



L I V R E T  
D E  
C H A N T S





L I V R E T  
D E  
C H A N T S

Nous remercions avec respect Ajahn Khemasiri, Abbé du Monastère de Dhammapala, en Suisse, pour nous avoir aimablement fourni, comme support, le «Chanting Book» édité par le Sangha Forest d'Amaravati.

Nous remercions tout autant Ajahn Thanissaro, Abbé du Metta Forest Monastery, en Californie, pour avoir aimablement opéré à la relecture du texte pāli et conseillé à la traduction de certains mots en français, pendant la retraite de méditation qu'il a dirigée pour nous en Provence, en juin 2011.

Nous n'oublions pas, bien sûr, dans nos sincères remerciements, tous ceux, bénévoles anonymes, qui ont permis l'impression de ce Livret.

L'impression de ce Livret de Chants est dédiée à Betty PICHELOUP, fondatrice du Refuge, qui s'est efforcée toute sa vie de diffuser le Dhamma

Les Livrets du Refuge ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces publications est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement consacrés à la parution des enseignements bouddhistes.

*Que les mérites de notre pratique se répandent en tous lieux,  
tarissent les sources des souffrances  
et nous permettent, avec tous les êtres,  
de réaliser la Voie de l'Éveil*



# PRONONCIATION DU PĀLI

## Voyelles courtes

- a** comme dans **am**our
- i** comme dans **ign**orance
- u** comme dans **sou**ffrance

## Voyelles longues

Le trait sur les voyelles les prolonge.

- ā** comme dans ch**â**le
- ī** comme dans ab**î**me
- ū** comme dans go**û**t

Mais aussi

- e** comme dans **é**veil, le **é** étant prolongé
- o** comme dans h**ô**te, le **o** étant prolongé

**Exception** : **e** et **o** deviennent des voyelles courtes dans les syllabes se terminant par une consonne

## Les consonnes

se prononcent globalement de la même façon, avec quelques petites règles supplémentaires :

- c** se prononce **tch**, comme dans **tch**èque
- ṃ** et **ṇ** se prononcent **ng**, comme dans **ang**ström
- ṅ** comme dans **can**yon
- v** comme dans **wap**iti
- bh, ch, dh, gh, jh, kh, ph, th** se prononcent comme en français, le **h** aspirant la consonne
- ḍ, ḍh, ḷ, ṅ, ṭ, ṭh** n'ont pas d'équivalence en français. Ils se prononcent en posant la langue contre le palais

NB : Il n'existe pas de marque de pluriel dans le pāli

Les textes en couleur sont chantés uniquement par les bhikkhu

Les textes en noir sont chantés par tous



.....

# CHANTS DU MATIN

.....

## SALUTATION AU TRIPLE JOYAU

Hommage au Bouddha,  
pleinement et parfaitement Eveillé par lui-même,  
Au Dhamma si bien proclamé par le Bouddha,  
A la Communauté des disciples du Bouddha, d'excellente conduite  
Nous rendons hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha  
Nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes  
O Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps  
dans le Parinibbana  
Mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes  
Notre humble offrande  
se transformera en bonheur durable  
Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement  
Eveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin  
*prosternation*  
Nous nous prosternons devant le Dhamma du Bouddha si bien proclamé  
*prosternation*  
Nous nous prosternons devant la Communauté des Disciples du  
Bouddha, qui est de bonne conduite  
*prosternation*

## PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au  
Bouddha, le pleinement et parfaitement Eveillé

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et  
parfaitement Eveillé  
Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et  
parfaitement Eveillé  
Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et  
parfaitement Eveillé

## RATANATTAYA VANDANĀ

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
Svākkhāto yena bhagavātā dhammo  
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho  
Tammāyaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ  
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma  
Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi  
Pacchimā-janātānūkampa-mānasā  
Ime sakkāre duggata-paṇṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu  
Amhākaṃ digharattaṃ hitāya sukhāya

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā  
Buddhaṃ bhagavantaṃ ābhivādemi

*prostration*

Svākkhāto bhagavātā dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*prostration*

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho  
Sāṅghaṃ namami

*prostration*

## PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀTHA

Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-  
namakāraṃ karomase

Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa

## HOMMAGE AU BOUDDHA

### Récitons maintenant l'hommage au Bouddha

Hommage au Tathagata, l'Arahant, le Pleinement et Parfaitement Eveillé  
Il possède la sagesse profonde, la conduite parfaite  
Il a parcouru la Voie Juste, il connaît tous les mondes  
Incomparable guide des hommes prêts à recevoir l'Enseignement  
Instructeur des Deva et des hommes  
Le Bouddha, le Bhagavat, enseigne le Dhamma à la perfection  
Celui qui, l'ayant réalisé par sa connaissance suprême  
Le fit connaître dans ce monde avec ses Deva, ses Mara, ses Brahma  
Parmi cette génération avec ses samana, ses brahmanes  
ses gouvernants et ses humains  
Celui qui a présenté le Dhamma excellent en son début  
excellent en son milieu et excellent en sa fin  
Qui a expliqué la vie pure dans son essence et dans sa lettre  
complète et parfaite

Nous révérons ce Bouddha suprême  
Nous nous prosternons devant lui

*prosternation*

## HOMMAGE AU DHAMMA

### Récitons maintenant l'hommage au Dhamma

Le Dhamma du Bhagavat est bien proclamé, visible, intemporel  
Il conduit au but  
Les sages doivent le connaître par eux-mêmes  
Nous révérons profondément le Dhamma  
Nous nous prosternons devant lui

*prosternation*

## BUDDHĀBHITUTIṀ

Hānda mayam buddhābhitthutim karomase

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

Vijjācaraṇā-sampanno sugato lokavidū

Anūttaro purisadamma-sārathi satthā deva manussanam  
buddho bhagavā

Yo maṃ lokam sadevakam samārakam sabrahmakam

Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussam sayam  
abhiññā sacchikatvā pavesi

Yo dhammam desēsi ādi-kalyāṇam majjē kalyāṇam pariyo  
sāna-kalyāṇam

Sāttām sabyañjaṇam kevala paripuṇṇam parisuddham  
brahma-carīyam pakāsesi

Tam-aham bhagavantam abhipūjayāmi

Tam-aham bhagavantam sīrasā namāmi

*prosternation*

## DHAMMĀBHITUTIṀ

Hānda mayam dhammābhitthutim karomase

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

Sādiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paṇḍitaṃ  
vedītabbo viññūhi

Tam-aham dhammam abhipūjayāmi

Tam-aham dhammam sīrasā namāmi

*prosternation*

## HOMMAGE AU SANGHA

Récitons maintenant l'hommage au Sangha

La communauté des disciples du Bouddha est de conduite bonne  
La communauté des disciples du Bouddha est de conduite droite  
La communauté des disciples du Bouddha est de conduite juste  
La communauté des disciples du Bouddha est de conduite véridique  
Les Quatre Paires d'Etres Humains, les Huit Personnalités  
(Ariyapuggala)

Voilà la communauté des disciples du Bouddha  
Digne de vénération, d'hospitalité, de dons et de révérence  
Incomparable champ de mérites du monde

Nous révérons profondément le Sangha  
Nous nous prosternons devant lui

*prosternation*

## STANCE DE REVERENCE AU TRIPLE JOYAU

Récitons maintenant les stances de révérence au Triple Joyau et  
celles qui nous incitent à pratiquer sans délai

Le Bouddha est pur, sa compassion s'étend comme l'océan  
Il possède l'œil de la sagesse,  
il détruit toutes les souillures de ce monde  
Nous révérons le Bouddha avec respect

Le Dhamma du Bouddha est comme une lumière  
Il éclaire le Sentier et son Fruit  
L'état non soumis à la mort qui transcende ce monde  
Nous révérons le Dhamma avec respect

Le Sangha est l'incomparable champ de mérites  
Il comprend ceux qui ont obtenu la paix par la Réalisation  
Qui sont Eveillés et dont la convoitise est détruite  
Les Nobles Disciples, les Sages  
Nous révérons le Sangha avec respect

## SANĠHĀBHITUTIṀ

Hānda mayam saṅghābhithuṭiṃ karomase

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Nāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Yadidaṃ cattāri purisaṃyugāni aṭṭhā purisaṃpuggalā  
Esa bhagavato sāvakaṣaṅho  
Āhuṇeyyo pāhuṇeyyo dakkhiṇeyyo añjali-karāṇīyo  
Anūttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

Tam-aham saṅgaṃ abhipūjayāmi  
Tam-aham saṅgaṃ siraṣā namāmi

*prostration*

## RATANATTAYA-PAṆĀMA-GĀTHĀ

Hānda mayam rattanataya-panāma-gāthāyo ceva  
sāṃvega-parikittana-pāṭhaṇṇa bhaṇāmasse

Bhuddho susuddho karuṇāmahāṇṇavo  
Yoccanta-suddhabbara-ñāṇa-locana  
Lokassa pāpūpakilesa-ghāṭako  
Vandāmi buddhaṃ ahām-ādarenaṃ taṃ

Dhammo padīpo viya tassa satthuno  
Yo maggāpākāmata-bheda-bhinnako  
Lokuttaro yo ca tadattha-dīpano  
Vandāmi dhammaṃ ahām-ādarenaṃ taṃ

Sāṅho sukhetābhyati-khetta-sāññito  
Yo diṭṭhāsanto sugatānubodhako  
Lolappahīno ariyo sumedhaso  
Vandāmi saṅghaṃ ahām-ādarenaṃ taṃ

En vérité, ceci est l'hommage suprême que l'on puisse rendre au  
Triple Joyau digne de révérence  
Par tous les mérites ici rassemblés  
puissent tous les obstacles être détruits

## **STANCES INCITANT A PRATIQUER SANS DELAI**

Le Thatagata apparaît dans le monde, pleinement et parfaitement  
éveillé, il a détruit la source de la souffrance  
Le Dhamma qu'il a enseigné mène à la cessation de la souffrance  
en en calmant et effaçant les causes pour conduire au Nibbana  
Le Bouddha a enseigné le Dhamma pour nous mener à l'Eveil  
nous l'avons heureusement entendu et nous savons  
Que la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance  
la mort est souffrance  
La tristesse, les lamentations, l'angoisse et le chagrin sont souffrance  
Etre associé à ce que l'on n'aime pas est souffrance  
Etre séparé de ce que l'on aime est souffrance  
Le désir insatisfait est souffrance  
Les cinq agrégats sont l'essence de l'attachement à la souffrance  
En résumé  
L'attachement à la forme (au corps)  
L'attachement aux sensations  
L'attachement aux perceptions  
L'attachement aux formations mentales  
L'attachement à la conscience sensorielle  
Afin que ses disciples en obtiennent la pleine compréhension  
Le Bouddha en a parlé fréquemment  
Et il a insisté de nombreuses fois sur ces faits  
De plus, il a enseigné à ses disciples que  
Les formes sont éphémères  
Les sensations sont éphémères  
Les perceptions sont éphémères  
Les formations mentales sont éphémères  
La conscience sensorielle est éphémère

Icevam-ekantabhīpūja-neyyakam vatthuttayam vandayatā  
bhisāṅkhatam  
Puñṇam mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hōntu ve tassa  
pabhāvasiddhiyā

### SAMVEGA-PARIKITTANA-PĀṬHO

Idha tathāgato loka uppanno araham sammāsambuddho  
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko  
sāmbodhagāmī sugatappavedito

Māyantam dhammam sutvā evam jānāma  
Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkham  
Sōka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi dukkhā  
Appiyehi sāmpayogo dukkho  
Piyehi vippayogo dukkho  
Yampiccham na labhati tampi dukkham  
Sāṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā

Seyyathīdam  
Rūpūpādānakkhāndho  
Vedanūpādānakkhāndho  
Sāññūpādānakkhāndho  
Sāṅkhārūpādānakkhāndho  
Viññāṇūpādānakkhāndho

Yesam pariññāya  
Dharamāno sō bhagavā evam bahulam sāvake vīneti  
Evam bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani  
bahulā pavattati

Rūpam aniccaṃ  
Vedanā aniccā  
Sāññā aniccā  
Sāṅkhārā aniccā  
Viññāṇam aniccaṃ

Les formes sont sans nature propre  
Les sensations sont sans nature propre  
Les perceptions sont sans nature propre  
Les formations mentales sont sans nature propre  
La conscience sensorielle est sans nature propre

Toutes les formations des phénomènes mentaux sont éphémères  
Tous les phénomènes conditionnés sont sans nature propre

Nous sommes soumis à la naissance, à la vieillesse et à la mort  
A la tristesse, aux lamentations, à l'angoisse et au chagrin  
Nous ressentons cette souffrance, la souffrance est notre obstacle  
Par quel moyen parvenir à la cessation de la souffrance ?

Rappelons-nous du Bienheureux, du Noble Seigneur et  
du Parfaitement Eveillé qui atteignit autrefois le Parinibbana  
Nous avons quitté avec foi la vie domestique pour la vie sans foyer  
Et, comme le Bienheureux, nous pratiquons la Vie Sainte  
Soutenus par les règles de vie des <sup>moines</sup><sub>nones</sub>  
Puisse cette Vie Sainte nous mener à la fin de cet amas de souffrance

*Ou bien*

Je prends refuge dans le Bouddha parfaitement éveillé, qui a déjà  
atteint le Nibbana et j'aspire à parcourir le même chemin  
Je prend refuge dans le Dhamma et le Sangha pour vivre la conduite  
juste des Sages  
Je m'engage avec mes capacités et mes moyens  
A pratiquer et vivre le Dhamma que le Bouddha a enseigné  
A appliquer toute la vérité du Dhamma dans la vie de tous les jours  
Que cette pratique quotidienne nous conduise vers la cessation  
de la souffrance



*Temps de méditation silencieuse,  
parfois accompagnée d'un enseignement.*

Rūpaṃ anattā  
Vedanā anattā  
Saññā anattā  
Sāṅkhārā anattā  
Viññāṇaṃ anattā

Sabbe sāṅkhārā aniccā  
Sabbe dhammā anattā'ti

Te māyaṃ otiṇṇāṃha-jātiyā jarāmarañena  
Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi  
Dukkhōtiṇṇā dukkhaparetā  
Appevanāṃimassa kevalassa dukkhakkhāṇḍhassa  
antakiriya pañnyethā'ti

Cirāparinibbhutampi taṃ bhagavāntaṃ uddissa arahāntaṃ  
sammāsambuddhaṃ  
Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā  
Tasmim bhagavati brahma-carīyaṃ carāma  
Bhikkhūnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā  
Siladharīnaṃ  
Taṃ no brahma-carīyaṃ imassa kevalassa  
dukkhakkhāṇḍhassa antakiriya sāmvaṭṭatu

*Ou bien*

Cirāparinibbhutampi taṃ bhagavāntaṃ saraṇaṃ gatā  
Dhāmmañca Sāṅghañca  
Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati yathābalaṃ  
manasikāroma anupāṭipajjāma  
Sā sā no paṭipatti  
Imassa kevalassa dukkhakkhāṇḍhassa antakiriya  
sāmvaṭṭatu

•••••

*Temps de méditation silencieuse,  
parfois accompagnée d'un enseignement.*

## CHANT FINAL

Nous nous inclinons devant le Bouddha  
Le Bouddha pleinement et parfaitement Eveillé,  
parvenu par lui-même au bout de son chemin

*prosternation*

Nous nous inclinons devant le Dhamma du Bouddha  
Le Dhamma si bien proclamé

*prosternation*

Nous nous inclinons devant la Communauté des Disciples du Bouddha  
Communauté qui est de bonne conduite

*prosternation*

## CHANT FINAL

**Araḥaṃ** sammāsambuddho bhagavā  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

*prostration*

**Svākkhāto** bhagavātā dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*prostration*

**Supaṭipanno** bhagavato sāvakaśaṅgho  
Sāṅghaṃ namāmi

*prostration*



....

# CHANTS DU SOIR

....

## SALUTATION AU TRIPLE JOYAU

Hommage au Bouddha,  
pleinement et parfaitement Eveillé par lui-même  
Au Dhamma si bien proclamé par le Bouddha  
A la Communauté des disciples du Bouddha, d'excellente conduite  
Nous rendons hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha  
Nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes  
O Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps  
dans le Parinibbana  
Mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes  
Notre humble offrande  
Se transformera en bonheur durable.

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement  
Eveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin

*prosternation*

Nous nous inclinons devant le Dhamma du Bouddha si bien proclamé

*prosternation*

Nous nous inclinons devant la Communauté des Disciples du Bouddha  
qui est de bonne conduite

*prosternation*

## PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au  
Bouddha, le pleinement et parfaitement Eveillé

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement  
et parfaitement Eveillé

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement  
et parfaitement Eveillé

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement  
et parfaitement Eveillé

## RATANATTAYA VANDANĀ

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo  
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho  
Tam māyaṃ bhagavantam sadhammaṃ sasaṅgham  
Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma  
Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi  
Pacchīmā-jaṇātānūkampa-mānasā  
Ime sakkāre duggata-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu  
Amhākaṃ digharattam hitāya sukhāya

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā  
Buddham bhagavantam ābhivādemi

*prosternation*

Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*prosternation*

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho  
Sāṅgham namāmi

*prosternation*

## PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀTHA

Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-  
namakāraṃ karomase

Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa

## REFLEXIONS SUR LE BOUDDHA

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le Bouddha

La gloire du Bouddha s'est répandue de façon excellente  
Ainsi est-il : le Bhagavat est Arahat  
le pleinement et parfaitement éveillé  
Parfait en sagesse et en conduite, le Bien Allé, Connaisseur de Mondes  
L'incomparable Guide des hommes à éduquer, Instructeur des Deva  
et des hommes, le Bouddha, le Bhagavat

## LOUANGE AU BOUDDHA

Récitons maintenant la véritable louange au Bouddha

Le Bouddha est l'incarnation de toutes ces excellentes vertus  
La noblesse, la pureté, la connaissance suprême et la compassion  
Toutes sont harmonieusement réunies en lui  
Pareil au soleil qui fait éclore le lotus, il éveille les Sages  
Nous nous prosternons devant Celui qui a accompli la conquête  
suprême, Celui qui est la paix.  
Pour tous les êtres, le Bouddha est le refuge le plus élevé, le plus sûr  
Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une première fois  
Nous sommes les serviteurs du Bouddha, il est notre Guide  
Il détruit la souffrance et nous apporte le bonheur  
Nous dédions au Bouddha ce corps fragile et notre vie  
Nous irons dans cette vie en révéant l'Eveil du Bouddha  
Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge, puissions-nous progresser dans  
la Voie du Bouddha  
En révéant le Bouddha, par le pouvoir de ce mérite  
Que tous les dangers soient écartés

*chanter en prosternation*

Par le corps, la parole ou l'esprit  
J'ai commis des erreurs envers le Bouddha  
Puissé-je être pardonné de ces fautes envers le Bouddha  
Je serai plus circonspect à l'avenir

## BUDDHĀNUSSATI

Hānda mayam Buddhānussati-nayam karomase

Tam khō pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo  
abbhuggato

Iti pi so bhagavā araham sammā-sambuddho  
Vijjācaraṇā-sampanno sugato lokaṇḍī  
Anūttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānam  
buddho bhagavā'ti

## BUDDHĀBHIGĪTĪM

Hānda mayam buddhābhigītiṃ karomase

Buddhavārahānta varatādiguṇābhīyutto  
Suddhābhiraṇa-karuṇāhi sāmāgatatto  
Bodhesi yo sujanātam kamālam va sūro  
Vandāmaham tamarāṇam siraṣā jinendam  
Buddho yo sabbapāṇīnam saraṇam khemamuttamam  
Paṭhamānussatiṭṭhānam vandāmi tam siraṇam  
Buddhassāham dāso (H) va buddho me sāmīkissaro  
dāsi (F)  
Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
Buddhassāham niyyādemī sarīraṇjīvitāṇcidam  
Vandanto (H) ham carissāmi buddhasseva sūbodhitam  
Vandanti (F)  
Natthi me saraṇam añṇam, buddho me saraṇam varam  
Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane  
Buddham me Vandamānena (H)  
Vandamānāya (F) yam puñṇam pasūtam idha  
Sabbepi antarāyā me māhēsūm tassā tejasā

*chanter en prostration*

Kāyena vācāya va cetasā vā  
Buddhe kukammam pakatam mayā yam  
Buddho paṭiggaṇhatu accāyantam  
Kālantare sāmvaritum va buddhe

## REFLEXIONS SUR LE DHAMMA

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le Dhamma

Le Dhamma du Bhagavat est bien proclamé, visible, intemporel  
Il conduit au but  
Les sages doivent le connaître par eux-mêmes

## LOUANGE AU DHAMMA

Récitons maintenant le passage des réflexions sur le Dhamma

Le Dhamma est excellent, clairement exposé  
Il comprend le Sentier et son Fruit, l'étude et la délivrance  
Le Dhamma soutient celui qui le pratique et l'empêche de tomber  
dans les mauvais domaines de l'existence  
Nous révérons ce vrai Dhamma, destructeur de l'ignorance  
Il est, pour tous les êtres, le refuge le plus élevé, le plus sûr  
Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une seconde fois  
Nous sommes les serviteurs du Dhamma  
le Dhamma est notre guide suprême  
Il détruit la souffrance et apporte le bonheur  
Nous dédions au Dhamma ce corps fragile et notre vie  
Nous allons dans cette vie en révérant le Dhamma de nature excellente  
Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge  
Le Dhamma est notre véritable refuge  
En proclamant cette vérité, puissions-nous progresser  
dans la Voie du Bouddha  
En vénérant le Dhamma, par le pouvoir de ce mérite  
Que tous les dangers soient écartés

*chanter en prosternation*

Par le corps, la parole ou l'esprit  
J'ai commis des erreurs envers le Dhamma  
Puissé-je être pardonné de ces fautes envers le Dhamma  
Je serai plus circonspect à l'avenir

## DHAMMĀNUSSATI

Hānda mayam Dhammānussati-nayam karomase

Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Sādiṭṭhiko akāliko ehipassiko  
Opanayiko paccattam vedītabbo viññūhī'ti

## DHAMMĀBHIGĪTIṀ

Hānda mayam DhammābhigītiṀ karomase

Svākkhātātā diguṇa-yoga-vāsena seyyo  
Yo maggapāka-pariyatti-vimokkha-bhedo  
Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhārī  
Vandāmaham tamaharam varadhāmmametam  
Dhammo yo sabbapāṇīnam saraṇam khemamuttamam  
Dutiyānussatiṭṭhānam vandāmi tam siraṇam  
Dhamassāhasmi dāso (H) va dhammo me sāmikissaro  
dāsi (F)  
Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
Dhammassāham niyyādemī sarīrañjivitañcidam  
Vandanto (H) ham carissāmi dhammasseva sūdammatam  
Vandanti (F)  
Natthi me sarāṇam aññaṃ, dhammo me sarāṇam varam  
Etena saccavajjena vaḍḍheyyam satthu sāsane.  
Dhammam me Vandamānena (H) yam puññaṃ pasūtam idha  
Vandamānāya (F)  
Sabbepi antarāyā me māhesum tassā tejasā

*chanter en prosternation*

Kāyena vācāya va cetasā vā  
Dhāme kukammaṃ pakatam mayā yam  
Dhāmmo paṭiggaṇhātu accayantam  
Kālantare sāmvaritum va dhāme

## REFLEXIONS SUR LE SAṄGHĀ

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le Sangha

La Communauté des Disciples du Bouddha est de bonne conduite  
La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite droite  
La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite juste  
La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite véridique  
Les Quatre Paires d'Êtres Humains, les Huit Personnalités  
Voilà la communauté des disciples du Bouddha  
Digne de vénération, d'hospitalité, de dons et de révérence  
Incomparable champ de mérites du monde

## LOUANGE AU SAṄGHĀ

Récitons maintenant la véritable louange au Sangha

Le Sangha est composé du groupe des Huit Nobles Personnalités  
Capables de contrôler leur corps et leur esprit  
Par une moralité excellente et d'autres vertus  
Il est, pour tous les êtres, le refuge le plus élevé, le plus sûr  
Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une troisième fois  
Nous sommes les serviteurs du Sangha  
    le Sangha est notre guide suprême  
Il détruit la souffrance et apporte le bonheur  
Nous dédions au Sangha ce corps fragile et notre vie  
Nous allons dans cette vie en révérant le Sangha de nature excellente  
Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge  
Le Sangha est notre véritable refuge  
En proclamant cette vérité  
    puissions-nous progresser dans la Voie du Bouddha

## SAṄGHĀNUSSATI

Hānda mayam Saṅghānuṣṣati-nayam karomase

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho  
Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā  
Esa bhagavato sāvakaṣaṅho  
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikarāṇīyo  
Anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti

## SAṄGHĀBHIGĪTIṀ

Hānda mayam Saṅghābhigītiṃ karomase

Saddhammajo supaṭipattiguṇābiyutto  
Yoṭṭhabbido ariyapuggalā-saṅghasetṭho  
Silādidhamma-pavarāsayā-kāya-citto  
Vandāmaham tamariyāna gaṇam susuddham  
Saṅho yo sabbapāṇinaṃ saraṇam khemaṃuttamaṃ  
Tatīyānuṣṣatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sireṇaṃham  
Saṅhassāḥasmī dāso (H) va saṅho me sāmikissaro  
dāsi (F)  
Saṅho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
Saṅhassāḥam niyyādemī sarīrañjīvitañcidam  
Vandanto (H) ham caṛissāmi saṅhasso-paṭipannaṃtaṃ  
Vandanti (F)  
Natthi me saraṇam aññaṃ, saṅho me saraṇam varam  
Etena saccavajjena vaḍḍheyyam satthu sāsane.

En révéralit le Sangha, par le pouvoir de ce mérite  
Que tous les dangers soient écartés

*chanter en prosternation*

Par le corps, la parole ou l'esprit  
J'ai commis des erreurs envers le Sangha  
Puissé-je être pardonné de ces fautes envers le Sangha  
Je serai plus circonspect à l'avenir



*Temps de méditation silencieuse,  
parfois accompagnée d'un enseignement.*



## CHANT FINAL

Nous nous inclinons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement  
Eveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin.

*prosternation*

Nous nous inclinons devant le Dhamma du Bouddha si bien proclamé

*prosternation*

Nous nous inclinons devant la Communauté des Disciples du Bouddha,  
qui est de bonne conduite

*prosternation*

Sāṅghaṃ me vandamānena (H)  
vandamānāya (F) yaṃ puññaṃ pasūtaṃ idha  
Sabbepi antarāyā me māhēsūṃ tassā tejasā

*chanter en prostration*

Kāyena vācāya va cetasā vā  
Sāṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ  
Sāṅgho paṭiggaṇhatu accayaṃtaṃ  
Kālantare sāmvaritaṃ va sāṅghe

•••••

*Temps de méditation silencieuse,  
parfois accompagnée d'un enseignement*

•••••

## CHANT FINAL

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

*prostration*

Svākkhāto bhagavātā dhammo  
Dhammaṃ namassāmi

*prostration*

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṃsaṅgho  
Sāṅghaṃ namāmi

*prostration*



....

**REFLEXIONS  
ET  
RAPPELS**

....

## CONTEMPLATION DES 32 PARTIES DU CORPS

Récitons maintenant le passage sur la contemplation du corps

Ce corps qui est le mien,  
Des pieds à la tête  
Et de la tête aux pieds  
Est une enveloppe  
Remplie de choses peu attrayantes

Ses constituants sont

les cheveux	⋮	l'intestin grêle
les poils	⋮	la nourriture
les ongles	⋮	les excréments
les dents	⋮	la bile
la peau	⋮	les mucosités
la chair	⋮	le pus
les vaisseaux	⋮	le sang
les os	⋮	la sueur
la moëlle	⋮	la lymphe
les reins	⋮	les larmes
le cœur	⋮	le sérum
le foie	⋮	la salive
la plèvre	⋮	la morve
le pancréas	⋮	la synovie
les poumons	⋮	l'urine
le gros intestin	⋮	les substances cérébrales

Tous ces éléments forment ce corps  
Des pieds à la tête  
Et de la tête aux pieds  
Dans cette enveloppe  
Remplie d'ordures et de pourriture

## KAYĀ-GATĀ SATI

Hānda mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmase

Ayam kho me kāyo

Uddham pādatalā

Adho kesamatthakā

Tacapariyanto

Pūro nānappakārassa asucino

Atthi imasmim kāye

kesā	:	antaguṇam
lomā	⋮	udariyam
nakhā	⋮	karisam
dantā	⋮	pittam
taco	⋮	semham
maṃsam	⋮	pubbo
nahārū	⋮	lohitam
aṭṭhī	⋮	sedo
aṭṭhimiñjam	⋮	medo
vakkam	⋮	assu
hadayam	⋮	vasā
yakanam	⋮	kheḷo
kilomakam	⋮	siṅghāṇikā
pihakam	⋮	lasikā
papphāsam	⋮	muttam
antam	⋮	matthaluṅgan ti

Evamāyam me kāyo

Uddham pādatalā

Adho kesamatthakā

Tacapariyanto

Pūro nānappakārassa asucino

## CINQ SUJETS DE REFLEXION QUOTIDIENNE

Récitons maintenant le passage sur les Cinq Sujets de Réflexion

Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter

On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter

Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter

Nous devons quitter tous nos biens

    nous séparer de ceux que nous aimons

    nous séparer même de la vie

Nous créons notre kamma

Nous héritons de notre kamma

Nous naissons de notre kamma

Nous sommes entraînés par notre kamma

Nous sommes guidés par notre kamma

Nous récoltons toujours le fruit de nos actions

    qu'elles soient bonnes ou mauvaises

Nous devons contempler ces réflexions tous les jours



## LES QUATRE DEMEURES DIVINES

Chantons maintenant les réflexions sur le bien-être universel

Pour que je puisse trouver le bonheur

Sans souffrance mentale ni physique

Sans haine

Sans répulsion

Sans faire le mal

Pour garder la tranquillité

Pour que tous les êtres puissent trouver le bonheur

Pour que tous les êtres puissent éviter le mal

Pour que tous les êtres puissent éviter de faire le mal

Pour que tous les êtres puissent éviter le malheur

Pour que tous les êtres puissent garder la tranquillité

Pour que tous les êtres puissent éliminer la souffrance

Pour que tous les êtres puissent

conserver ce qu'ils ont et s'en contenter

Pour que tous les êtres soient responsables de leur kamma

héritiers de leur kamma

nés de leur kamma

tributaires de leur kamma

vivants à cause de leur kamma

Que nos actions soient bonnes ou mauvaises

nous en recevons les effets

Puissent tous les êtres vivre heureux

Toujours libres de l'animosité

Puissent-ils tous avoir leur part

du fruit des actions méritoires que j'ai accomplies

## BRAHMAVIHĀRA

Handa mayaṃ brahmavihārapharaṇaṃ karomase

Ahaṃ sukhito homi

Niddukho homi

Avero homi

Abyāpajjho homi

Anīgho homi

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Sabbe sattā sukhitā hontu

Sabbe sattā averā hontu

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu

Sabbe sattā anīghā hontu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

Sabbe sattā kammassakā

kammadāyādā

kamayonī

kammabandhū

kammapatīsaṇā

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyānaṃ vā pāpakaṃ vā tassa  
dāyādā bhavissanti

Sabbe sattā sada hontu

Averā sukha-jīvino

Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ

Sabbe bhagi bhavantu te

## Maintenant, louons les Quatre Qualités Incommensurables

Le cœur empli d'amour bienveillant, je ferai rayonner cet amour  
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest  
Et de même au-dessus, au-dessous, à travers  
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité  
Envers chacun comme envers moi-même  
Avec un esprit imprégné de bienveillance  
Large, profond, élevé, incommensurable  
Sans haine et libéré de toute inimitié

Le cœur empli de compassion  
Je ferai rayonner cette compassion  
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest  
Et de même au-dessus, au-dessous, à travers  
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité  
Envers chacun comme envers moi-même  
Avec un esprit imprégné de bienveillance  
Large, profond, élevé, incommensurable  
Sans haine et libéré de toute inimitié

Le cœur empli de joie altruiste, je ferai rayonner cette joie  
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest  
Et de même au-dessus, au-dessous, à travers  
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité  
Envers chacun comme envers moi-même  
Avec un esprit imprégné de bienveillance  
Large, profond, élevé, incommensurable  
Sans haine et libéré de toute inimitié

Le cœur empli d'équanimité, je ferai rayonner cette équanimité  
Au nord comme au sud, à l'est comme à l'ouest  
Et de même au-dessus, au-dessous, à travers  
En tout lieu de l'univers, partout dans sa totalité  
Envers chacun comme envers moi-même  
Avec un esprit imprégné de bienveillance  
Large, profond, élevé, incommensurable  
Sans haine et libéré de toute inimitié

Hānda mayam caturappamaññā obhāsanam karomase

Mettā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
Tathā dutiyam tathā tatiyam 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 dutiyam tathā tatiyam 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 dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantam lokam muditā-sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena  
pharivā viharati

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
Tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham  
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
Sabbāvantam lokam upekkhā-sahagatena cetasā  
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena  
pharivā viharati'ti

## MEDITATION DE METTA

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

## TRANSFERT DES MERITES

### Formulons à présent le vœu de transfert des mérites

Que par cette action méritoire, mes maîtres vertueux qui m'ont bien guidé, mes chers parents, les rois Suriya et Candima (le soleil et la lune), tous les êtres prestigieux —Brahma, Deva, Mara, Indra, Yama — et tous les Deva protecteurs des mondes, humains, amis, ceux qui nous sont indifférents et même nos ennemis, que tous ces êtres trouvent le bonheur et partagent ce mérite

Puisse le bonheur être atteint maintenant, au moment de notre mort et jusqu'au Nibbana

Que tous les êtres soient bientôt libérés du malheur grâce à cette action méritoire que je partage

Puissé-je atteindre bientôt la perfection, la fin des liens du désir et de tout ce qui est défavorable au cours de cette existence, tout en m'approchant de la Libération

Puisse tout le malheur environnant être détruit au fil des renaissances pour qu'apparaissent l'esprit droit, la sagesse attentive, la pureté et l'énergie

Que tous les maux personnifiés par Mara ne m'approchent jamais par les mérites de mon action et de mon énergie, par le pouvoir du Bouddha et du sublime, suprême et parfait Dhamma.

Ô Paccekabouddha réalisés par vous-mêmes, maîtres suprêmes de l'Ariya Sangha, permettez que jamais le malheur ne m'approche jusqu'à ma dernière renaissance

## UDDISANĀDHIṬṬHĀNĀ-GĀTHĀ

Hānda mayam uddissanādhiṭṭāna-gāthāyo bhaṇāmase

Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā  
Ācāriyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā  
Suriyo candimā rājā guṇavantā narā pi ca  
Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā  
Yamo mittā maṇussā ca majjahattā verikāpi ca  
Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakātāni me  
Sukham ca tividham dentu khippam pāpetha vo maṭam  
Iminā puññakammena iminā uddisena ca  
Khippāham sulābhe ceva taṇhupādāna-chedanam  
Ye santāne hinā dhammā yāva nibbānato mamaṃ  
Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhāve bhāve  
Uju-cittam saṭipaññā sallekho viriyamhinā  
Mārā labhantu nokāsam kātuñ ca viriyesu me  
Buddhā dhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo  
Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ  
Tesottamānubhāvena mārokasam labhantu mā

## LA COPRODUCTION CONDITIONNEE

### ORDRE CROISSANT

1. Par l'ignorance se produisent les formations
2. Par les formations se produit la conscience discriminative
3. Par la conscience se produisent les phénomènes mentaux et physiques
4. Par les phénomènes mentaux et physiques se produisent les six sphères des sens
5. Par les six sphères des sens se produit le contact
6. Par le contact se produit la sensation
7. Par la sensation se produit le désir passionné
8. Par le désir passionné se produit l'attachement
9. Par l'attachement se produit le devenir
10. Par le devenir se produit la naissance
- 11-12. Par la naissance se produit la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs

De cette façon se produit ce monceau de souffrances

## PAṬICCA SAMUPPADĀ

### ANULOMA

1. Avijjā paccayā sankhārā
  2. Sankhārā paccayā viññāṇaṃ
  3. Viññāṇa paccayā nāmarūpaṃ
  4. Nāma-rūpa paccayā salāyatanaṃ
  5. Salāyatana paccayā phasso
  6. Phassa paccayā vedanā
  7. Vedanā paccayā taṇhā
  8. Taṇhā paccayā upādānaṃ
  9. Upādāna paccayā bhavo
  10. Bhava paccayā jāti
  - 11-12. Jāti paccayā jarāmaranam-sokaparideva dukkha dom  
anassupāyāsā sambhavanti
- Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti

## LA COPRODUCTION CONDITIONNEE

### ORDRE DECROISSANT

1. Par la cessation complète de l'ignorance, les formations cessent
2. Par la cessation complète des formations, la conscience discriminative cesse
3. Par la cessation complète de la conscience discriminative, les phénomènes mentaux et physiques cessent
4. Par la cessation complète des phénomènes mentaux et physiques les six sphères des sens cessent
5. Par la cessation complète des six sphères des sens, le contact cesse
6. Par la cessation complète du contact, la sensation cesse
7. Par la cessation complète de la sensation, le désir passionné cesse
8. Par la cessation complète du désir passionné, l'attachement cesse
9. Par la cessation complète de l'attachement le devenir cesse
10. Par la cessation complète du devenir la naissance cesse
- 11-12. Par la cessation complète de la naissance, la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs cessent

Telle est la cessation complète de tout ce monceau de souffrances

## PAṬICCA SAMUPPADĀ

### PAṬILOMA

1. Avijjāya-tveva asesā-virāga nirodhā sankhāra nirodho
  2. Sankhāra nirodhā viññāṇa nirodho
  3. Viññāṇa nirodhā nāma-rūpa nirodho
  4. Nāma-rūpa nirodhā salāyatana nirodho
  5. Salāyatana nirodhā phassa nirodho
  6. Phassa nirodhā vedanā nirodho
  7. Vedanā nirodhā taṇhā nirodho
  8. Taṇhā nirodhā upādāna nirodho
  9. Upādāna nirodhā bhava nirodho
  10. Bhava nirodhā jāti nirodho
  - 11-12. Jāti nirodhā jarā-maranam sokaparideva dukkha  
domanassupāyāsa nirujjhanti
- Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti

## DIX SUJETS DE REFLEXION

Récitons à présent ce qui devrait être souvent médité par celui qui a quitté la vie domestique

Il y a dix dhamma, bikkhu, qui devraient être souvent médités par ceux qui ont quitté la vie domestique. Quels sont-ils ?

«Je ne peux plus vivre selon les buts et les valeurs mondaines». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Ma survie dépend de la générosité d'autrui». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Je dois m'efforcer de ne plus utiliser mes vêtements d'autrefois»  
Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Y-a-t-il quelque regret qui me vienne à l'esprit au sujet de ma conduite ?». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Mes compagnons spirituels pourraient-ils reprocher quoi que ce soit à ma conduite ?». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Tout ce que je considère comme mien, plaisant ou que j'aime va changer, j'en serai séparé». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Je suis propriétaire de mon kamma, héritier de mon kamma, né de mon kamma, lié à mon kamma, totalement supporté par mon kamma ; quelque kamma que je perpétue, en bien ou en mal, j'en serai l'héritier». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

## PABBAJITA-ABHIṄHA SUTTA

Handa maḃaṃ pabbajita-abhinha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ  
bhaṇāmaṣe

Dasa ime bhikkhave dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbā. Katame dasa ?

"Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato" ti pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ

"Parapaṭibaddhā me jīvikā" ti pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ

"Añño me ākappo karanīyo" ti pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ

"Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī" ti pabbajitena  
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

"Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na  
upavadantī" ti pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ

"Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo" ti  
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

"Kammassakomhi, kammadāyādo, kammayoni, kammabandhu,  
kammaṭṭisaṇaṇo, yam kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ  
vā, pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmī" ti  
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

«Les jours et les nuits passent inexorablement ; comment puis-je utiliser au mieux le temps qui m'est imparti ?». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Est-ce que j'apprécie la vie solitaire ou non ?». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

«Ma pratique fructifie-t-elle en libération et en vision pénétrante au point qu'à la fin de ma vie, je n'aurai pas à rougir des questions de mes compagnons ?». Cela devrait être souvent médité par ceux qui ont quitté la vie domestique

Voilà, bikkhu, les dix dhamma qui devraient être souvent médités par ceux qui ont quitté la vie domestique

"Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃāmi" ti pabbajitena  
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

"Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā alamariyā-ñāṇa-  
dassana-viseso adhigato, so'haṃ pacchime kāle  
sabrahmacārihi puṭṭo na maṅku bhavissāmi" ti  
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Ime kho bhikkhave dasa dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbā'ti



....

# REQUETES

....

## REQUETE POUR UN ENSEIGNEMENT

*Anjali*

*Les chants et les requêtes sont faites mains en anjali. C'est un geste de respect qui se fait paumes jointes devant la poitrine, les doigts allongés et pointés vers le haut.*

Le Dieu Brahma Sahampati, Seigneur du monde  
Les mains jointes en signe de respect requit une faveur  
«Pour les êtres qui ont peu de poussières dans leurs yeux, je vous prie, enseignez le Dhamma par compassion pour eux.»

*se prosterner trois fois*



*Après un discours sur le Dhamma*

## REMERCIEMENT DE L'ENSEIGNEMENT OFFERT

*Une personne*

Permettez-nous maintenant de vous exprimer combien nous apprécions cet enseignement du Dhamma

*Tous*

Vénérable, nous vous remercions

## ĀRĀDHANĀ-DHAMMA-DESANĀ

*Anjali*

Brahmā ca lokādhipatī saḥampatī  
Katañjali adhivaraṃ ayācatha  
Santīdha sattāpparajakkha-jātikā  
Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajam

*se prosterner trois fois*



*Après un discours sur le Dhamma*

## ANUMODĀMI

*Une personne*

Hānda mayaṃ dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāmaṃse

*Tous*

Sādhu, sādhu, sādhu

Anūmodāmi

## REQUETE DES TROIS REFUGES ET DES CINQ PRECEPTES

Nous vous demandons,  
Je vous demande, Vénérable,  
les Trois Refuges et les Cinq Préceptes

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

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

## ĀRĀDHANĀ-TISARAṆA-PAÑCA-SĪLĀ

*S'adressant à un moine*

Mayaṃ (groupe) **Bhante**  
Ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Dutiyampi mayaṃ (groupe) **Bhante**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Tatīyampi mayaṃ (groupe) **Bhante**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

•••••

*S'adressant à une nonne*

Mayaṃ (groupe) **Ayye**  
Ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Dutiyampi mayaṃ (groupe) **Ayye**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Tatīyampi mayaṃ (groupe) **Ayye**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa pañca-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

## PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et  
parfaitement Eveillé

*Trois fois*

*Répéter après l'enseignant(e)*

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et  
parfaitement Eveillé

*Trois fois*

## PRISE DES REFUGES

En le Bouddha, je prends refuge

En le Dhamma, je prends refuge

En le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

En le Bouddha, je prends refuge

En le Dhamma, je prends refuge

En le Sangha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pour la seconde fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Sangha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pour la troisième fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Sangha, je prends refuge

Ceci termine la prise des Trois Refuges

Oui, Vénérable

## PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀṬHA

Namo tassa bhāgavato arahato sâmmāsâmbuddhassa  
*Trois fois*

*Répéter après l'enseignant(e)*

Namo tassa bhāgavato arahato sâmmāsâmbuddhassa  
*Trois fois*

## SARAṆA-GAMANA-PĀṬHA

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

Āma Bhante (moine)  
Ayye (none)

## LES CINQ PRECEPTES

*Répéter après l'enseignant(e)*

Je m'efforcerai de ne porter tort à aucun être vivant

Je m'efforcerai de ne porter tort à aucun être vivant

Je m'efforcerai de ne pas prendre ce qui n'est pas offert

Je m'efforcerai de ne pas prendre ce qui n'est pas offert

Je m'efforcerai d'éviter toute inconduite sexuelle

Je m'efforcerai d'éviter toute inconduite sexuelle

Je m'efforcerai d'éviter toute parole impropre

Je m'efforcerai d'éviter toute parole impropre

Je m'efforcerai d'éviter la consommation de toute drogue ou substance  
intoxicante qui peuvent nuire à la clarté de l'esprit

Je m'efforcerai d'éviter la consommation de toute drogue ou substance  
intoxicante qui peuvent nuire à la clarté de l'esprit

Voici les Cinq Préceptes

La vertu est la source de la joie

La vertu est la véritable richesse

La vertu est la source de la sérénité

Par conséquent, laissez la vertu purifier

**Sādhu, sādhu, sādhu**

*se prosterner trois fois*

## PAÑCA-SĪLA

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pāṇatipātā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi  
Pāṇatipātā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi

Adinnādānā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi  
Adinnādānā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi

Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi  
Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi

Musāvādā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi  
Musāvādā verāmaṇī sikkhā-padaṃ sāmādiyāmi

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhā-padaṃ  
sāmādiyāmi  
Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhā-padaṃ  
sāmādiyāmi

Imāni pañca sikkhā-padāni  
Sīlena sugaṭiṃ yanti  
Sīlena bhogaśāmpadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visôdhaye

Sādhu, sādhu, sādhu

*se prosterner trois fois*

## REQUETE DES TROIS REFUGES ET DES HUIT PRECEPTES

Nous vous demandons,  
Je vous demande, Vénérable,  
les Trois Refuges et les Huit Préceptes

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

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

# ĀRĀDHANĀ-TISARAṆA-AṬṬHA-SĪLĀ

*S'adressant à un moine*

Mayaṃ (groupe) **Bhante**  
Ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Dutiyampi mayaṃ (groupe) **Bhante**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Tatīyampi mayaṃ (groupe) **Bhante**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

•••••

*S'adressant à une nonne*

Mayaṃ (groupe) **Ayye**  
Ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Dutiyampi mayaṃ (groupe) **Ayye**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

Tatīyampi mayaṃ (groupe) **Ayye**  
ahaṃ (individu) ti-saraṇena saḥa aṭṭha-sīlāni yācāma (groupe)  
yācāmi (individu)

## PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et parfaitement Eveillé

*Trois fois*

*Répéter après l'enseignant(e)*

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant, le pleinement et parfaitement Eveillé

*Trois fois*

## PRISE DES REFUGES

En le Bouddha, je prends refuge

En le Dhamma, je prends refuge

En le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

En le Bouddha, je prends refuge

En le Dhamma, je prends refuge

En le Sangha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pour la seconde fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la seconde fois, en le Sangha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Sangha, je prends refuge

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pour la troisième fois, en le Bouddha, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Dhamma, je prends refuge

Pour la troisième fois, en le Sangha, je prends refuge

Ceci termine la prise des Trois Refuges

Oui, Vénérable

## PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀṬHA

Namo tassa bhāgavato arahāto sâmmāsâmbuddhassa  
*Trois fois*

*Répéter après l'enseignant(e)*

Namo tassa bhāgavato arahāto sâmmāsâmbuddhassa  
*Trois fois*

## SARAṆA-GAMANA-PĀṬHA

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Répéter après l'enseignant(e)*

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

**Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ**

Āma Bhante (moine)  
Ayye (none)

## LES HUIT PRECEPTES

*Répéter après l'enseignant(e)*

Je m'efforcerai de ne porter tort à aucun être vivant  
Je m'efforcerai de ne porter tort à aucun être vivant

Je m'efforcerai de ne pas prendre ce qui n'est pas offert  
Je m'efforcerai de ne pas prendre ce qui n'est pas offert

Je m'efforcerai d'éviter toute conduite sexuelle  
Je m'efforcerai d'éviter toute conduite sexuelle

Je m'efforcerai d'éviter toute parole impropre  
Je m'efforcerai d'éviter toute parole impropre

Je m'efforcerai d'éviter la consommation de toute drogue ou substance  
intoxicante qui peuvent nuire à la clarté de l'esprit  
Je m'efforcerai d'éviter la consommation de toute drogue ou substance  
intoxicante qui peuvent nuire à la clarté de mon esprit

Je m'efforcerai d'éviter de me nourrir à des heures inappropriées  
Je m'efforcerai d'éviter de me nourrir à des heures inappropriées

Je m'efforcerai d'éviter l'utilisation de ce qui sert  
à divertir, orner et embellir  
Je m'efforcerai d'éviter l'utilisation de ce qui sert  
à divertir, orner et embellir

Je m'efforcerai d'éviter de m'étendre sur des lits hauts et luxueux  
Je m'efforcerai d'éviter de m'étendre sur des lits hauts et luxueux  
(afin de soutenir la vigilance)

## AṬṬHA-SĪLA

*Répéter après l'enseignant(e)*

Pāṇatipātā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Pāṇatipātā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi

Adinnādānā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Adinnādānā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi

Abrahmacariyā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Abrahmacariyā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi

Musāvādā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Musāvādā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ  
sâṃāḍiyāmi  
Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ  
sâṃāḍiyāmi

Vikālabhojanā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Vikālabhojanā verâmaṇī sikkhâ-padaṃ sâṃāḍiyāmi

Nacca-gīta-vādita-visūkadāssanā-mālā-gandha-vilepana-  
dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanāṭṭhānā verâmaṇī sikkhâ-  
padaṃ sâṃāḍiyāmi  
Nacca-gīta-vādita-visūkadāssanā-mālā-gandha-vilepana-  
dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanāṭṭhānā verâmaṇī sikkhâ-  
padaṃ sâṃāḍiyāmi

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhâ-padaṃ  
sâṃāḍiyāmi  
Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhâ-padaṃ  
sâṃāḍiyāmi

Je m'engage à suivre ces Huit Préceptes

Voici les Huit Préceptes

La vertu est la source de la joie

La vertu est la véritable richesse

La vertu est la source de la sérénité

Par conséquent, laissez la vertu purifier

**Sādhu, sādhu, sādhu**

*se prosterner trois fois*

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni

Sīlena sugaṭiṃ yanti

Sīlena bhogaśāmpadā

Sīlena nibbutiṃ yanti

Tasmā sīlaṃ visôdhaye

Sādhu, sādhu, sādhu

*se prosterner trois fois*



....

# SUTTA

....



## KARAṆĪYA-METTA-SUTTA

### SUTTA DE LA BONTE BIENVEILLANTE

Voici ce qui doit être accompli par celui qui est sage  
Qui recherche le bien et a obtenu la paix  
Qu'il soit appliqué, droit, sincère, humble, doux et sans orgueil  
Content de toute chose et joyeux  
Qu'il ne se laisse pas submerger par les affaires du monde  
Qu'il ne se charge pas du fardeau des richesses  
Que ses sens soient maîtrisés, qu'il soit sage sans être hautain  
Et ne convoite pas des biens de famille  
Qu'il ne fasse rien qui soit mesquin et que les sages puissent réprover  
Qu'il souhaite le bonheur de tous les êtres, leur joie et leur sécurité  
A toute chose qui est vivante, faible ou forte, élevée, longue ou grande  
moyenne, courte ou petite, visible ou invisible, proche ou lointaine  
née ou à naître, qu'il souhaite le bonheur de tous

Que nul ne déçoive un autre ni ne méprise personne  
Que nul, par colère ou par haine, ne souhaite de mal à un autre  
Telle une mère, au péril de sa vie, surveille et protège son unique enfant  
Ainsi, avec un esprit sans entraves, doit-on chérir toute chose vivante  
Avec une bonté bienveillante envers le monde entier  
et un esprit sans entraves  
Au-dessus, au-dessous et tout autour sans limitation  
sans haine et sans aversion  
Que l'on soit debout ou en marche, assis ou bien couché  
Tant que l'on est éveillé, on doit cultiver cet esprit

« Telle est la Vie Divine dans ce monde »

Abandonnant les fausses opinions, vertueux  
Possédant la vision pénétrante, débarrassé des appétits des sens  
L'homme pur ne connaîtra plus de renaissances

## MAÑGALA SUTTA

### DISCOURS SUR LES SIGNES PROPICES DU BONHEUR

Ainsi ai-je entendu

Une fois le Saint demeurait près de Savatthi, au bosquet de Jeta dans  
le monastère d'Anathapindika

Quand, à minuit, une Déesse d'une splendeur éblouissante, illuminant  
entièrement le bosquet de Jeta, vint voir le Saint. Après lui  
avoir rendu hommage, elle se tint très respectueusement à  
un endroit approprié et adressa au Bouddha ces vers :

«De nombreux dieux et hommes se demandent quels sont les signes  
présageant le bonheur. Pouvez-vous, s'il vous plaît, leur dire  
quels sont ces signes»

«Ne pas s'associer aux mauvaises personnes, mais s'associer aux sages  
et honorer ceux qui sont dignes d'honneur  
Ceci est un signe présageant le bonheur

Vivre dans un lieu convenable, avoir fait de bonnes actions dans le passé  
et s'établir dans la bonne voie  
Ceci est un signe présageant le bonheur

Une grande connaissance et une habileté dans le travail  
une bonne discipline et de bonnes paroles  
Ceci est un signe présageant le bonheur

Prendre soin de ses père et mère, de sa femme et de ses enfants,  
avoir des activités irréprochables  
Ceci est un signe présageant le bonheur

La générosité et une vie droite, prendre soin de sa famille  
et accomplir des actions sans faute  
Ceci est un signe présageant le bonheur

S'abstenir de faire du mal, de boire et de prendre des intoxicants  
et être diligent dans la droiture  
Ceci est un signe présageant le bonheur

Respect, humilité, contentement et gratitude  
écouter le Dhamma au bon moment  
Ceci est un signe présageant le bonheur

Etre patient, obéissant, rencontrer des moines, parler du Dhamma  
au moment opportun

Ceci est un signe présageant le bonheur

Effectuer des pratiques ascétiques, être chaste, comprendre les  
Nobles Vérités et réaliser Nibbana

Ceci est un signe présageant le bonheur

Quand, touché par les vicissitudes de la vie, l'esprit demeure  
inébranlable, sans tristesse, pur et serein

Ceci est un signe présageant le bonheur

Ceux qui accomplissent de tels actes favorables sont les vainqueurs  
de tous les ennemis et gagnent le bonheur partout

Ceci est un signe présageant le bonheur»

Ici se termine le Mangala sutta

## APPAMĀDA VAGGA

### LA VIGILANCE

21. La vigilance est la voie menant à l'extinction de la mort  
La négligence est la voie qui mène vers la mort  
Ceux qui sont vigilants ne meurent pas  
Les négligents sont comme déjà morts
22. Comprenant cela clairement  
Le sage, qui est vigilant  
Se réjouit de sa vigilance  
Et se plaît dans le domaine des Ariya
23. Ceux qui méditent avec persévérance  
Effectuant constamment un puissant effort  
Ces individus sagaces atteignent Nibbāna  
La suprême délivrance des enchaînements
24. La gloire de celui qui est énergique  
Attentif et pur dans ses actes  
Agissant avec considération et bien retenu  
Droit et vigilant, augmente sans cesse
25. Par l'effort et la vigilance  
La discipline et le contrôle des sens  
Que le sage fasse de lui-même  
Une île qu'aucune inondation ne peut submerger
26. Le sot et l'ignorant  
Se laissent aller à la négligence  
Mais le sage conserve sa vigilance  
Comme son trésor le plus cher
27. Ne cède pas à la négligence  
Ne cède pas aux plaisirs sensuels  
Ceux qui sont vigilants et méditent  
Atteignent le bonheur suprême

28. Le sage dissipe la négligence par la vigilance  
Ayant gravi la haute tour de la sagesse  
Il regarde la foule de ceux qui sont soumis à la peine  
Tout comme celui qui se trouve en haut d'une montagne  
Regarde d'en haut les êtres qui sont dans la plaine  
De même le sage regarde la multitude des ignorants
29. Vigilant parmi les négligents  
Eveillé parmi les endormis  
Le sage avance comme un cheval rapide  
Laisant derrière lui les moins alertes
30. C'est grâce à sa vigilance que Magha  
Est devenu le roi des Deva  
La vigilance est toujours glorifiée  
La négligence est toujours blâmée
31. Un bhikkhu qui se plaît à être vigilant  
Voyant le danger de la négligence  
Avance comme un flamboiement  
Brûlant les entraves, grandes ou petites
32. Un bhikkhu qui se plaît à être vigilant  
Voyant le danger de la négligence  
Ne tombera pas  
Il est près de Nibbāna

## PANDITA VAGGA

### LE SAGE

76. Considère-le comme quelqu'un qui te montre un trésor  
Le sage qui, voyant tes fautes, te réprimande  
Cultiver une association avec un tel sage  
Est toujours bénéfique, jamais néfaste
77. Qu'il te réprimande, qu'il t'instruise  
Et qu'il te protège des mauvaises actions  
Un tel homme est apprécié des bons  
Et déprécié par les mauvais
78. Ne t'associe pas avec de mauvais amis  
Ne recherche pas l'amitié des gens vils  
Associe-toi avec de bons amis  
Recherche l'amitié des gens Nobles
79. Celui qui s'abreuve du Dhamma  
Vit heureux avec un esprit serein  
Le sage se réjouit toujours dans le Dhamma  
Exposé par les êtres Nobles
80. L'irrigateur guide les rivières  
L'artisan redresse la tige des flèches  
Le charpentier façonne le bois  
Le sage se contrôle lui-même
81. Tout comme un gros rocher  
Demeure imperturbable face aux vents  
Le sage demeure imperturbable  
Face aux louanges et aux blâmes
82. Tel un lac qui est profond  
Qui est clair et calme  
Le sage, après avoir écouté le Dhamma  
Devient serein
83. Le vertueux abandonne tout  
Il ne parle pas sous l'influence du désir sensuel  
Lorsqu'il est touché par la joie ou la peine  
Le Sage ne ressent aucune euphorie ni dépression

84. Que ce soit pour son propre avantage  
Ou celui des autres, il ne fait rien de mauvais  
Il ne désire pas non plus des fils ou des filles  
Ni la fortune ou un royaume en agissant mal  
Il ne tente pas d'avoir du succès injustement  
Celui-là est vraiment vertueux, sage et juste
85. Peu d'hommes parviennent à l'autre rive (Nibbāna)  
Les autres ne font que courir de ce côté-ci
86. Mais ceux qui pratiquent le Dhamma bien exposé  
Parviendront jusqu'à l'autre rive  
Ayant traversé le royaume de la Mort  
Qui est si difficile à transcender
87. Ayant abandonné les mauvais états  
Que le sage cultive les bons états  
Ayant quitté le foyer pour le sans-foyer  
La solitude, qui ne convient pas aux plaisirs
88. Le sage, là où il y a de la complaisance  
Devrait désirer avoir abandonné les plaisirs  
Et devrait désirer ne plus rien avoir  
En s'étant purifié des impuretés mentales
89. Ayant un esprit bien développé dans les sambojjhaṅga  
Ceux qui se plaisent à abandonner les attachements  
Etant détachés, ayant éradiqué les āsava, radieux  
Parviennent à réaliser Parinibbāna dans ce monde

## MALA VAGGA

### LES IMPURETES

235. Tu es comme une feuille fanée  
Les messagers de Yama sont prêts pour toi  
Tu es sur le point d'entreprendre l'ultime voyage  
Et tu n'as fait aucune provision
236. Fais une île (un refuge) de toi-même  
Dépêche-toi de t'exercer. Sois sage  
Ayant détruit les impuretés, immaculé  
Tu entreras dans le monde céleste des êtres nobles
237. Tu arrives maintenant au terme de ta vie  
Tu t'approches de Yama et il n'y a nulle part  
Où tu puisses te reposer sur le chemin  
Et tu n'as fait aucune provision
238. Fais une île (un refuge) de toi-même  
Dépêche-toi de t'exercer. Sois sage  
Ayant détruit les impuretés, immaculé  
Tu ne seras plus sujet à la naissance et à la vieillesse
239. Graduellement, petit à petit, moment par moment  
Un homme sage détruit ses impuretés  
Tel un orfèvre retirant les impuretés  
De l'argent sur lequel il travaille
240. Telle la rouille qui corrode  
Le fer dont elle est issue  
Les actions de celui qui transgresse  
Le mènent vers une existence inférieure
241. L'absence de récitation est la dégradation de l'apprentissage  
L'absence de maintenance est la dégradation de la maison  
L'indolence est la dégradation de la beauté  
La négligence est la dégradation de la surveillance
242. La méconduite sexuelle est la dégradation d'une femme  
L'avarice est la dégradation du donneur  
Les mauvaises choses sont impures  
Aussi bien dans ce monde que dans le suivant

243. L'ignorance est la plus grande des impuretés  
Plus grande que toutes les autres impuretés  
Abandonnez cette impureté et soyez purs, bhikkhu
244. La vie est facile pour celui qui est éhonté  
Effronté comme un corbeau diffamant les autres  
Celui qui est prétentieux, agressif et corrompu
245. La vie est difficile pour celui qui a une conscience  
Celui qui recherche constamment la pureté  
Qui est détaché, modeste et voit clairement  
Ce qu'est la vie correcte
246. Celui qui détruit la vie, celui qui ment  
Qui s'empare de ce qui ne lui a pas été donné  
Qui a des rapports avec la femme d'un autre
247. Et prend des boissons intoxicantes  
Celui là déterre ses propres racines,  
Dès à présent, dans cette même vie
248. Sache cela, homme  
Les mauvais comportements sont difficiles à restreindre  
Ne laisse pas l'avidité et la malveillance  
T'apporter de la souffrance pour longtemps
249. Les hommes donnent en fonction  
De leur conviction et de leur dévotion  
Celui qui est mécontent de la nourriture  
Et de la boisson reçues par d'autres  
Ne peut atteindre la concentration  
Que ce soit de jour ou de nuit
250. Celui qui a supprimé, déraciné  
Détruit les pensées de ce genre  
Atteindra samādhi, de jour et de nuit.
251. Il n'y a pas de feu tel que la passion  
Il n'y a pas de saisie telle que la haine  
Il n'y a pas de filet (piège) tel que l'ignorance  
Il n'y a pas de rivière telle que l'avidité

252. Il est facile de voir les fautes des autres  
Mais il est difficile de voir les siennes  
Il étale les fautes des autres comme le grain à décortiquer  
Mais il cache les siennes comme un tricheur malchanceux
253. Chez celui qui voit constamment les fautes des autres  
Et qui les dénigre, les āsava se multiplient  
Il est loin de parvenir à leur extinction
254. Il n’y a pas de sentiers dans le ciel  
Pas de vrai samana hors de cet enseignement  
Tous les êtres se complaisent dans les entraves  
Mais les Tathāgata sont libérés des entraves
255. Il n’y a pas de sentiers dans le ciel  
Pas de vrai samana hors de cet enseignement  
Pas de sankhāra qui soit permanent  
Les Bouddha demeurent imperturbables

## KODHA VAGGA

### LA COLERE

221. Renonce à la colère, abandonne l'orgueil  
Défais-toi des entraves  
Celui qui n'est pas attaché à nāma-rūpa  
Et qui est entièrement libre  
N'est pas touché par la souffrance
222. Celui qui contient ses montées de colère  
Comme on contrôlerait un char à pleine vitesse  
Je le considère comme un vrai conducteur de char  
Les autres ne font que tenir les rennes
223. Vaincs la colère par le calme  
Vaincs la méchanceté par la bonté  
Vaincs l'avarice par le don  
Vaincs le mensonge par la vérité
224. Dis la vérité  
Ne te mets pas en colère  
Si on te sollicite, donne  
Même si ce n'est qu'un petit peu  
Au moyen de ces trois attitudes  
Tu iras dans le monde des Deva
225. Les hommes sages, qui ne blessent pas  
Et qui surveillent toujours leurs actions  
Atteignent le Sans-mort (Nibbāna)  
Où il n'y a pas d'affliction
226. Ceux qui sont toujours vigilants  
Qui s'entraînent nuit et jour  
L'esprit tourné vers Nibbāna  
Voient disparaître leurs āsava.
227. Ce n'est rien de nouveau  
Atula, il en a toujours été ainsi  
Ils critiquent celui qui est assis en silence  
Celui qui parle beaucoup et celui qui parle peu  
Il n'y a personne dans ce monde qui ne soit critiqué

## JARĀ VAGGA

### LA VIEILLESSE

146. Pourquoi le rire, pourquoi la joie  
Alors que tout est constamment en flammes  
Toi qui es enveloppé par l'obscurité  
Ne cherches-tu pas la lumière
147. Regarde ce corps enjolivé  
Ce tas de plaies maladif  
Qui est plein de désirs  
Où rien n'est stable ni ne persiste
148. Ce corps est usé par les ans  
Un fragile nid de maladies, périssable  
Ce corps putride se désintègre  
La vie, en effet, se termine par la mort
149. Ces os sont gris comme des pigeons  
Comme des Calebasses jetées en automne  
Quel plaisir y a-t-il à les regarder
150. Cette cité (ce corps) est faite d'os  
Cimentés par la chair et le sang  
Là résident le vieillissement et la mort  
L'orgueil et le dénigrement (des autres)
151. Les chars ornés des rois s'usent  
Et le corps vieillit lui aussi  
Mais le Dhamma du vertueux ne vieillit pas  
Voici ce que se disent entre eux les vertueux
152. L'homme de peu d'instruction  
Vieillit comme un bœuf  
Son corps se développe  
Mais pas sa sagesse
153. J'ai erré dans d'innombrables existences  
Cherchant le constructeur de cette maison  
Je n'ai pas pu le trouver  
La naissance répétée est souffrance

154. Ô constructeur de la maison  
Tu es vu maintenant  
Tu ne construiras plus de maison  
Toutes tes poutres sont détruites  
Ton faite s'est effondré, mon esprit dissolu  
Est parvenu à la cessation de l'appétence
155. Ceux qui n'ont pas mené la Vie Sainte  
Et n'ont pas acquis de richesse dans leur jeunesse  
Languissent comme de vieux hérons  
Sur un lac qui s'assèche, vidé de poissons
156. Ceux qui n'ont pas mené la Vie Sainte  
Et qui n'ont pas acquis de richesse dans leur jeunesse  
Gisent comme des flèches ayant fait leur usage  
Gémissant et soupirant après le passé



# TABLE DES MATIERES

## PRONONCIATION DU PĀLI ..... 7

### CHANTS DU MATIN

Rattanataya vandanā .....	11
Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha .....	11
Buddhābhītuṭṭiṃ .....	13
Dhammābhītuṭṭiṃ .....	13
Saṅghābhītuṭṭiṃ .....	15
Ratanattaya-pañāma-gāthā .....	15
Samvega-parikittana-pāṭho .....	17
Chant final.....	21

### CHANTS DU SOIR

Rattanataya vandanā .....	25
Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha .....	25
Buddhānussati .....	27
Buddhābhīgītiṃ .....	27
Dhammānussati .....	29
Dhammābhīgītiṃ .....	29
Saṅghānussati .....	31
Saṅghābhīgītiṃ .....	31
Chant final.....	33

### REFLEXIONS ET RAPPELS

Kayā-gatā sati .....	37
Abhiṅhapaccavekkhaṇpāṭha .....	39
Brahmavihāra .....	41
Les Quatre Qualités incommensurables .....	43
Méditation de Metta .....	44
Uddisanādhiṭṭhānā-gāthā .....	47
Paṭicca samuppadā Anuloma .....	49
Paṭicca samuppadā Patiloma .....	51
Pabbajita-abhiṅha sutta .....	53

### REQUETES

Ārādhana-dhamma-desanā .....	59
Requête pour un enseignement	
Anumodāmi .....	59
Remerciements pour l'enseignement reçu	

<b>Ārādhana-tisaraṇa-pañca-sīlā</b> .....	61
Requête des Trois Refuges et des Cinq Préceptes	
<b>Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha</b> .....	63
<b>Saraṇa-gamana-pāṭha</b> .....	63
<b>Pañca-sīla</b> .....	65
<b>Ārādhana-tisaraṇa-aṭṭha-sīlā</b> .....	67
Requête des Trois Refuges et des Huit Préceptes	
<b>Pubba-bhāga-nama-kāra-pāṭha</b> .....	69
<b>Saraṇa-gamana-pāṭha</b> .....	69
<b>Aṭṭha-sīla</b> .....	71

## SUTTA

<b>Karaṇīya metta sutta</b> .....	77
Sutta de la Bonté Bienveillante	
<b>Maṅgala sutta</b> .....	78
Discours sur les signes propices du bonheur	
<b>Appamāda vagga</b> .....	80
La Vigilance	
<b>Pandita vagga</b> .....	82
Le Sage	
<b>Mala vagga</b> .....	84
Les impuretés	
<b>Kodha vagga</b> .....	87
La colère	
<b>Jāra vagga</b> .....	88
La vieillesse	

<b>TABLE DES MATIERES</b> .....	91
---------------------------------	----

<b>GLOSSAIRE</b> .....	93
------------------------	----

## GLOSSAIRE

**Anattā** «Not self», en anglais, «pas soi» en français. Ne signifie pas qu'il n'y a pas de soi, ni qu'il y a un soi, mais que l'objet qualifié avec **anattā** est «pas soi».

**Anicca** «inconstant», «non permanent» ; une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés avec **anattā**, ci-dessus, et **dukkha**, l'insatisfaction.

**Appaṃāda** la vigilance

**Arahaṃ/Arahant** Etat de «Méritant»

**Ariyapuggalā** Nobles (**Ariya**). Les Huits Nobles sont ceux qui ont réalisé l'un des stades d'atteinte de Méritant, c'est-à-dire les Quatre Voies (**magga**) supramondaines et les Quatres Fruits supramondains des Voies :

1 Celui qui réalise la Voie d'entrer dans le courant

– **sotāpatti-magga**

2 Celui qui réalise le Fruit de la Voie d'entrer dans le courant

– **sotāpatti-phala**

3 Celui qui réalise la Voie du retour unique

– **sakadāgāmi-magga**

4 Celui qui réalise le Fruit de la Voie du retour unique

– **sakadāgāmi-phala**

5 Celui qui réalise la Voie du non retour

– **anāgāmi-magga**

6 Celui qui réalise du Fruit du non retour

– **anāgāmi-phala**

7 Celui qui réalise la Voie de l'état de Méritant (l'Arahant)

– **arahatta-magga**

8 Celui qui réalise le Fruit de la Voie de l'état de Méritant

– **arahatta-phala Bhagavā** (l'Arahant). Terme associé aux personnages de haut rang, généralement utilisé pour désigner le Bouddha

**Āsava** «Flux, flot», effluents mentaux, «souillures mentales» :

- liées aux désirs des sens — **kāmāsava**
- liées au désir d'existence — **bhavāsava**
- liées à l'ignorance — **avijjāsava**
- liées aux conceptions fausses — **diṭṭhāsava**

**Bhagavat** le Bienheureux

**Bhikkhu** «Celui qui recueille les aumônes» ; membre de la communauté monastique du Bouddha

**Brahmā** Nom donné à divers types de déités majeures.

**Bouddha/Buddha** Un Eveillé, celui qui connaît les choses telles qu'elles sont.

**Deva** Etres célestes, qui vivent dans les mondes heureux et qui, en règle générale, ne sont pas visibles à l'œil humain.

**Dhamma (Sanskrit : Dharma)** D'une manière générale, avec un «d»minuscule, «phénomène» ; ce qui est. Avec un «D» majuscule, l'enseignement du Bouddha résumé dans les Quatres Nobles Vérités.

**Dukkha** Insatisfaisant, du plus petit état de malaise, même imperceptible, à la pire souffrance. Avec **anattā**, «pas soi», et **anicca**, «inconstant, non permanent», une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

**Kamma (Sanskrit : karma)** Acte intentionnel : les volitions, bonnes ou mauvaises, et leurs facteurs mentaux concomitants causant la renaissance et façonnant la «destinée» des êtres.

**Khandha** Les cinq groupes d'attachement :

**Rūpa**, corporéité

**Vedanā**, sensations (agréable, désagréable, neutre)

**Saññā**, perception (l'œil et la vue, l'oreille et l'ouïe, l'odorat et le nez, la bouche et le goût, la peau et le toucher, le cerveau et le mental)

**Saṅkhāra**, Formations mentales  
**Viññāṇa**, conscience discriminative

**Māra** Mort. Personnification du mal, de la tentation, des passions, de la totalité de l'existence mondaine, de la mort.

**Nāma** «Esprit». **Nāma-rūpa** : «Esprit et corporéité»

**Nibbāna (Sanskrit : Nirvāṇa)** Libération de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion. Ultime et absolue libération de toute renaissance future, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, de toutes les souffrances.

**Paccekabuddha** «Bouddha», «Eveillé seul», celui qui atteint l'Eveil par lui-même, sans jamais avoir entendu d'enseignement.

**Pañc'upādānakkhandhā** Les cinq agrégats, ou constituants psychophysiques, auxquels les êtres non éveillés s'attachent indûment, les considérant comme étant eux-mêmes ou leur propriété.

**Parinibbāna** Extinction absolue

**Paritta** Protection. Texte canonique lu par les moines pour induire des conditions mentales bénéfiques.

**Puñña** Action vertueuse, mérite.

**Rūpa** Corporéité, objet visuel.

**Samadhi** Concentration

**Samaṇa** «Celui qui s'efforce», moine, religieux, ascète.

**Sambojjhaṅga** Les facteurs de l'Eveil, au nombre de sept :  
la présence d'esprit — **sati sam**  
l'investigation sur la Loi — **dhamma vicaya sam**  
l'énergie — **virīya sam**  
le ravissement — **pīti sam**  
la tranquillité — **passadhi sam**  
la concentration — **samādhi sam**  
l'équanimité — **upekkhā sam**

**Saṅgha** Communauté des disciples du Bouddha.

**Saṅkhāra** Présente des variantes selon son contexte : «Formation» est le terme général. Fabrication, façonnage ; les forces et les facteurs qui façonnent les choses, le processus du façonnage et les choses façonnées qui en résultent

**Saññā** «Perception». Un des cinq groupes d'existence.

**Sāvathī** ou Śrāvastī ou Shravasti est une ancienne cité de l'Uttar Pradesh en Inde. Au temps du Bouddha, c'était l'une des six grandes villes de l'Inde et la capitale du Kosala. Le Bouddha y aurait passé plus de la moitié de sa vie monastique, en particulier dans le monastère de Jetavana, devenu lieu de pèlerinage.

**Tathāgata** Le Parfait, Celui qui s'en est allé ainsi, Celui qui est venu authentique, terme dont le Bouddha se servait en parlant de lui-même.

**Vagga** Groupe, multitude ; chapitre de moines ; en grammaire, classe, catégorie ; division dans le Canon.

**Vedanā** Sensations (agréable, désagréable, neutre)

**Viññāṇa** Conscience discriminative, conscience qui connaît.



*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*





