



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

## Extraits du Canon pāli, 65

### ANĠUTTARA NIKĀYA *Le recueil des discours numériques*

#### Samiddhi sutta (AN 9.14)

Le vénérable Samiddhi alla auprès du vénérable Sāriputta et, étant arrivé, s'étant prosterné devant lui, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, le vénérable Sāriputta lui dit : « Samiddhi, en s'appuyant sur quoi les pensées et les résolutions apparaissent-elles chez une personne ? »

- « En s'appuyant sur le nom-et-forme ? sire. »
- « Et comment se multiplient-elles ? »
- « A travers les propriétés, sire. »<sup>1</sup>
- « Et quelle est leur origine ? »
- « Elles ont le contact comme origine, sire. »
- « Et quel est l'endroit où elles se rassemblent ? »
- « Elles ont la sensation comme endroit où elles se rassemblent, sire. »
- « Et quel est leur état dominant ? »
- « Elles ont la concentration comme état dominant, sire. »
- « Et quel est leur principe directeur ? »
- « Elles ont *sati* comme principe directeur, sire. »
- « Et quel est leur état insurpassable ? »
- « Elles ont le discernement comme état insurpassable, sire. »

---

<sup>1</sup> Selon SN 14.1–5, la multiplicité des propriétés (*dhātu*) correspond aux six médias sensoriels internes. Selon SN 14.12, elle correspond aux six médias sensoriels externes. Cependant, SN 14:12 identifie six propriétés qui ont un impact direct sur les pensées et les résolutions : il s'agit de trois propriétés malhabiles (la sensualité, la malveillance, et la nocivité) et trois propriétés habiles (le renoncement, la non-malveillance, la non-nocivité). Toutes ces listes sont pertinentes ici.

« Et quel est leur bois de cœur ? »

« Elles ont l'affranchissement comme bois de cœur, sire. »

« Et où peuvent-elles prendre pied ? »<sup>2</sup>

« Elles peuvent prendre pied dans le Sans-mort, sire. »

« Samiddhi, quand on t'a demandé : 'En s'appuyant sur quoi les pensées et les résolutions apparaissent-elles chez une personne ?' tu as répondu : 'En s'appuyant sur le nom-et-forme.'

« Quand on t'a demandé : 'Et comment se multiplient-elles ?' tu as répondu : 'A travers les propriétés.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quelle est leur origine ?' tu as répondu : 'Elles ont le contact comme origine.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quel est l'endroit où elles se rassemblent ?' tu as répondu : 'Elles ont la sensation comme endroit où elles se rassemblent.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quel est leur état dominant ?' tu as répondu : 'Elles ont la concentration pour état dominant.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quel est leur principe directeur ?' tu as répondu : 'Elles ont *sati* comme principe directeur.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quel est leur état insurpassable ?' tu as répondu : 'Elles ont le discernement comme état insurpassable.'

« Quand on t'a demandé : 'Et quel est leur bois de cœur ?' tu as répondu : 'Elles ont l'affranchissement comme bois de cœur.'

« Quand on t'a demandé : 'Et où peuvent-elles prendre pied ?' tu as répondu : 'Elles peuvent prendre pied dans le Sans-mort.'

« Très bien, Samiddhi, très bien. La façon dont tu as répondu lorsque tu as été interrogé est bonne, mais ne développe pas un sentiment d'orgueil à cause de cela. »

## Nibbāna sutta (AN 9.34)

### *Le Déliement*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le vénérable Sāriputta séjournait près de Rājagaha dans la Forêt de bambous, là où se nourrissent les écureuils. Là, il dit aux moines : « Amis, ce Déliement est agréable. Ce Déliement est agréable. »

Lorsqu'il eut dit ceci, le vénérable Udāyin dit au vénérable Sāriputta : « Mais quel plaisir y a-t-il là, mon ami, là où on ne ressent rien ? »

« C'est juste cela qui est le plaisir là, mon ami : là où on ne ressent rien. Il y a ces cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq cordes ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, attirantes, liées au désir sensuel. Les sons qui peuvent être connus via l'oreille... les arômes qui peuvent être connus via le nez... les saveurs qui peuvent être connues via la langue... les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, attirantes, liées au désir sensuel. Quel

---

<sup>2</sup> L'image dérive ici d'une analogie standard qui compare la pratique à l'action de traverser une rivière. Selon AN 7.15, le moment où le méditant prend pied sur le fond de la rivière, mais avant qu'il ne monte sur la berge, correspond à la réalisation de l'état d'*anāgāmi*. Devenir un *arahant* consiste à sortir de la rivière et à se dresser sur la terre ferme.

que soit le plaisir ou la joie qui apparaît en dépendance de ces cinq cordes de la sensualité, c'est un plaisir sensuel.

« Il y a le cas où un moine, tout à fait isolé de la sensualité,<sup>3</sup> isolé des qualités [mentales] malhabiles – entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la sensualité, c'est pour lui une affliction. Tout comme la douleur qui apparaîtrait chez une personne en bonne santé serait une affliction ; de la même manière, prêter attention à des perceptions liées à la sensualité qui assaillent le moine est pour lui une affliction. Le Béni a dit que tout ce qui est une affliction est souffrance. En conséquence, on peut savoir en raisonnant ainsi comment le Délitement est agréable.

« Et puis il y a le cas où un moine, avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la pensée dirigée, c'est pour lui une affliction...

« Et puis il y a le cas où un moine, avec la disparition du ravissement, demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.' Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées au ravissement, c'est pour lui une affliction...

« Et puis il y a le cas où un moine, avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à l'équanimité,<sup>4</sup> c'est pour lui une affliction...

« Et puis il y a le cas où un moine, avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et sans prêter attention aux perceptions de la multiplicité, [percevant :] 'l'espace infini,' entre et demeure dans la dimension de l'espace infini. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la forme, c'est pour lui une affliction...

« Et puis il y a le cas où un moine, avec la complète transcendance de la dimension de l'espace infini, [percevant :] 'la conscience infinie,' entre et demeure dans la dimension de la conscience infinie. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la dimension de l'espace infini, c'est pour lui une affliction...

« Et puis, il y a le cas où un moine, avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant :] 'Il n'y a rien,' entre et demeure dans la dimension du néant.

---

<sup>3</sup> AN 6.63 définit la sensualité de la manière suivante : « Il y a ces cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq cordes ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, attirantes, liées au désir sensuel ; les sons qui peuvent être connus via l'oreille... les arômes qui peuvent être connus via le nez... les saveurs qui peuvent être connues via la langue... les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, attirantes, liées au désir sensuel. Mais ce n'est pas là la sensualité. On les appelle les cordes de la sensualité dans le *Vinaya* des Etres nobles. La passion pour ses résolutions est ce qui constitue la sensualité d'un homme, pas les beaux plaisirs sensuels que l'on trouve dans le monde. La passion pour ses résolutions est ce qui constitue la sensualité d'un homme. Les beautés demeurent telles qu'elles sont dans le monde, tandis qu'à cet égard, les êtres éclairés subjuguent leur désir. »

<sup>4</sup> En d'autres termes, bien que le quatrième *jhāna* se caractérise par l'équanimité, l'acte de prendre note mentalement de ce fait perturbe le calme du *jhāna*.

Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la dimension de la conscience infinie, c'est pour lui une affliction...

« Et puis il y a le cas où un moine, avec la complète transcendance de la dimension du néant, entre et demeure dans la dimension de ni perception ni non-perception. Si, alors qu'il demeure là, il est assailli par l'attention qu'il prête à des perceptions liées à la dimension du néant, c'est pour lui une affliction... Le Béni a dit que tout ce qui est une affliction est souffrance. En conséquence, on peut savoir en raisonnant ainsi comment le Délitement est agréable.

« Et puis il y a le cas où un moine, avec la complète transcendance de la dimension de ni perception ni non-perception, entre et demeure dans la dimension de la cessation de la perception et de la sensation. Et lorsqu'il voit cela avec le discernement, les effluents arrivent à leur terme complet. En conséquence, on peut savoir en raisonnant ainsi comment le Délitement est agréable. »

### Gāvī sutta (AN 9.35)

#### *La vache*

« Supposez qu'il y ait une vache de montagne – idiote, incompétente, dans un pâturage qui ne lui serait pas familier, manquant d'habileté pour errer dans des montagnes accidentées – et qu'elle pense : 'Si j'allais dans une direction où je ne suis jamais allée avant, pour brouter de l'herbe que je n'ai jamais broutée avant, pour boire de l'eau que je n'ai jamais bue avant !' Et donc elle soulèverait son sabot arrière sans avoir posé fermement son sabot avant, et le résultat serait qu'elle ne pourrait pas aller dans la direction où elle n'était jamais allée avant, pour brouter de l'herbe qu'elle n'avait jamais broutée avant, ou pour boire de l'eau qu'elle n'avait jamais bue avant. Et en ce qui concerne l'endroit où elle se trouvait lorsque la pensée suivante lui était venue : 'Si j'allais là où je ne suis jamais allée avant, pour brouter de l'herbe que je n'ai jamais broutée avant, ou pour boire de l'eau que je n'ai jamais bue avant,' elle ne pourrait pas retourner là-bas sans encombre. Pourquoi ? Parce qu'elle est une vache de montagne idiote, incompétente, dans un pâturage qui ne lui est pas familier, sans l'habileté nécessaire pour errer dans des montagnes accidentées.

« De la même manière, il y a des cas où un moine – idiot, incompétent, dans un domaine<sup>5</sup> qui ne lui est pas familier, sans l'habileté nécessaire pour rester tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, et pour entrer et demeurer dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation – ne demeure pas avec ce thème<sup>6</sup>, ne le développe pas, ne le poursuit pas, ou ne s'établit pas fermement dedans. La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Si, avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, j'entrais et demeurais dans le deuxième *jhāna* : le ravissement, et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience libres de la pensée dirigée et l'évaluation – l'assurance intérieure.' Il ne peut pas entrer et demeurer dans le deuxième *jhāna*. La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Si, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, j'entrais et demeurais dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Il ne peut pas entrer et demeurer dans le premier *jhāna*. C'est ce que l'on appelle un moine qui a glissé et qui est tombé des deux côtés, comme la vache de montagne idiote, incompétente, dans un pâturage qui ne lui est pas familier, qui ne possède pas l'habileté nécessaire pour errer dans des montagnes accidentées.

<sup>5</sup> Un domaine : littéralement, « un pâturage ».

<sup>6</sup> Thème : *nimitta*. Le terme peut aussi signifier « signe ».

« Mais supposez qu’il y ait une vache de montagne – sage, compétente, dans un pâturage qui lui serait familier, qui posséderait l’habileté nécessaire pour errer dans des montagnes accidentées – et qu’elle pense : ‘Si j’allais dans une direction où je ne suis jamais allée avant, pour brouter de l’herbe que je n’ai jamais broutée avant, pour boire de l’eau que je n’ai jamais bue avant !’ Et donc elle soulèverait son sabot arrière seulement après avoir posé fermement son sabot avant, et le résultat serait qu’elle pourrait aller dans la direction où elle n’était jamais allée, pour brouter de l’herbe qu’elle n’avait jamais broutée avant, pour boire de l’eau qu’elle n’avait jamais bue avant. Et en ce qui concerne l’endroit où elle se trouvait lorsque la pensée suivante lui était venue : ‘Si j’allais dans une direction où je ne suis jamais allée avant, pour brouter de l’herbe que je n’ai jamais broutée avant, pour boire de l’eau que je n’ai jamais bue avant,’ elle pourrait retourner là-bas sans encombre. Pourquoi ? Parce qu’elle est une vache de montagne sage, compétente, dans un pâturage qui lui est familier, qui possède l’habileté nécessaire pour errer dans des montagnes accidentées.

« De la même manière, il y a des cas où un moine – sage, compétent, dans un domaine qui lui est familier, qui possède l’habileté nécessaire pour rester tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, et pour entrer et demeurer dans le premier *jhāna* : le ravissement, et le plaisir nés de l’isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l’évaluation – demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l’esprit : ‘Si, avec l’apaisement des pensées dirigées et des évaluations, j’entrais et demeurais dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l’unification de la conscience libres de la pensée dirigée et l’évaluation – l’assurance intérieure.’ Sans se précipiter sur le deuxième *jhāna*, il – avec l’apaisement des pensées dirigées et des évaluations – entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l’unification de la conscience libres de la pensée dirigée et l’évaluation – l’assurance intérieure. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l’esprit : ‘Si, avec la disparition du ravissement, j’entrais et demeurais dans le troisième *jhāna*’... Sans se précipiter sur le troisième *jhāna*, avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati*, et en attitude d’alerte, et il ressent le plaisir avec le corps, entrant et demeurant dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres nobles déclarent : ‘Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.’ Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l’esprit : ‘Si... j’entrais et demeurais dans le quatrième *jhāna*’... Sans se précipiter sur le quatrième *jhāna*, avec l’abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l’allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l’équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l’esprit : ‘Si... j’entrais et demeurais dans la dimension de l’espace infini.’ Sans se précipiter sur la dimension de l’espace infini, il, avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et ne prêtant pas attention aux perceptions de la multiplicité, [percevant :] ‘l’espace infini,’ entre et demeure dans la dimension de l’espace infini. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l’esprit : ‘Si... j’entrais et demeurais dans la dimension de la conscience infinie.’ Sans se précipiter sur la dimension de la conscience infinie, il, avec la complète transcendance de la dimension de l’espace infini, [percevant :] ‘la conscience infinie,’ entre et demeure dans la dimension de la conscience infinie. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s’établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Si... j'entrais et demeurais dans la dimension du néant.' Sans se précipiter sur la dimension du néant, il, avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant :] 'Il n'y a rien,' entre et demeure dans la dimension du néant. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s'établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Si... j'entrais et demeurais dans la dimension de ni perception ni non-perception.' Sans se précipiter sur la dimension de ni perception ni non-perception, il, avec la complète transcendance de la dimension du néant, entre et demeure dans la dimension de ni perception ni non-perception. Il demeure avec ce thème, le développe, le poursuit, et s'établit fermement dedans.

« La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Si, avec la complète transcendance de la dimension de ni perception ni non-perception, j'entrais et demeurais dans la cessation de la perception et de la sensation.' Sans se précipiter sur la cessation de la perception et de la sensation, il, avec la complète transcendance de la dimension de ni perception ni non-perception, entre et demeure dans la cessation de la perception et de la sensation.

« Lorsqu'un moine entre et émerge de cette réalisation, son esprit est souple et malléable. Avec son esprit souple et malléable, la concentration illimitée est bien développée. Avec sa concentration bien développée et illimitée, alors, quelle que soit l'une des six connaissances supérieures vers laquelle il tourne son esprit pour connaître et réaliser, il peut l'observer par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, il dispose de multiples pouvoirs surnaturels. Ayant été un, il devient plusieurs ; ayant été plusieurs, il devient un. Il apparaît. Il disparaît. Il traverse sans gêne les murs, les remparts, et les montagnes comme s'il traversait l'espace. Il plonge dans la terre et en ressort, comme si c'était de l'eau. Il marche sur l'eau sans s'enfoncer, comme s'il marchait sur la terre ferme. Assis les jambes croisées, il vole à travers l'air, comme un oiseau ailé. Avec sa main, il touche et caresse même le soleil et la lune, si puissants et forts. Il exerce une influence avec son corps même aussi loin que les mondes de Brahmā. Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, il entend – au moyen de l'élément de l'oreille divine, purifiée et surpassant l'oreille humaine – les deux types de sons : divins et humains, qu'ils soient proches ou lointains. Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, il connaît l'esprit des autres êtres, des autres individus, l'ayant compris avec son propre esprit. Il discerne un esprit avec de la passion comme 'un esprit avec de la passion,' et un esprit sans passion comme 'un esprit sans passion'. Il discerne un esprit avec de l'aversion comme 'un esprit avec de l'aversion,' et un esprit sans aversion comme 'un esprit sans aversion.' Il discerne un esprit avec de l'illusion comme 'un esprit avec de l'illusion,' et un esprit sans illusion comme 'un esprit sans illusion.' Il discerne un esprit contracté comme 'un esprit contracté,' et un esprit dispersé comme 'un esprit dispersé.' Il discerne un esprit vaste comme 'un esprit vaste,' et un esprit non vaste comme 'un esprit non vaste.' Il discerne un esprit dépassé comme 'un esprit dépassé,' et un esprit non dépassé comme 'un esprit non dépassé.' Il discerne un esprit concentré comme 'un esprit concentré,' et un esprit non concentré comme 'un esprit non concentré.' Il discerne un esprit affranchi comme 'un esprit affranchi,' et un esprit non affranchi comme 'un esprit non affranchi.' Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, il se souvient de ses nombreuses vies passées, c'est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille, de nombreux éons de contraction cosmique, de nombreux éons d'expansion cosmique, de nombreux éons de contraction et d'expansion cosmique [se remémorant :] 'Là, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon

expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus là. Là aussi, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus ici.' Il se souvient ainsi de ses multiples vies passées dans leurs modes et leurs détails. Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, il voit – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – les êtres mourir et réapparaître, et il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma* : 'Ces êtres – qui avaient une mauvaise conduite en corps, en parole, et en esprit, qui injuriaient les Etres nobles, entretenaient des vues erronées et entreprenaient des actions sous l'influence de vues erronées – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient sur le plan d'existence de la privation, dans une mauvaise destination, sur un plan d'existence inférieur, en enfer. Mais ces êtres – qui avaient une bonne conduite en corps, en parole, et en esprit, qui n'injuriaient pas les Etres nobles, qui entretenaient des vues justes et entreprenaient des actions sous l'influence de vues justes – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient dans une bonne destination, dans un monde céleste.' Ainsi – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – il voit les êtres mourir et réapparaître, et il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma*. Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« S'il le veut, alors, à travers le terme des effluents, il demeure dans l'affranchissement de la conscience et l'affranchissement par le discernement libres des effluents, les ayant connus et réalisés directement par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Il peut observer ceci par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture. »

## Nāga sutta (AN 9.40)

### *L'éléphant mâle*

« Lorsque des éléphants et des éléphantess et des éléphantess et des bébés éléphants devancent un éléphant mâle sauvage qui recherche à manger et qu'ils brisent la pointe des herbes, l'éléphant mâle sauvage est irrité, contrarié, et dégoûté. Lorsque des éléphants et des éléphantess et des éléphantess et des bébés éléphants dévorent les tas de branches d'un éléphant mâle sauvage, il est irrité, contrarié, et dégoûté. Lorsque des éléphants et des éléphantess et des éléphantess et des bébés éléphants devancent l'éléphant mâle sauvage qui descend pour se baigner et qu'ils remuent la boue dans l'eau avec leur trompe, il est irrité, contrarié, et dégoûté. Lorsque des éléphantess suivent l'éléphant mâle sauvage alors qu'il est en train de se baigner et qu'elles se cognent contre son corps, il est irrité, contrarié, et dégoûté.

« Alors la pensée suivante vient à l'esprit de l'éléphant mâle sauvage : 'Je vis actuellement entouré de près par des éléphants et des éléphantess et des éléphantess et des bébés éléphants. Je me nourris d'herbes dont les pointes sont brisées. Mes tas de branches sont dévorés. Je bois de l'eau boueuse. Même lorsque je me baigne, les éléphantess me suivent et elles se cognent contre mon corps. Si je vivais seul, loin du troupeau ?'

« Et donc plus tard il vit seul, loin du troupeau. Il se nourrit d'herbes dont les pointes ne sont pas brisées. Ses tas de branches ne sont pas dévorés. Il boit de l'eau non boueuse. Lorsqu'il se baigne, les éléphantess ne le suivent pas et elles ne se cognent pas contre son corps. La pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Avant, je vivais entouré de près par des éléphants et des éléphantess et des éléphantess et des bébés éléphants. Je me nourrissais d'herbes dont les pointes étaient brisées. Mes tas de branches étaient dévorés. Je buvais de l'eau boueuse. Même quand je me

baignais, les éléphants me suivaient et elles se cognaient contre mon corps. Mais maintenant je vis seul, loin du troupeau. Je me nourris d'herbes dont les pointes ne sont pas brisées. Mes tas de branches ne sont pas dévorés. Je bois de l'eau non boueuse. Lorsque je me baigne, les éléphants ne me suivent pas et elles ne se cognent pas contre mon corps.' Brisant une branche avec sa trompe et grattant son corps avec, satisfait, il soulage sa démangeaison.

« De la même manière, lorsqu'un moine vit entouré par des moines, des moniales, des disciples laïcs hommes et femmes, des rois, des ministres royaux, des sectateurs et leurs disciples, la pensée suivante lui vient à l'esprit : 'Je vis actuellement entouré de près par des moines, des moniales, des disciples laïcs hommes et femmes, des rois, des ministres royaux, des sectateurs et leurs disciples. Si je vivais seul, loin de la foule ?'

« Et donc il recherche un endroit isolé où demeurer : un lieu sauvage, l'ombre d'un arbre, une montagne, un vallon, une grotte à flanc de colline, un charnier, un bois, le grand air, un tas de paille. Etant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans une construction vide, il s'assied, croise les jambes, tient son corps bien droit, et amène *sati* au premier plan.

« Abandonnant la convoitise vis-à-vis du monde, il demeure avec une conscience vide de convoitise. Il purifie son esprit de la convoitise. Abandonnant la malveillance et la colère, il demeure avec une conscience vide de malveillance, avec de la sympathie pour le bien-être de tous les êtres vivants. Il purifie son esprit de la malveillance et de la colère. Abandonnant la paresse et la torpeur, il demeure avec une conscience vide de paresse et de torpeur, avec *sati*, en attitude d'alerte, percevant la lumière. Il purifie son esprit de la paresse et de la torpeur. Abandonnant l'agitation et l'anxiété, il demeure non perturbé, l'esprit intérieurement apaisé. Il purifie son esprit de l'agitation et de l'anxiété. Abandonnant l'incertitude, il demeure étant allé au-delà de l'incertitude, sans perplexité en ce qui concerne les qualités mentales habiles. Il purifie son esprit de l'incertitude.

« Ayant abandonné ces cinq empêchements – des corruptions de la conscience qui affaiblissent le discernement – alors, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, il entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati*, et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Êtres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.' Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec la complète transcendance des perceptions de la forme [physique], avec la disparition des perceptions de résistance, et ne prêtant pas attention aux perceptions de la multiplicité, [percevant :] 'l'espace infini,' il entre et demeure dans la dimension de l'espace infini. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec la complète transcendance de la dimension de l'espace infini, [percevant :] 'la conscience infinie,' il entre et demeure dans la dimension de la conscience infinie. Satisfait, il soulage sa démangeaison.



« Avec la complète transcendance de la dimension de la conscience infinie, [percevant :] ‘Il n’y a rien,’ il entre et demeure dans la dimension du néant. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec la complète transcendance de la dimension du néant, il entre et demeure dans la dimension de ni perception ni non-perception. Satisfait, il soulage sa démangeaison.

« Avec la complète transcendance de la dimension de ni perception ni non-perception, il entre et demeure dans la cessation de la perception et de la sensation. Et lorsqu’il voit cela avec le discernement, les effluents arrivent à leur terme complet. Satisfait, il soulage sa démangeaison. »

## Glossaire

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

**Affranchissement de la conscience** : *cetto 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*.

**Anāgāmi** : littéralement, « une personne qui ne revient pas [dans ce monde] ». Une personne qui a abandonné les cinq premières entraves, et qui a ainsi atteint le troisième des quatre niveaux de l’Eveil. Cette personne ne renaît plus sur le plan humain, mais sur celui des Demeures pures, et en pratiquant sur ce plan-là, atteint le plein Eveil.

**Arahant** : littéralement, « une personne qui est digne » ou « une personne qui est pure », une personne dont l’esprit est libre des souillures et qui ainsi n’est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

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

**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.

**Déliement** : *nibbāna*. Littéralement, le « déliement » de l’esprit de la passion, de l’aversion et de l’illusion, ainsi que de la ronde toute entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l’extinction d’un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix.

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

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

**Equanimité** : *upekkhā*.

**Evaluation** : *vicāra*. Le fait d’évaluer l’activité de la pensée dirigée. Le deuxième des cinq facteurs du premier *jhāna*, le premier étant la pensée dirigée (*vitakka*), les autres étant l’unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

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

**Habile** : *kusala*.

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

**Kamma** : l'action intentionnelle.

**Malhabile** : *akusala*.

**Nom-et-forme** : *nāma-rūpa*. La sensation, la perception, l'intention, le contact, et l'attention constituent le nom ; les quatre éléments, et la forme qui dépend des quatre éléments, constituent la forme.

**Orgueil** : *māna*.

**Pensée dirigée** : *vitakka*. Le fait de diriger sa pensée sur un objet particulier, par exemple la respiration. Le premier des cinq facteurs du premier *jhāna*, les autres étant l'évaluation (*vicāra*), l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Perception** : *saññā*. L'étiquetage mental. Le troisième des cinq agrégats.

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

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

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

**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.

