



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

Extraits du Sutta piṭaka n°7

Quelques feuilles

Un vade-mecum pour la pratique

– 16 –

LA RETENUE DES SENS

« Moines, **lorsqu'il n'y a ni la honte ni la crainte, la personne qui ne possède ni la honte ni la crainte a détruit une des conditions essentielles à la retenue des sens.** Lorsqu'il n'y a pas la retenue des sens, la personne qui ne possède pas la retenue des sens a détruit une des conditions essentielles à la vertu. Lorsqu'il n'y a pas la vertu, la personne qui ne possède pas la vertu a détruit une des conditions essentielles à la Concentration juste. Lorsqu'il n'y a pas la Concentration juste, la personne qui ne possède pas la Concentration juste a détruit une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement. Lorsqu'il n'y a pas la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, la personne qui ne possède pas la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, a détruit une des conditions essentielles au désenchantement et à la dépassion. Lorsqu'il n'y a pas le désenchantement et la dépassion, la personne qui ne possède pas le désenchantement et la dépassion a détruit une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision de l'affranchissement.

« Supposez qu'il y ait un arbre qui ne possède ni branches ni feuillage, ses pousses, son écorce, son aubier et son bois de cœur ne pourraient pas croître pleinement. De la même manière, lorsqu'il n'y a ni la honte ni la crainte, la personne qui ne possède ni la honte ni la crainte a détruit une des conditions essentielles à la retenue des sens. Lorsqu'il n'y a pas la retenue des sens, la personne qui ne possède pas la retenue des sens a détruit une des conditions essentielles à la vertu. Lorsqu'il n'y a pas la vertu, la personne qui ne possède pas la vertu a détruit une des conditions essentielles à la Concentration juste. Lorsqu'il n'y a pas la Concentration juste, la personne qui ne possède pas la Concentration juste a détruit une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement. Lorsqu'il n'y a pas la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, la personne qui ne possède pas la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, a détruit une des conditions essentielles au désenchantement et à la dépassion. Lorsqu'il n'y a pas le

désenchantement et la dépassion, la personne qui ne possède pas le désenchantement et la dépassion a détruit une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision de l'affranchissement.

« **Lorsqu'il y a la honte et la crainte, une personne qui possède la honte et la crainte a satisfait une des conditions essentielles à la retenue des sens.** Lorsqu'il y a la retenue des sens, la personne qui possède la retenue des sens a satisfait une des conditions essentielles à la vertu. Lorsqu'il y a la vertu, la personne qui possède la vertu a satisfait une des conditions essentielles à la Concentration juste. Lorsqu'il y a la Concentration juste, la personne qui possède la Concentration juste a satisfait une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement. Lorsqu'il y a la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, la personne qui possède la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, a satisfait une des conditions essentielles au désenchantement et à la dépassion. Lorsqu'il y a le désenchantement et la dépassion, la personne qui possède le désenchantement et la dépassion a satisfait une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision de l'affranchissement.

« Supposez qu'il y ait un arbre qui soit complet, avec des branches et du feuillage. Ses pousses, son écorce, son aubier et son bois de cœur pourraient croître pleinement. De la même manière, lorsqu'il y a la honte et la crainte, la personne qui possède la honte et la crainte a satisfait une des conditions essentielles à la retenue des sens. Lorsqu'il y a la retenue des sens, la personne qui possède la retenue des sens a satisfait une des conditions essentielles à la vertu. Lorsqu'il y a la vertu, la personne qui possède la vertu a satisfait une des conditions essentielles à la Concentration juste. Lorsqu'il y a la Concentration juste, la personne qui possède la Concentration juste a satisfait une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement. Lorsqu'il y a la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, la personne qui possède la connaissance-et-vision des choses, telles qu'elles sont réellement, a satisfait une des conditions essentielles au désenchantement et à la dépassion. Lorsqu'il y a le désenchantement et la dépassion, la personne qui possède le désenchantement et la dépassion a satisfait une des conditions essentielles à la connaissance-et-vision de l'affranchissement. »

📖 ESP, livret 4 : Hirīottappa sutta (AN 7.65) *La honte et la crainte*

« Supposez qu'un homme, blessé et avec des plaies suppurantes, aille dans un lieu sauvage marécageux. Ses herbes acérées transperceraient ses pieds ; ses épines grifferaient ses plaies suppurantes. Et à cause de cela il éprouverait encore plus de douleur et de malheur. De la même manière, il y a le cas où un certain moine, étant allé dans un village ou dans un lieu sauvage, rencontre une personne qui le critique : 'Ce vénérable, agissant de cette manière, se comportant de cette manière, est une épine d'impureté dans ce village.' Sachant que cette personne est une épine, on devrait comprendre ce que sont la retenue et l'absence de retenue.

« **Et qu'est-ce que l'absence de retenue ?** Il y a le cas où un moine, voyant une forme avec l'œil, est attiré par les formes agréables, est repoussé par les formes désagréables, et demeure avec *sati* du corps non établi, avec une conscience limitée. Il ne discerne pas, tel que cela est, l'affranchissement de la conscience, l'affranchissement par le discernement, où toute qualité mentale mauvaise, malhabile qui est apparue cesse entièrement sans reste.

« Entendant un son avec l'oreille...

« Sentant un arôme avec le nez...

« Goûtant une saveur avec la langue...

« Touchant une sensation tactile avec le corps...

« Connaissant une idée avec l'intellect, il est attiré par les idées agréables, est repoussé par les idées désagréables, et demeure avec *sati* du corps non établi, avec une conscience limitée. Il ne discerne pas, tel que cela est réellement, l'affranchissement de la conscience, l'affranchissement par le discernement, où toute qualité mentale mauvaise, malhabile qui est apparue cesse entièrement sans reste.

« **Tout comme si une personne, capturant six animaux** appartenant à des milieux différents, des habitats différents, les attachait avec une forte corde. Capturant un serpent, elle l'attacherait avec une forte corde. Capturant un crocodile... un oiseau... un chien... une hyène... un singe, elle l'attacherait avec une forte corde. Les liant tous avec une forte corde, et faisant un nœud au milieu, elle les lâcherait.

« Alors ces six animaux, appartenant à des milieux différents, des habitats différents, tireraient chacun en direction de leur propre milieu et habitat. Le serpent tirerait, pensant : 'Je vais aller à la fourmilière.' Le crocodile tirerait, pensant : 'Je vais aller à l'eau.' L'oiseau tirerait, pensant : 'Je vais m'envoler.' Le chien tirerait, pensant : 'Je vais aller au village.' La hyène tirerait, pensant : 'Je vais aller au charnier.' Le singe tirerait, pensant : 'Je vais aller dans la forêt.' Et quand ces six animaux seraient intérieurement épuisés, ils se soumettraient, ils se rendraient, ils tomberaient sous l'emprise de celui d'entre eux qui serait le plus fort. De la même manière, chez tout moine dont *sati* immergé dans le corps est non développé et non poursuivi, l'œil tire en direction des formes agréables, alors que les formes désagréables le repoussent. L'oreille tire en direction des sons agréables... Le nez tire en direction des arômes agréables... La langue tire en direction des saveurs agréables... Le corps tire en direction des sensations tactiles agréables... L'intellect tire en direction des idées agréables, alors que les idées désagréables le repoussent. Ceci, moines, est l'absence de retenue.

« **Et qu'est-ce que la retenue ?** Il y a le cas où un moine, voyant une forme avec l'œil, n'est pas attiré par les formes agréables, n'est pas repoussé par les formes désagréables, et demeure avec *sati* du corps établi, avec une conscience incommensurable. Il discerne, tel que cela est réellement, l'affranchissement de la conscience, l'affranchissement par le discernement, où toute qualité mentale mauvaise, malhabile qui est apparue cesse entièrement sans reste.

« Entendant un son avec l'oreille...

« Sentant un arôme avec le nez...

« Goûtant une saveur avec la langue...

« Touchant une sensation tactile avec le corps...

« Connaissant une idée avec l'intellect, il n'est pas attiré par les idées désagréables, n'est pas repoussé par les idées désagréables, et demeure avec *sati* du corps établi, avec une conscience incommensurable. Il discerne, tel que cela est réellement, l'affranchissement de la conscience, l'affranchissement par le discernement, où toute qualité mentale mauvaise, malhabile qui est apparue cesse entièrement sans reste.

« Tout comme si une personne, capturant six animaux appartenant à des milieux différents, à des habitats différents, les attachait avec une forte corde. Capturant un serpent, elle l'attacherait avec une forte corde. Capturant un crocodile... un oiseau... un chien... une hyène... un singe, elle l'attacherait avec une forte corde. Les liant tous avec une forte corde, et faisant un nœud au milieu, elle les attacherait à un poteau ou un pilier solide.

« **Alors ces six animaux**, appartenant à des milieux différents, à des habitats différents, tireraient chacun en direction de leur propre milieu et habitat. Le serpent tirerait, pensant : 'Je vais aller à la fourmilière.' Le crocodile tirerait, pensant : 'Je vais aller à l'eau.' L'oiseau tirerait, pensant : 'Je vais m'envoler.' Le chien tirerait, pensant : 'Je vais aller au village.' La hyène tirerait, pensant : 'Je vais aller au charnier.' Le singe tirerait, pensant : 'Je vais aller dans la

forêt.’ Et quand ces six animaux seraient intérieurement épuisés, ils resteraient debout, s’assiéraient, ou s’allongeraient au pied du poteau ou du pilier. De la même manière, chez tout moine dont *sati* immergé dans le corps est développé et poursuivi, l’œil ne tire pas en direction des formes agréables, et les formes désagréables ne le repoussent pas. L’oreille ne tire pas en direction des sons agréables... Le nez ne tire pas en direction des arômes agréables... La langue ne tire pas en direction des saveurs agréables... Le corps ne tire pas en direction des sensations tactiles agréables... L’intellect ne tire pas en direction des idées agréables, et les idées désagréables ne le repoussent pas. Ceci, moines, est la retenue.

« Le poteau ou le pilier solide est un synonyme pour ***sati immergé dans le corps***.

« Ainsi, vous devriez vous entraîner : ‘Nous développerons *sati* immergé dans le corps. Nous le poursuivrons, en ferons un moyen de transport, en ferons un fondement. Nous le stabiliserons, le consoliderons, et l’appliquerons correctement.’ C’est ainsi que vous devriez vous entraîner. »

📖 ESP, livret 4 : Chappāṇa sutta (SN 35.206) *Les six animaux*

Quand il possède ces quatre qualités, un moine est incapable de déchoir et il est très proche du Délitement. Quelles sont ces cinq qualités ?

« Il y a le cas où un moine est consommé en vertu, **garde les portes de ses facultés sensorielles**, connaît la modération en matière de nourriture et est continuellement attentif.

« Et comment un moine est-il consommé en vertu ? Il y a le cas où un moine est vertueux. Il demeure dans la retenue, en accord avec le *pāṭimokkha*, consommé dans son comportement et sa sphère d’activités. Il s’entraîne, en suivant les règles d’entraînement, voyant le danger dans les moindres fautes. Voilà comment un moine est consommé en vertu.

Et comment un moine garde-t-il les portes de ses facultés sensorielles ? Il y a le cas où un moine, quand il voit une forme avec **l’œil**, ne s’agrippe pas à un quelconque thème ou des variations qui feraient que s’il devait demeurer sans retenue en ce qui concerne la faculté de l’œil, des qualités malhabiles telles que l’avidité où la détresse pourraient l’assaillir. Il pratique avec de la retenue. Il garde la faculté de l’œil. Il parvient à la retenue en ce qui concerne la faculté de l’œil.

« 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**, il ne s’agrippe pas à un quelconque thème ou des variations qui feraient que s’il devait demeurer sans retenue en ce qui concerne la faculté de l’intellect, des qualités malhabiles telles que l’avidité où la détresse pourraient l’assaillir. Il pratique avec de la retenue. Il garde la faculté de l’intellect. Voilà comment un moine garde les portes de ses facultés sensorielles.

Aparihāṇi Sutta, (AN 4.37) *La non-déchéance*

- Honte et crainte → Retenue des sens
- Retenue des sens → Vertu
- Vertu → Concentration juste
- Concentration juste → Connaissance-et-vision des choses
- Connaissance-et-vision des choses → Désenchantement et dépassion
- Désenchantement et dépassion → Affranchissement

Enseignement(s) récent(s)

- 📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *Avec chaque respiration*, <https://www.refugebouddhique.com>
- 📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *Sati et le kamma*, <https://www.refugebouddhique.com>
- 📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *L'entraînement du comité*, <https://www.refugebouddhique.com>
- 📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *Enseignements II*, <https://www.refugebouddhique.com>

Glossaire

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

Affranchissement de la conscience : *cetto vimutti*.

Affranchissement par le discernement : *paññā vimutti*.

Concentration : *samādhi*.

Crainte : *ottappa*. Il s'agit de la crainte des conséquences des actions malhabiles. Ce terme apparaît souvent avec la honte : *hiri*, dans l'expression *hiri-ottappa*.

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.

Dépassion : *virāga*.

Désenchantement : *nibbidā*.

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

Honte : *hiri*. Ce terme apparaît souvent avec la crainte : *ottappa*, dans l'expression *hiri-ottappa*.

Malhabile : *akusala*.

Pāṭimokkha : le code monastique de base. Il se compose de deux cent vingt-sept règles pour les moines, et de trois cent onze règles pour les moniales.

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. C'est le deuxième des cinq agrégats.

Vertu : *sīla*. La Parole juste, l'Action juste, les Moyens d'existence justes, qui constituent les facteurs trois, quatre et cinq de la Noble octuple voie (les deux premiers sont la Vue juste et la Résolution juste, qui relèvent du discernement ; les trois derniers sont l'Effort juste, *Sati* juste et la Concentration juste, qui relèvent de la concentration).

