



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

## **Extraits du Canon pāli, 57**

### **MAJJHIMA NIKĀYA**

#### *Le recueil des discours de taille moyenne*

#### **Nandakovāda sutta (MN 146)**

#### *L'exhortation à Nandakovāda*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvathī dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Mahāpajāpatī Gotamī<sup>1</sup>, accompagnée d'environ cinq cents moniales, alla auprès du Béni et, étant arrivée, s'étant prosternée devant lui, elle se tint debout sur un côté. Alors qu'elle se tenait debout là, elle lui dit : « Seigneur, puisse le Béni exhorter les moniales. Seigneur, puisse le Béni instruire les moniales. Seigneur, puisse le Béni donner aux moniales un enseignement sur le *Dhamma*. »

Il se trouve qu'à ce moment-là, les moines avec le plus d'ancienneté exhortaient à tour de rôle les moniales, mais le vénérable Nandaka ne voulait pas exhorter les moniales lorsque c'était son tour de le faire. En conséquence, le Béni s'adressa au vénérable Ānanda : « Ānanda, à qui est-ce le tour d'exhorter les moniales aujourd'hui ? »

« Seigneur, tout le monde a exhorté les moniales chacun à son tour, sauf le vénérable Nandaka, ici, qui ne veut pas exhorter les moniales lorsque c'est son tour de le faire. »

Alors le Béni s'adressa au vénérable Nandaka : « Exhorte les moniales, Nandaka. Instruis les moniales, Nandaka. Donne aux moniales un enseignement sur le *Dhamma*, toi, brahmane. »

« Oui, seigneur, » répondit le vénérable Nandaka au Béni. Alors, tôt le matin – ayant ajusté sa robe du bas et prenant son bol et sa robe extérieure – il entra dans Sāvathī pour les

---

<sup>1</sup> Mahāpajāpatī Gotamī : la tante maternelle, et mère adoptive du Bouddha, qui devint la première moniale.

aumônes. Après son repas, étant rentré de sa tournée d'aumônes, il alla avec un compagnon au Parc Rājaka. Les moniales le virent arriver de loin et, l'ayant vu, elles préparèrent un endroit pour qu'il s'assoie, et de l'eau pour qu'il se lave les pieds. Le vénérable Nandaka s'assit à l'endroit qui avait été préparé et se lava les pieds. Les moniales, s'étant prosternées devant lui, s'assirent sur un côté.

Alors qu'elles étaient assises là, le vénérable Nandaka leur dit : « Ce sera un enseignement sous forme de question-réponse, sœurs. Quand vous comprenez, vous devriez dire : 'Nous comprenons.' Quand vous ne comprenez pas, vous devriez dire : 'Nous ne comprenons pas.' Quand vous avez des doutes ou que vous êtes perplexes, vous devriez m'interroger en retour : 'Comment cela se fait-il, vénérable sire ? Quelle est la signification de ceci ?' »

« Vénérable sire, nous sommes satisfaites et enchantées que vous nous invitiez ainsi. »

« Donc, sœurs, que pensez-vous ? L'œil est-il constant ou inconstant ? »

« Inconstant, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : 'Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis' ? »

« Non, vénérable sire. »

« ... L'oreille est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« ... Le nez est-il constant ou inconstant ? »

« Inconstant, vénérable sire. »...

« ... La langue est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« ... Le corps est-il constant ou inconstant ? »

« Inconstant, vénérable sire. »...

« Que pensez-vous, sœurs ? L'intellect est-il constant ou inconstant ? »

« Inconstant, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : 'Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis' ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que nous avons déjà bien vu, tel que cela est réellement, avec le discernement juste, que ces six médias internes sont inconstants. »

« Bien, bien, sœurs. C'est ainsi que sont les choses pour un disciple des Etres nobles qui a vu cela, tel que cela est réellement, avec le discernement juste.

« Que pensez-vous, sœurs ? Les formes sont-elles constantes ou inconstantes ? »

« Inconstantes, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis’ ? »

« Non, vénérable sire »

« ... Les sons sont-ils constants ou inconstants ? »

« Inconstants, vénérable sire. »...

« ... Les arômes sont-ils constants ou inconstants ? »

« Inconstants, vénérable sire. »...

« ... Les saveurs sont-elles constantes ou inconstantes ? »

« Inconstantes, vénérable sire. »...

« ... Les sensations tactiles sont-elles constantes ou inconstantes ? »

« Inconstantes, vénérable sire. »...

« Que pensez-vous, sœurs ? Les idées sont-elles constantes ou inconstantes ? »

« Inconstantes, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis’ ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que nous avons déjà bien vu, tel que cela est réellement, avec le discernement juste, que ces six médias externes sont aussi inconstants. »

« Bien, bien, sœurs. C’est ainsi que sont les choses pour un disciple des Etres nobles qui a vu cela, tel que cela est réellement, avec le discernement juste.

« Que pensez-vous, sœurs ? La conscience visuelle est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis’ ? »

« Non, vénérable sire. »

« ... La conscience auditive est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« ... La conscience olfactive est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« ... La conscience gustative est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« ... La conscience corporelle est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »...

« Que pensez-vous, sœurs ? La conscience intellectuelle est-elle constante ou inconstante ? »

« Inconstante, vénérable sire. »

« Et ce qui est inconstant est-il aise, ou souffrance ? »

« Souffrance, vénérable sire. »

« Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, souffrance, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. Ceci est ce que je suis’ ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que nous avons déjà bien vu, tel que cela est réellement, avec le discernement juste, que ces six groupes de conscience sont aussi inconstants. »

« Bien, bien, sœurs. C’est ainsi que sont les choses pour un disciple des Etres nobles qui a vu cela, tel que cela est réellement, avec le discernement juste.

« Tout comme lorsque l’huile dans une lampe à huile qui brûle est inconstante et sujette au changement, la mèche [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, la flamme [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, la lumière [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement. Si quelqu’un disait : ‘L’huile dans cette lampe à huile qui brûle est inconstante et sujette au changement, la mèche [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, la flamme [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, mais en ce qui concerne la lumière [de la lampe à huile], elle est constante, elle dure, elle est éternelle et non sujette au changement’ : parlerait-il correctement ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que l’huile dans cette lampe à huile qui brûle est inconstante et sujette au changement, la mèche [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, la flamme [de la lampe à huile] est inconstante et sujette au changement, et donc la lumière [de la lampe à huile] est encore plus inconstante et sujette au changement. »

« De la même manière, sœurs, si quelqu’un disait : ‘Mes six médias internes sont inconstants, mais ce dont je fais l’expérience et qui repose sur les six médias internes – plaisir, douleur, ou ni plaisir ni douleur – cela est constant, dure, est éternel, et non sujet au changement’ : parlerait-il correctement ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que chaque sensation apparaît en dépendance de sa condition correspondante. Avec la cessation de la condition correspondante, elle cesse. »

« Bien, bien, sœurs. C’est ainsi que sont les choses pour un disciple des Etres nobles qui a vu cela, tel que cela est réellement, avec le discernement juste.

« Tout comme lorsque la racine d’un grand arbre, qui se dresse – fait de bois de cœur – est inconstante et sujette au changement, [alors] son tronc est inconstant et sujet au changement, ses branches et son feuillage sont inconstants et sujets au changement, son ombre est inconstante et sujette au changement. Si quelqu’un disait : ‘La racine d’un grand arbre qui se dresse – fait de bois de cœur – est inconstante et sujette au changement, son tronc est inconstant et sujet au changement, ses branches et son feuillage sont inconstants et sujets au changement, mais quant à son ombre, celle-ci est constante, dure, est éternelle, et non sujette au changement’ : parlerait-il correctement ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que la racine de ce grand arbre qui se dresse – fait de bois de cœur – est inconstante et sujette au changement, son tronc est inconstant et sujet au changement, ses branches et son feuillage sont inconstants, et sujets au changement, et donc son ombre est encore plus inconstante et sujette au changement. »

« De la même manière, sœurs, si quelqu'un disait : 'Mes six médias externes sont inconstants, mais ce dont je fais l'expérience et qui repose sur les six médias externes – plaisir, douleur, ou ni plaisir ni douleur – cela est constant, dure, est éternel, et non sujet au changement' : parlerait-il correctement ? »

« Non, vénérable sire. Pourquoi ? Parce que chaque sensation apparaît en dépendance de sa condition correspondante. Avec la cessation de la condition correspondante, elle cesse. »

« Bien, bien, sœurs. C'est ainsi que sont les choses pour un disciple des Etres nobles qui a vu cela, tel que cela est réellement, avec le discernement juste.

« Tout comme si un boucher habile ou l'apprenti habile d'un boucher, ayant tué une vache, la tailladait avec un couteau aiguisé de sorte que, sans endommager la substance de la chair interne, sans endommager la substance du cuir externe, il couperait, sectionnerait, et détacherait seulement les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires. Ayant coupé, sectionné et détaché la peau externe, et recouvrant ensuite à nouveau la vache avec cette même peau, s'il disait que la vache est jointe à la peau tout comme elle l'était avant : parlerait-il correctement ? »

« Non, Vénérable sire. Pourquoi ? Parce que si le boucher habile ou l'apprenti habile d'un boucher, ayant tué une vache, coupait... sectionnait et détachait seulement les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires ; et... ayant recouvert à nouveau la vache avec cette même peau, alors, de quelque manière qu'il dise que la vache est jointe à la peau tout comme elle l'était avant, la vache serait encore séparée de la peau. »

« Sœurs, j'ai fait cette comparaison pour que vous compreniez ceci : la substance de la chair interne représente les six médias [sensoriels] internes<sup>2</sup> ; la substance du cuir externe représente les six médias [sensoriels] externes<sup>3</sup>. Les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires représentent la passion et le délice. Et le couteau aiguisé représente le noble discernement, le noble discernement qui coupe, sectionne et détache les souillures, les entraves, et les liens intermédiaires.

« Sœurs, il y a ces sept facteurs de l'Eveil<sup>4</sup> à travers le développement et la poursuite desquels un moine entre et demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres des effluents, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Quels sont ces sept facteurs de l'Eveil ? Il y a le cas où un moine développe *sati* en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de l'isolement,

<sup>2</sup> Les six médias [sensoriels] internes : *ajjhattikāyatana*. L'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, et l'intellect.

<sup>3</sup> Les six médias [sensoriels] externes : *bāhirāyatana*. Les objets qui correspondent aux six médias [sensoriels] internes : les formes, les sons, les arômes, les saveurs, les sensations tactiles, et les idées.

<sup>4</sup> Il y a ces sept facteurs de l'Eveil : selon le Commentaire, Le vénérable Nandaka introduit le sujet des sept facteurs de l'Eveil à ce stade pour indiquer aux moniales ce sur quoi elles doivent encore travailler. D'après l'échange de questions-réponses, il est évident qu'elles ont développé le deuxième facteur de l'Eveil – l'analyse des qualités (*dhamma vicaya*) – qui est le facteur associé à la vision pénétrante et au discernement. Cependant, afin que leurs résolutions soient satisfaites, elles ont besoin de se focaliser sur le développement des facteurs associés à la tranquillité et la concentration.

en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat l'abandon. Il développe l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil... la persévérance en tant que facteur de l'Eveil... le ravissement en tant que facteur de l'Eveil... le calme en tant que facteur de l'Eveil... la concentration en tant que facteur de l'Eveil... l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil, en dépendance de l'isolement, en dépendance de la dépassion, en dépendance de la cessation, avec pour résultat l'abandon. Ce sont là les sept facteurs de l'Eveil à travers le développement et la poursuite desquels un moine entre et demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres des effluents, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant. »

Puis, ayant exhorté les moniales avec cette exhortation, le vénérable Nandaka les congédia, disant : « Partez, sœurs. Le moment est venu. » Les moniales, se délectant de l'exhortation du vénérable Nandaka et l'approuvant, se levèrent, se prosternèrent devant lui, firent une circumambulation en le laissant sur la droite, et allèrent auprès du Béni. Etant arrivées, s'étant prosternées devant le Béni, elles se tinrent debout sur un côté. Alors qu'elles se tenaient debout là, le Béni leur dit : « Partez, moniales. Le moment est venu. » Et donc les moniales, s'étant prosternées devant le Béni, firent une circumambulation en le laissant sur la droite, et partirent.

Peu de temps après que les moniales furent parties, le Béni s'adressa aux moines : « Moines, tout comme le jour de l'*uposatha* du quatorzième jour du mois, la majorité des gens n'est pas dans le doute ou la perplexité à propos de la plénitude de la lune ou non, car il est clair qu'elle n'est pas pleine ; de la même manière, bien que les moniales soient satisfaites de l'enseignement sur le *Dhamma* de Nandaka, cependant, leurs résolutions ne sont pas encore satisfaites. » Et donc il s'adressa au vénérable Nandaka : « Nandaka, exhorte les moniales à nouveau demain avec exactement la même exhortation. »

« Oui, seigneur, » répondit le vénérable Nandaka. Après que la nuit fut passée, tôt le matin – ayant ajusté sa robe du bas et prenant son bol et sa robe extérieure – il entra dans Sāvattthī pour les aumônes... [Le vénérable Nandaka répète son exhortation, cf. ci-dessus.]

Peu de temps après que les moniales furent parties, le Béni s'adressa aux moines : « Moines, tout comme le jour de l'*uposatha* du quinzième jour du mois, la majorité des gens n'est pas dans le doute ou la perplexité à propos de la plénitude de la lune ou non, car il est clair qu'elle est pleine ; de la même manière, les moniales sont satisfaites de l'enseignement sur le *Dhamma* de Nandaka, et leurs résolutions sont satisfaites. Parmi ces cinq cents moniales, la moins avancée est un *sotāpanna*, non destinée aux plans d'existence de la privation, en route de façon certaine pour l'Eveil par soi-même. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfaits, les moines se délectèrent des paroles du Béni.

## Indriya-bhāvanā sutta (MN 152)

### *Le développement des facultés*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait parmi les Kajjaṅgalas dans la Forêt de bambous. Le jeune brahmane Uttara, un élève de Pārāsiri, alla auprès du Béni et, étant arrivé, échangea des salutations amicales et des courtoisies. Après cet échange de salutations courtoises, il s'assit sur un côté.

Alors qu'il était assis là, le Béni lui dit : « Uttara, le brahmane Pārāsiri enseigne-t-il le développement des facultés à ses disciples ? »

« Oui, maître Gotama, il l'enseigne. »

« Et comment enseigne-t-il le développement des facultés à ses disciples ? »

« Il y a le cas où on ne voit pas la forme avec l'œil, ou on n'entend pas les sons avec l'oreille<sup>5</sup>. C'est de cette façon que le brahmane Pārāsiri enseigne le développement des facultés à ses disciples. »

« Ceci étant le cas, alors, Uttara, une personne aveugle a développé les facultés, et une personne sourde a développé les facultés, selon les paroles du brahmane Pārāsiri. Car une personne aveugle ne voit pas les formes avec l'œil, et une personne sourde n'entend pas les sons avec l'oreille. »

Lorsque le Béni eut dit ceci, Uttara demeura silencieux, honteux, assis avec les épaules qui tombaient, la tête baissée, abattu, en mal de mots. Le Béni – voyant que Uttara demeurait silencieux, honteux, assis avec les épaules qui tombaient, la tête baissée, abattu, en mal de mots – dit au vénérable Ānanda : « Ānanda, le développement des facultés que le brahmane Pārāsiri enseigne à ses disciples est une chose, mais le développement des facultés insurpassé dans la discipline d'un Etre noble est quelque chose d'entièrement différent. »

« Le moment est venu, oh Béni. Le moment est venu, oh Bien-allé, pour que le Béni enseigne le développement des facultés insurpassé dans la discipline d'un Etre noble. Ayant entendu le Béni, les moines s'en souviendront. »

« Dans ce cas, Ānanda, écoute et fais bien attention. Je vais parler. »

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

Le Béni dit : « Ānanda, de quelle façon y a-t-il, dans la discipline d'un Etre noble, le développement des facultés insurpassé ? Il y a le cas où, quand il voit une forme avec l'œil, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : 'Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c'est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance<sup>6</sup>. Mais ceci, c'est paisible, ceci, c'est exquis, c'est-à-dire l'équanimité.' Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Tout comme un homme avec une bonne vue,

<sup>5</sup> On ne voit pas la forme avec l'œil, ou on n'entend pas les sons avec l'oreille : ce qui se produit dans le cas d'une transe de non-perception.

<sup>6</sup> Co-apparu en dépendance : la co-apparition en dépendance (*paṭicca-samuppāda*) est la « carte » qui montre comment l'ignorance et le désir ardent interagissent avec les agrégats (*khandha*) et les médias sensoriels (*āyatana*), générant ainsi la souffrance. Les interactions étant complexes, différentes versions de la co-apparition en dépendance sont présentées dans les suttas. Dans la plus courante, la carte commence avec l'ignorance (cf. SN 12.2). Dans une autre version elle aussi courante, elle commence avec l'interrelation entre d'une part le nom (*nāma*) et la forme (*rūpa*), et d'autre part la conscience sensorielle. Le terme *paṭicca-samuppāda* est souvent traduit par « co-production conditionnée ».

ayant fermé les yeux, pourrait les ouvrir ; ou les ayant ouverts, pourrait les fermer, telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l'objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Dans la discipline d'un Etre noble, c'est là ce que l'on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les formes qui peuvent être connues via l'œil.

« De plus, quand il entend un son avec l'oreille, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : 'Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c'est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance. Mais ceci, c'est paisible, ceci, c'est exquis, c'est-à-dire l'équanimité.' Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Tout comme un homme fort pourrait facilement faire claquer ses doigts, telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l'objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Dans la discipline d'un Etre noble, c'est là ce que l'on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les sons qui peuvent être connus via l'oreille.

« De plus, quand il sent un arôme avec le nez, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : 'Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c'est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance. Mais ceci, c'est paisible, ceci, c'est exquis, c'est-à-dire l'équanimité.' Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Tout comme des gouttes d'eau roulent sur une feuille de lotus légèrement inclinée et ne restent pas sur elle, telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l'objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Dans la discipline d'un Etre noble, c'est là ce que l'on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les arômes qui peuvent être connus via le nez.

« De plus, quand il goûte une saveur avec la langue, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : 'Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c'est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance. Mais ceci, c'est paisible, ceci, c'est exquis, c'est-à-dire l'équanimité.' Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Tout comme un homme fort qui aurait formé une goutte de salive au bout de sa langue la cracherait facilement ; telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l'objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l'équanimité s'établit. Dans la discipline d'un Etre noble, c'est là ce que l'on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les saveurs qui peuvent être connues via la langue.

« De plus, quand il ressent<sup>7</sup> une sensation tactile avec le corps, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : ‘Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c’est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance. Mais ceci, c’est paisible, ceci, c’est exquis, c’est-à-dire l’équanimité.’ Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l’équanimité s’établit. Tout comme un homme fort pourrait facilement étendre son bras fléchi ou fléchir son bras étendu, telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l’objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l’équanimité s’établit. Dans la discipline d’un Etre noble, c’est là ce que l’on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps.

« De plus, quand il connaît une idée avec l’intellect, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il discerne que : ‘Cette [réaction] agréable est apparue en moi, cette [réaction] désagréable... cette [réaction] agréable et désagréable est apparue en moi. Et cela, c’est fabriqué, grossier, co-apparu en dépendance. Mais ceci, c’est paisible, ceci, c’est exquis, c’est-à-dire l’équanimité.’ Avec cela, la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l’équanimité s’établit. Tout comme un homme fort pourrait laisser tomber deux ou trois gouttes d’eau sur une poêle en fer chauffée toute la journée : la chute des gouttes d’eau serait lente, mais elles disparaîtraient rapidement, telle est la rapidité, la vitesse, la facilité, quel que soit l’objet concerné, avec laquelle la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable cesse, et l’équanimité s’établit. Dans la discipline d’un Etre noble, c’est là ce que l’on appelle le développement des facultés insurpassé en ce qui concerne les idées qui peuvent être connues via l’intellect.

« Et comment est-on un *sekha*, une personne qui suit la voie ? Il y a le cas où, quand il voit une forme avec l’œil, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il est horrifié, humilié, et dégoûté par la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable qui est apparue.

« Quand il entend un son avec l’oreille... Quand il sent un arôme avec le nez... Quand il goûte une saveur avec la langue... Quand il ressent une sensation tactile avec le corps... Quand il connaît une idée avec l’intellect, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. Il est horrifié, humilié, et dégoûté par la [réaction] agréable... désagréable... agréable et désagréable qui est apparue.

« Voilà comment on est un *sekha*, une personne qui suit la voie.

« Et comment est-on un Etre noble avec des facultés développées ? Il y a le cas où, quand il voit une forme avec l’œil, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. S’il le veut, il demeure percevant le répugnant en présence de ce qui n’est pas répugnant. S’il le veut, il demeure percevant le non-répugnant en présence de ce qui est répugnant. S’il le veut, il demeure percevant le répugnant en présence de ce qui n’est pas répugnant et de ce qui l’est. S’il le veut, il demeure percevant

---

<sup>7</sup> Ressent : littéralement, « touche ».

le non-répugnant en présence de ce qui est répugnant et de ce qui ne l'est pas. S'il le veut – en présence de ce qui est répugnant et de ce qui ne l'est pas – rejetant les deux, il demeure équanime, en attitude d'alerte, et avec *sati*.

« Quand il entend un son avec l'oreille... Quand il sent un arôme avec le nez... Quand il goûte une saveur avec la langue... Quand il ressent une sensation tactile avec le corps... Quand il connaît une idée avec l'intellect, apparaît chez un moine une [réaction] agréable, une [réaction] désagréable, une [réaction] agréable et désagréable. S'il le veut, il demeure percevant le répugnant en présence de ce qui n'est pas répugnant. S'il le veut, il demeure percevant le non-répugnant en présence de ce qui est répugnant. S'il le veut, il demeure percevant le répugnant en présence de ce qui n'est pas répugnant et de ce qui l'est. S'il le veut, il demeure percevant le non-répugnant en présence de ce qui est répugnant et de ce qui ne l'est pas. S'il le veut – en présence de ce qui est répugnant et de ce qui ne l'est pas – rejetant les deux, il demeure équanime, en attitude d'alerte, et avec *sati*.

« Voilà comment on est un Être noble avec des facultés développées.

« Ānanda, je t'ai enseigné le développement des facultés insurpassé dans la discipline d'un Être noble ; je t'ai enseigné la façon dont on est un *sekha*, quelqu'un qui suit la voie ; je t'ai enseigné la façon dont on est un Être noble avec des facultés développées. Ce qu'un maître devrait faire – recherchant le bien-être de ses disciples, par sympathie pour eux – cela, je l'ai fait pour toi. Là-bas, il y a des racines d'arbres, là-bas, il y a des constructions vides. Pratique les *jhāna*, Ānanda. Ne sois pas non vigilant. N'aie pas plus tard de remords. C'est là notre message. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfait, le vénérable Ānanda se délecta des paroles du Béni.

## Glossaire

**Abandon :** *paṭinissagga*. Le terme *paṭinissagga* est aussi parfois traduit par « renoncement ».

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

**Affranchissement de la conscience :** *cettha vimutti*.

**Affranchissement par le discernement :** *paññā vimutti*.

**Agrégat(s) :** *khandha*. Les phénomènes physiques et mentaux dont on fait l'expérience directe. Le matériau brut à partir duquel se construit un sentiment du soi. Ils sont au nombre de cinq : 1) la forme physique, *rūpa* ; 2) la sensation (plaisir, douleur, ni plaisir ni douleur), *vedanā* ; 3) la perception, *saññā* ; 4) la fabrication, *saṅkhāra* ; 5) la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées lorsqu'elles se produisent, *viññāṇa*.

**Analyse des qualités :** *dhamma vicaya*. Le terme *dhamma vicaya* peut aussi être traduit par « investigation des qualités », « investigation de la vérité ».

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

**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.

**Cessation** : *nirodha*.

**Concentration** : *samādhi*.

**Conscience** : *viññāṇa*. L'acte de prendre note des données des sens et des idées lorsqu'elles se produisent. Le cinquième des cinq agrégats.

**Constant** : *nicca*.

**Dépassion** : *virāga*.

**Dhamma** : doctrine, enseignement.

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

**Entrave(s)** : *samyojana*. 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 *sakadāgāmī*, le deuxième niveau de l'Eveil, celui du retour unique. Lorsque les cinq premières entraves sont abandonnées, on atteint l'état d'*anāgāmī*, 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*.

**Equanimité** : *upekkhā*.

**Facteurs de l'Eveil (Sept)** : *bojjhaṅga*. *Sati*, l'analyse des qualités (*dhamma vicaya*), la persévérance (*virīya*), le ravissement (*pīti*), le calme (*passaddhi*), la concentration (*samādhi*), l'équanimité (*upekkhā*).

**Facultés (Cinq)** : la conviction (*saddhā*), la persévérance (*virīya*), *sati*, la concentration (*samādhi*), le discernement (*paññā*). Remarque : les cinq facultés sont les cinq forces qui ont été pleinement développées.

**Forme** : *rūpa*. La forme physique. Le premier des cinq agrégats.

**Inconstant** : *anicca*. Le terme *anicca* peut parfois être interprété comme signifiant « impermanent ».

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

**Persévérance** : *virīya*. Le terme *virīya* peut aussi être traduit, selon le contexte, par « énergie ».

**Ravissement** : *pīti*. Une des caractéristiques des deux premiers *jhāna*.

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

**Sekha** : littéralement, « une personne qui apprend », une personne qui est parvenue au moins au premier niveau de l'Eveil, mais qui n'a pas encore atteint le quatrième et dernier niveau, celui d'*arahant*.

**Sensation** : *vedanā*. Les trois types de sensations sont : la sensation de plaisir, la sensation de douleur, la sensation de ni plaisir ni douleur. Le deuxième des cinq agrégats.

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

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

**Souillure(s) :** *kilesa*. Les qualités mentales qui obscurcissent la clarté de l'esprit. Elles se regroupent en trois grandes catégories : l'avidité, l'aversion, et l'illusion, mais peuvent se combiner sous de nombreuses formes. MN 7 en contient une liste de seize : l'avidité possessive et immodérée, la malveillance, la colère, le ressentiment, le mépris, l'inimitié, l'envie, l'avarice, la malhonnêteté, la vantardise, l'obstination, la rivalité, l'orgueil, l'arrogance, l'intoxication, la non-vigilance.

**Uposatha :** un jour d'observance selon le calendrier lunaire (nouvelle lune, pleine lune, premier quartier, dernier quartier) pour les moines qui se rassemblent pour confesser d'éventuels manquements au *Vinaya* et réciter le *pātimokkha*, et pour les laïcs, qui observent alors les huit préceptes.

