



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

– 17 –

REFLECHIR AVANT, PENDANT, APRES

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Rājagaha, dans la Forêt de bambous, là où se nourrissent les écureuils.

En ce temps-là, le vénérable Rāhula¹ séjournait à la Pierre du manguier. Le Béni, émergeant de son isolement à la fin de l'après-midi, se rendit à l'endroit où le vénérable Rāhula séjournait à la Pierre du manguier. Le vénérable Rāhula le vit venir de loin, et en le voyant, prépara un siège et de l'eau pour qu'il puisse se laver les pieds. Le Béni s'assit à l'endroit qui avait été préparé et, s'étant assis, il se lava les pieds. Le vénérable Rāhula, se prosternant devant le Béni, s'assit sur le côté.

Le Béni, après avoir laissé un peu d'eau dans la louche à eau, dit au vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu ce petit peu d'eau qui reste dans la louche à eau ? »

« Oui, sire. »

« Voilà le peu de contemplatif qu'il y a en quiconque ne ressent aucune honte à mentir délibérément. »

Après avoir jeté le petit peu d'eau qui restait, le Béni dit au Vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment j'ai jeté ce petit peu d'eau qui restait ? »

« Oui, sire. »

« Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à mentir délibérément est jeté tout comme cela. »

¹ Rāhula : le fils du Bouddha, qui selon le Commentaire avait alors sept ans.

Après avoir retourné la louche à eau, le Béni dit au vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment j'ai retourné cette louche à eau ? »

« Oui, sire. »

« Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à mentir délibérément est retourné tout comme cela. »

Après avoir remis la louche à eau à l'endroit, le Béni dit au vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment cette louche à eau est vide ? »

« Oui, sire. » « Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à mentir délibérément est vide tout comme cela. »

« Rāhula, c'est la même chose que pour un éléphant royal : immense, racé, accoutumé aux batailles, avec des défenses pareilles à des mâts de chariot. Etant allé à la bataille, il utilise ses pattes de devant et ses pattes de derrière, son avant-train et son arrière-train, sa tête et ses oreilles, ses défenses et sa queue, mais il protège simplement sa trompe. Le cornac remarque cela et pense : 'Cet éléphant royal ne s'est pas entièrement donné pour le roi.' Mais quand l'éléphant royal... étant allé à la bataille, utilise ses pattes de devant et ses pattes de derrière, son avant-train et son arrière-train, sa tête et ses oreilles, ses défenses et sa queue, et sa trompe, le cornac remarque cela et pense : 'Cet éléphant royal s'est entièrement donné pour le roi. Il n'y a rien qu'il ne fera pas.'

« De la même manière, Rāhula, lorsque quiconque ne ressent aucune honte à mentir délibérément, il n'y a pas de mal, je te le dis, qu'il ne puisse faire. Ainsi, Rāhula, devrais-tu t'entraîner : 'Je ne mentirai pas délibérément, même pour plaisanter.'

« Que penses-tu, Rāhula : à quoi sert un miroir ? »

« A réfléchir, sire. »

« De la même manière, Rāhula, **les actions corporelles, les actions verbales, et les actions mentales doivent être accomplies en réfléchissant de façon répétée.**

« **Chaque fois que tu veux accomplir une action corporelle, tu devrais réfléchir** : 'Cette action corporelle que je veux accomplir – conduirait-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Serait-ce une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle conduirait à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ; que ce serait une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi d'accomplir toute action corporelle de ce type. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle ne causerait pas d'affliction... que ce serait une action corporelle habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié pour toi d'accomplir toute action corporelle de ce type.

« **Pendant que tu accomplis une action corporelle, tu devrais réfléchir** : 'Cette action corporelle que je suis en train d'accomplir – conduit-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Est-ce une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle est en train de conduire à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux... tu devrais l'abandonner. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle ne... tu peux continuer à l'accomplir.

« **Après avoir accompli une action corporelle, tu devrais réfléchir** : 'Cette action corporelle que j'ai accomplie a-t-elle conduit à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Etait-ce une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats

douloureux ?' **Si, après avoir réfléchi**, tu sais qu'elle a conduit à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ; que c'était une action corporelle malhabile avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais la confesser, la révéler, l'exposer au maître ou à un compagnon avisé dans la vie sainte. Après l'avoir confessée... tu devrais exercer la retenue dans l'avenir. **Mais si, après avoir réfléchi**, tu sais qu'elle n'a pas conduit à l'affliction... que c'était une action corporelle habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement ravi et joyeux, t'entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« **Chaque fois que tu veux accomplir une action verbale**, tu devrais réfléchir : 'Cette action verbale que je veux accomplir – conduirait-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Serait-ce une action verbale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle conduirait à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ; que ce serait une action verbale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi d'accomplir toute action verbale de ce type. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle ne causerait pas d'affliction... que cela serait une action verbale habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié pour toi d'accomplir toute action verbale de ce type.

« **Pendant que tu accomplis une action verbale**, tu devrais réfléchir : 'Cette action verbale que je suis en train d'accomplir – conduit-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Est-ce une action verbale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle est en train de conduire à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux... tu devrais l'abandonner. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle ne... tu peux continuer à l'accomplir.

« **Après avoir accompli une action verbale**, tu devrais réfléchir : 'Cette action verbale que j'ai accomplie – a-t-elle conduit à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Etait-ce une action verbale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle a conduit à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ; que c'était une action verbale avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais la confesser, la révéler, l'exposer au maître ou à un compagnon avisé dans la vie sainte. Après l'avoir confessée... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle n'a pas conduit à l'affliction... que c'était une action verbale habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement ravi et joyeux, t'entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« **Chaque fois que tu veux accomplir une action mentale**, tu devrais réfléchir : 'Cette action mentale que je veux accomplir – conduirait-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ? Serait-ce une action mentale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle conduirait à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou aux deux ; que ce serait une action mentale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi d'accomplir toute action mentale de ce type. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu'elle ne causerait pas d'affliction... que cela serait une action mentale habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié pour toi d'accomplir toute action mentale de ce type.

« **Pendant que tu accomplis une action mentale**, tu devrais réfléchir : ‘Cette action mentale que je suis en train d’accomplir – conduit-elle à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou aux deux ? Est-ce une action mentale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, après avoir réfléchi, tu sais qu’elle est en train de conduire à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou aux deux... tu devrais l’abandonner. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu’elle ne... tu peux continuer à l’accomplir.

« **Après avoir accompli une action mentale**, tu devrais réfléchir : ‘Cette action mentale que j’ai accomplie – a-t-elle conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou aux deux ? Etait-ce une action mentale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, après avoir réfléchi, tu sais qu’elle a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou aux deux ; que c’était une action mentale malhabile avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais te sentir mal à l’aise, honteux, et dégoûté de l’avoir accomplie. Te sentant mal à l’aise... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, après avoir réfléchi, tu sais qu’elle n’a pas conduit à l’affliction... que c’était une action mentale habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement ravi et joyeux, t’entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« Rāhula, tous les contemplatifs et brahmanes qui ont purifié leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales dans le passé l’ont fait en réfléchissant de façon répétée à leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales exactement de cette manière.

« **Tous les contemplatifs et brahmanes qui purifieront leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales dans le futur le feront en réfléchissant de façon répétée à leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales exactement de cette manière.**

« Tous les contemplatifs et brahmanes qui purifient leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales dans le présent, le font en réfléchissant de façon répétée à leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales exactement de cette manière.

« En conséquence, Rāhula, tu devrais t’entraîner ainsi : ‘Je purifierai mes actions corporelles en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actions verbales en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actions mentales en réfléchissant de façon répétée.’ C’est ainsi que tu devrais t’entraîner. »

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

 ESP, livret 3 : Ambalaṭṭhikā Rāhulovāda sutta (MN 61) *L’exhortation du Bouddha à Rāhula à la Pierre du manguier*

- Réfléchir avant...
- Réfléchir pendant...
- Réfléchir après...

Enseignement(s) récent(s)

📖 Ṭhānissaro Bhikkhu : *Sati et le kamma*, <https://www.refugebouddhique.com>

Glossaire

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.

Habile : *kusala*.

Malhabile : *akusala*.

