L'agrippement lui-même revêt quatre formes : agrippement à la sensualité, aux vues, aux préceptes et pratiques, et aux théories du soi.

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

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

**Bienveillance** : *mettā*.

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

**Compassion** : *karuṇā*.

**Conviction** : *saddhā*. La première de cinq forces/facultés, les autres étant la persévérance, *sati*, la concentration, le discernement.

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

**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.

**Demeures sublimes** : *brahma-vihāra*. L'attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut s'étendre sans limite à tous les êtres, est propice à une renaissance dans les mondes des *brahmā*. Il y en a quatre au total : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*), et l'équanimité illimitée (*upekkhā*).

**Désenchantement** : *nibbidā*.

**Désir ardent** : *taṇhā*.

**Deva, devatā** : littéralement, « celui-qui-brille ». Un être qui demeure sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence soit terrestres, soit célestes.

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

**Dhamma** : doctrine, enseignement.

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

**Effluent(s)** : *āsava*. Quatre qualités (la sensualité, les vues, le devenir, l'ignorance) qui « s'écoulent » hors de l'esprit et qui créent le flot de la ronde de la mort et de la renaissance.

**Entrave(s)** : *saṃyojana*. Les vues de l'identification à un soi, l'incertitude, l'attachement aux habitudes et aux pratiques, le désir sensuel, la malveillance/l'irritation, la passion pour la forme, la passion pour le sans-forme, l'orgueil, l'agitation, l'ignorance. Lorsque les trois premières entraves sont abandonnées, on atteint l'état de *sotāpanna*, le premier niveau de

l'Eveil, celui de l'entrée-dans-le-courant. Lorsqu'en plus de l'abandon des trois premières entraves, les deux suivantes sont affaiblies, on atteint l'état de *sakadāgāmi*, le deuxième niveau de l'Eveil, celui du retour unique. Lorsque les cinq premières entraves sont abandonnées, on atteint l'état d'*anāgāmi*, le troisième niveau de l'Eveil, celui du non-retour. Lorsque les cinq dernières entraves sont abandonnées, on atteint le quatrième et dernier niveau de l'Eveil, l'état d'*arahant*.

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

**Kamma** : l'action intentionnelle.

**Errance** : *samsāra*. Le processus de l'errance à travers des états de devenir répétés, qui s'accompagnent de la mort et de la renaissance.

**Magadhan** : habitant du royaume de Magadha.

**Noble octuple voie** : la Vue juste, la Résolution juste, la Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, l'Effort juste, *Sati* juste, la Concentration juste.

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

**Orgueil** : *māna*.

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

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

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

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

**Trois connaissances** : *tevijja*. La connaissance de ses vies antérieures, la connaissance concernant la mort et la renaissance des êtres, la connaissance de la cessation des effluents, avec la vision directe des Quatre nobles vérités.

**Vigilance** : *appamāda*.

