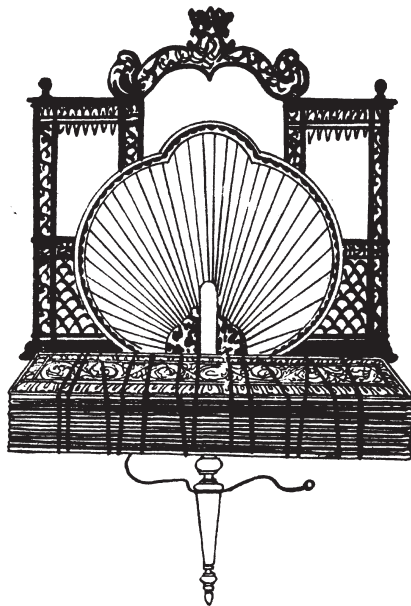


RECITATIONS

ET

MEDITATIONS



Centre Bouddhique International
Paris - Le Bourget
1996

PREFACE

Ce livre enseigne de manière adéquate la récitation des suttas du matin et du soir, tels qu'ils sont chantés dans de nombreux temples théravadas. Il contient en outre des suttas de protection, de bonne santé et d'autres points importants tirés de l'enseignement du Bouddha, tel que le premier sermon du Bouddha (Dhamma chakka pavattana sutta), une explication de ce sermon (Sacca vibhangha Sutta), ainsi que le Girimananda sutta et enfin l'essentiel de la méditation bouddhique (Satipatthana sutta). C'est donc un ouvrage très utile pour tout bouddhiste pratiquant.

Ce livre a nécessité plus de deux ans de préparations. Les difficultés pour mener à bien ce travail se sont avérées longues à surmonter, mais le soutien de plusieurs amis nous a été essentiel... Je suis redevable au Vénérable Dhammapâlita qui nous a aidé à réaliser une traduction française juste, à Mr. Tao Veth qui nous a offert un ordinateur, à Mr. Eric Blanc (Sombath) trésorier de l'Association Bouddhique Internationale qui a oeuvré efficacement dans la réalisation de cet ouvrage. Je remercie enfin 'The Corporate Body of the Bouddha Educational Foundation' de Taiwan pour le grand soutien qu'il nous ont accordé.

Vén. Parawahera Chandaratana

8 janvier 1996
Centre Bouddhique International
7, Cité Firmin Bourgeois
93350, Le Bourget
Tel: 48 35 22 49 - fax: 48 35 10 71

Introduction :

Le but de cet ouvrage est multiple. Tout d'abord il permettra de se familiariser avec la langue Pâli, véhicule par excellence de l'enseignement du Bouddha. La répétition quotidienne des récitations offre la voie la plus facile et la plus attractive de pénétrer l'enseignement originel du Bouddha. Avant d'être écrit, les discours du maître ont été transmis et mémorisés en Pâli par de nombreuses générations de moines avec une exactitude surprenante. L'effort de les maintenir en mémoire et de les réciter en groupe a permis à un grand nombre d'hommes et de femmes depuis des milliers d'années de traverser l'océan des renaissances sans encombre jusqu'à atteindre l'autre rive, l'inconditionné, l'incréé, là où la mort n'a pas de prise.

Cette approche dévotionnelle de l'enseignement du Bouddha a également un autre avantage : l'homme n'est pas constitué simplement de pure raison, mais également il a un coeur et des sentiments. Répéter le Dhamma en faisant vibrer cette corde sensible, le fera pénétrer dans des régions jusque là livrées au jeu des passions plus ou moins contrôlés et salutaires.

Nul ne restera insensible en écoutant ces textes répétés sans discontinuité depuis plus de deux mille cinq cent ans dans une tradition toujours vivante, et pour l'homme moderne face à un avenir fait de beaucoup d'incertitudes, se replonger ainsi à la source de la sagesse éternelle et atemporelle lui apportera sans doute d'immenses bienfaits. Car la voie que le Bouddha nous montre n'est pas nouvelle et n'est pas sa découverte personnelle. C'est un chemin ancien qui était caché, qu'il a retrouvé et mise en évidence. Son enseignement n'est pas différent de celui des innombrables Bouddhas qui l'ont précédé dans l'immensité du Samsara, le cycle cosmique des renaissances. Dans les pages suivantes, "l'Ovada Patimokkha" est le seul enseignement laissé par le Bouddha Kassapa précédant le Bouddha Sakyamuni.

Le lecteur qui connaîtra bien ce livre après l'avoir lu, relu, récité voire mémorisé et mis en pratique aura l'assurance d'avoir une idée globale des points essentiels de l'enseignement. Il ne lui faudra guère longtemps pour récolter dans sa vie quotidienne les premiers fruits de ses efforts car comme le répète souvent le Bienheureux :

"Ce Dhamma est bon en son début, bon en son milieu et bon en sa fin. "

Ce serait une erreur que de sous-estimer la pratique dévotionnelle au profit exclusif de la méditation. Les deux vont de pair comme les pieds nous supportant quand nous marchons. Par exemple, nous récitons les trois caractéristiques de

l'existence dans l'"Adittapariyaya sutta" qui sont : impermanence, insatisfaction et absence d'ego dans tous les phénomènes. On réalise ces trois caractéristiques lorsqu'on atteint le but de la méditation. On le retrouve également dans le texte que l'on récite en offrant les fleurs, l'encens et la lumière au Bouddha. De plus, par cette pratique nous approfondissons notre dévotion envers le triple joyau : Bouddha-Dhamma-Sangha, qui s'établissent fermement en notre coeur et le jour ou les vicissitudes de la vie viennent nous frapper nous sommes en mesure d'y faire face de manière adéquate.

Edification d'un temple personnel:

Ceux qui désirent commencer une pratique de récitation et de méditation à domicile devraient y consacrer un endroit séparé pour cette pratique. Une pièce uniquement réservée à cet usage est l'idéal. Autrement, une portion de pièce séparée par un rideau fera l'affaire. S'il n'y a pas de place une petite table basse ou une étagère pourra être transformée en autel sur lequel on gardera une image du Bouddha.

Cet arrangement créera dans la maison un espace de paix et de sérénité et au fur et à mesure que la pratique progressera, l'atmosphère se chargera d'une vibration calme et reposante pour l'esprit. Cette pratique répétée vous servira de rappel constant de la valeur ultime de votre vie au delà des activités quotidiennes, le but final de la vie humaine étant l'éveil et la libération de la souffrance.

Choisissez un endroit agréable, tranquille, à l'abris des regards. Gardez cet endroit privé. Déchaussez-vous avant d'y entrer afin d'y préserver une ambiance respectueuse et sacrée. Ayez un petit tapis et un coussin personnel de méditation. Si vous pratiquez en famille, chacun aura le sien.

Si vous avez des enfants, ne les forcez pas à venir, mais permettez-leur occasionnellement de s'asseoir en silence avec vous, et de quitter à leur gré. N'ayez jamais de discussion mondaine dans cet espace sacré. Vous pouvez y garder quelques livres ayant trait au Dhamma et éventuellement quelques cassettes de musique sacrée ou de chants religieux.

Sur votre autel personnel, mettez une statue de Bouddha que vous aimez, respectueusement installée sur un morceau d'étoffe ou un petit piédestal. Par respect, ne mettez jamais rien au dessus du Bouddha.

Gardez une tablette vide devant le Bouddha, sur laquelle vous déposerez des offrandes matérielles telles que bougies allumés, encens, fleurs, eau ou nourriture à votre gré. Considérez ces choses matérielles comme un symbole visible de l'offrande de votre coeur et de votre esprit au triple joyaux.

Autour du Bouddha vous pouvez mettre d'autres objets tel que Stupa miniature, roue du Dhamma, portraits de grands disciples ou de maîtres réputés, le tout étant placé légèrement au dessus du niveau de votre tête de manière à avoir le regard s'élevant lorsque vous les contemplez. Couvrez la table de l'autel d'étoffes aux couleurs choisies conduisant à un état d'esprit contemplatif. Gardez toujours cet endroit propre.

On doit bien comprendre que le Bouddha n'est pas dans la statue. Tous ces moyens sont habilement mis en oeuvre afin de créer une ambiance conduisant à un état d'esprit calme et serein favorable au recueillement et à la méditation. Tout au long de la journée nous subissons un environnement qui impressionne malgré nous notre psyché (publicité, radio, télévision, ...). Réservez-nous au moins un espace personnel qui nous déconditionnera du monde qui nous entoure, le temps de pénétrer dans notre sanctuaire intérieur et de nous y ressourcer.

Il est bon de prendre l'habitude de s'asseoir au moins deux fois par jour devant notre autel au lever et au coucher du Soleil. La durée sera à déterminer selon les possibilités de chacun.

La pratique dévotionnelle:

La meilleure manière de commencer est de faire respectueusement une triple salutation devant le Bouddha le Dhamma et la Sangha en réaffirmant intérieurement son adhésion aux principes de base.

Cette attitude parfaitement naturelle aux orientaux, est parfois plus difficile à prendre chez les occidentaux. Elle aide dans une certaine mesure à diminuer la tendance personnelle à la vanité et à l'arrogance, à permettre une descente plus harmonieuse de la connaissance transcendante de la sagesse intuitive de l'éveil, et à nous rendre perméable aux vérités supérieures. Etant à genoux, on pose les deux mains devant soit sur le tapis et l'on vient poser respectueusement le front entre les mains dans une attitude d'acceptation et de soumission à l'enseignement donné qui doit nous conduire à l'éveil et à la cessation de la douleur.

Ensuite, assis, on commencera à voix haute quelques récitaions, lentement en faisant attention à la signification. Cela dispersera les ondes négatives qui auraient pu s'accumuler autour de nous, dirigera l'esprit vers le but ultime et nous préparera à une période de méditation silencieuse durant laquelle on pratiquera Samatha (le calme de l'esprit) ou Vipassana (la vision pénétrante dans la réalité des phénomènes).

On terminera la séance par Anumodana, la transmission des mérites pour le bien de tous les êtres.

Il est évident que les bénéfices de la méditation se manifesteront dans la vie journalière en fonction de l'intensité et de la sincérité de la pratique mise en oeuvre. La simple récitation des cinq préceptes en Pâli, non suivi de leur application ne sera que de peu d'utilité.

Mais l'entraînement bouddhique suivi avec sincérité et dévotion durant toute une vie se manifestera par une pluie de bienfaits, ici et maintenant, dans cette vie même ; une impossibilité de renaître dans des états inférieurs douloureux ; l'assurance d'une renaissance heureuse, et pour celui qui ne relâche pas ses ef-

forts, l'entrée dans le chemin de l'éveil (sotapati) et même la réalisation totale et définitive de l'éveil, l'éradication de la souffrance, le nibbâna dans cette vie.

Notes sur la prononciation de l'alphabet Pāli:

ñ prononcer *gn* (ex: signe)

m̄ prononcer *n* (langue sur le palais ex : menthe)

s toujours sifflant, jamais comme *z*

t ou *d* comme le *th* anglais

ca prononcer *tcha* ; ex: *pañca* se prononce *pangtcha*
cha prononcer *tchha* (expiration sur h)

ja prononcer *dja*

jha prononcer *djha* (expiration sur h)

a prononcer *a*, si *ā* long comme dans *câble*
a à la fin d'un mot se prononce *è*.

i prononcer *i*, si *ī* long comme dans *île*

u prononcer *ou*, si *ū* long

e toujours long et se prononce *é*

o toujours long

ṅ nasale.

ṇ palatale.



**RECITATION
DU MATIN**

BUDDHA VANDANA

HOMMAGE AU BOUDDHA

Itipi so Bhagavā, araham, sammā sambuddho, vijjācaraṇa sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro, purisa damma sārathi satthā deva manussānaṃ Buddho Bhagavā'ti.

Il est le Bienheureux, l'Arahant, parfaitement et pleinement éveillé, parfait en sagesse et en conduite, bienvenu, le connaisseur des mondes, l'incomparable guide des êtres qui doivent être guidés, l'Instructeur des dieux et des humains, le Bouddha, le Bienheureux.

Buddham jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge jusqu'à la fin de ma vie.

ye ca buddhā atītā ca
ye ca buddhā anāgatā
paccuppanā ca ye buddhā
aham vandāmi sabbadā

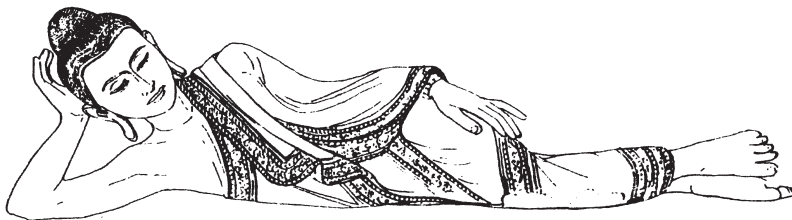
*Aux Bouddhas du passé,
aux Bouddhas du futur,
aux Bouddhas du présent,
je rends constamment hommage.*

natthi me saraṇaṃ aññaṃ
buddho me saraṇaṃ varaṃ
etena saccā vajjena
hotu me jayamangalaṃ

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
le Bouddha est mon noble refuge
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient avec moi.*

uttam'angena vande'ham
pādapaṃsum varuttamaṃ
buddhe yo khalito doso
buddho khamatu taṃ mamaṃ

*Avec mon front, j'offre révérence
en me prosternant devant ses pieds
si j'ai mal agi envers le Bouddha,
puisse le Bouddha consentir à me pardonner.*



DHAMMA VANDANA

HOMMAGE AU DHAMMA

Svākkhāto bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opanayiko
paccattan veditabbo viññūhī'ti

Le Dhamma est bien exposé par le Bienheureux, visible ici et maintenant, dépassant la notion de temps, a expérimenté soi-même, il guide à la Réalisation, à connaître par les sages en eux-mêmes.

Dhammam jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi

Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge jusqu'à la réalisation du nibbāna.

ye ca dhammā atītā ca
ye ca dhammā anāgatā
paccuppannā ca ye dhammā
aham vandāmi sabbadā

*Aux Dhammas du passé,
Aux Dhammas du futur,
Aux Dhammas du présent,
je rends constamment hommage.*

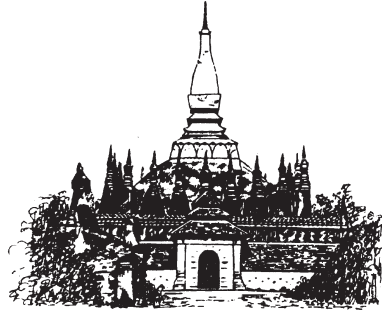
natthi me saraṇam aññam
dhammo me saraṇam varaṇam
etena sacca vajjena
hotu me jayamangalaṇam

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
Le Dhamma est mon noble refuge.
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient
avec moi.*

uttamangena vande'ham
dhammañ ca tividham varam
dhamme yo khalito doso
dhammo khamatu taṇ mamaṇam

*Avec mon front, j'offre révérence
au noble triple Dhamma,
Si j'ai agi mal agi selon le Dhamma,
que j'en sois pardonné.*

SANGHA VANDANA
HOMMAGE AU SANGHA



Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
yadidam cattāri purisayugāni atthapurisa puggala esa bhagavato
sāvakaṣaṅgho āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo añjalikaraṇiyo
anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti

*La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite droite,
La communauté des disciples du Bienheureux est de conduite correcte,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite méthodique,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite bienséante,
ce sont en fait les quatre paires d'êtres, les huit sortes de Nobles êtres.
Telle est la communauté des disciples du Bienheureux, digne d'offrandes et
d'hospitalité, digne de dons et de respect; le plus grand champ de mérite pour le
monde.*

Sangham jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi
*Je vais vers la Sangha (la communauté des disciples)comme vers un
refuge jusqu'à la réalisation du nibbāna.*

ye ca saṅghā atītā ca
ye ca saṅghā anāgatā
paccuppanā ca ye saṅghā
aham vandāmi sabbadā

*A la Sangha du passé,
à la Sangha du futur,
à la Sangha du présent,
je rends constamment hommage*

natthi me saraṇaṃ aññaṃ
saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jayamangalaṃ

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
la Sangha est mon noble refuge.
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient
avec moi.*

uttamaṅgena vande'haṃ
saṅghaṃ ca tividhottamaṃ
saṅghe yo khalito doso
saṅgho khamatu taṃ mamaṃ

*Avec mon front, j'offre révérence
à la noble triple Sangha
Si j'ai agi mal agi envers la Sangha,
que la Sangha me pardonne*

Dhammapada



Bahum ve saraṇaṃ yanti
pabbatāni vanāni ca
ārāma rukkha cetyāni
manussā bhaya-tajjitā (188)

*Ils se réfugient de multiples façons,
ceux qui sont frappés par la peur,
ils vont vers les montagnes et les forêts,
vers les parcs, les arbres et les sanctuaires.*

N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ
n'etaṃ saraṇaṃ uttamam
n'etaṃ saraṇaṃ āgamma
sabba dukkhā pamuccati (189)

*Mais ceci n'est pas un refuge sûr,
ceci n'est pas le refuge suprême,
ce n'est pas en allant vers un tel refuge
que l'on peut être libéré de toute souffrance.*

Yo ca buddhañ ca dhammañ ca
saṅghañ ca saraṇaṃ gato
cattāri ariyasaccāni
samma paññāya passati (190)

*Mais pour celui qui prend comme refuge,
le Bouddha, le Dhamma et la Sangha,
et voit les quatre Nobles Vérités
avec la parfaite sagesse*

Dukkhaṃ dukkha samuppādaṃ
dukkhassa ca atikkamaṃ
ariyaṃ c'aṭṭhangikaṃ maggaṃ
dukkhūpasama gāmiṇaṃ (191)

*La souffrance, l'apparition de la souffrance,
la transcendance de la souffrance,
et le noble chemin Octuple,
cela mène à l'élimination de la souffrance.*

Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ
etaṃ saraṇaṃ'uttamaṃ
etaṃ saraṇaṃ'āgamma
sabba dukkhā pamuccati (192)

*Cela est le refuge, c'est la sécurité,
c'est le refuge suprême !
En prenant un tel refuge
on se libère de toutes souffrances.*



PUJA



OFFRANDES

vandāmi cetiyam sabbam - sabbathānesu patitṭhitam
sāririka dhātu mahā bodhiṃ - Buddharūpaṃ sakalaṃ sadā.

*Je rends hommage à tout stupa qui puisse être érigé en tout lieu,
aux reliques corporelles, à l'arbre de Bodhi, et à toutes les images du Bouddha*

Contemplation de l'arbre de la Bodhi (arbre de l'éveil).

Yassa mūle nisinno'va - sabbāri vijjayaṃ akā
patto sabbaññutam satthā - vande taṃ bodhi pādapaṃ.

*Assis à son pied, le Maître a surmonté tous les ennemis
et a réalisé l'omniscience; c'est pourquoi je te rends hommage, O Arbre Sacré !*

Ime ete mahā bodhi - loka nāthena pūjitā
aham'pi te namassāmi - Bodhi rāja nama'tthu te !

*Et tous ces grands Arbres Sacrés que le Maître des mondes a contemplé,
moi aussi je les respecte, O Arbres royaux de la Bodhi je vous rends hommage !*

Icevam'accanta namassaneyyam - namassamāno ratanattayaṃ yaṃ
puññābhisandaṃ vipulaṃ alatthaṃ - tass'ānubhāvena hatantarāyo

*J'ai gagné une vaste masse de mérites honorant le plus honorable triple joyaux
par le pouvoir spirituel de ces mérites puissent mes obstacles être détruits.*

Offrande de lumières :

Ghana sārappadittena-dīpena tamadhaṃsinā
tilokadīpaṃ sambuddhaṃ pūjayāmi tamonudaṃ.

*Avec des chandelles allumées dissipant les ténèbres, je vénère le Bouddha parfait,
lumière du triple monde, lui qui dissipe les ténèbres de l'illusion.*

Offrande de parfums :

Gandha sambhāra yuttana-dhūpen'āhaṃ sugandhinā
pūjaye pūjaneyyaṃ taṃ pūjābhājanaṃ'uttamaṃ.

*Avec le baume de l'encens exhalant, fait à partir de substances de parfums,
je vénère le vénérable maître, le suprême récipient d'offrandes.*

Offrande de fleurs fraîches :

vaṇṇa gandha guṇopetaṃ / etaṃ kusuma santatim
pūjayāmi munindassa / sirīpāda saroruhe.

*J'offre ces fleurs, belles, odorantes et splendide,
aux pieds de lotus sacrés du noble seigneur des Sages.*

pūjemi buddhaṃ kusumena'nena / puñña me'tena ca hotu mokkhaṃ
pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me / kāyo tathā yāti vināsbhavaṃ.

*Avec ces fleurs, je vénère le Bouddha, avec ces mérites puissè-je obtenir la
libération.*

comme ces fleurs qui se fanent et flétrissent, ainsi mon corps sera détruit.

Offrande de l'eau:

Sugandhaṃ sītaṃ kappam / pasanna madhuraṃ subhaṃ
pānīyam'etaṃ Bhagavā / patigāhātu'muttamaṃ.

*Odorante, fraîche, appropriée, pure, douce et agréable,
cette eau parfaite, acceptez-la Bienheureux Seigneur.*

Offrande de médecine:

Ādivāsēthu no bhante / gilānapaccayaṃ imaṃ
anukampaṃ upādāya / patigāhātu'muttamaṃ.

*Permettez-nous, Vénérable Maître de vous offrir cette médecine,
par compassion pour nous, acceptez-la !*

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā buddhaṃ pūjemi.

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā dhammaṃ pūjemi

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā saṅghaṃ pūjemi.

Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère le Bouddha.

Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère le Dhamma.

Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère la Sangha.

KHAMA YACANA

DEMANDE DE PARDON.

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me bhante
bhūripaññā tathāgata

*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Bouddha,
O Parfait, d'immense sagesse.*

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me dhamma
sanditthika akālika

*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Dhamma,
visible et immédiatement effectif.*

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me saṅgha
supaṭipanna anuttara

*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Sangha,
à la conduite pure et inégalée.*

imina puññakammena
mā me bāla-samāgamo
satam samāgamo hotu
yāva nibbāṇa-pattiyā

*Grâce à cette oeuvre méritoire,
puis-je ne pas me joindre aux insensés.
mais à tout moment être avec les sages
jusqu'à ce que j'atteigne le Nibbāna.*



TISARANA

PRISE DES TROIS REFUGES

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

*Hommage à lui, l'Arahat, le Bienheureux, le parfaitement
et pleinement éveillé (trois fois...)*

Itipi so Bhagavā, araham, sammā sambuddho, vijjācarana sampanno,
sugato, lokavidū, anuttaro, purisa damma sārathi satthā deva manussānaṃ
Buddho Bhagavā'ti.

*Il est le Bienheureux, l'Arahant, parfaitement et pleinement éveillé, parfait en
sagesse et en conduite, bienvenu, le Connaisseur des mondes, l'incomparable Guide
des êtres qui doivent être guidés, l'Instructeur des dieux et des humains, le Bouddha,
le Bienheureux.*

Svākkhāto bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opanayiko
paccattan veditabbo viññūhī'ti

*Le Dhamma est bien exposé par le Bienheureux, visible ici et maintenant, dépassant
la notion de temps, à expérimenter soi-même, il guide à la Réalisation, à connaître
par les sages en eux-mêmes.*

Supatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho
ujupatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho
ñayapatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho
sāmīcipatīpanno bhagavato sāvakaśaṅho
yadidam cattāri purisayugāni atthapurisa puggala esa bhagavato
sāvakaśaṅho āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo añjalikaraṇīyo anuttaram
puññakkhettaṃ lokassā'ti

*La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite droite,
La communauté des disciples du Bienheureux est de conduite correcte,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite méthodique,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite bienséante,
ce sont en fait les quatre paires d'êtres, les huit sortes de Nobles êtres.
Telle est la communauté des disciples du Bienheureux, digne d'offrandes et
d'hospitalité, digne de dons et de respect; le plus grand champ de mérite pour le
monde.*



PATICCA SAMUPPADA

LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE

Anuloma(Ordre direct)

1. Avijjā paccayā sankhārā
Par l'ignorance se produisent les formations mentales.
 2. Sankhāra paccayā viññānaṃ
Par les formations mentales se produit la conscience.
 3. Viññāna paccayā nāmarūpaṃ
Par la conscience se produisent les phénomènes mentaux et physiques.
 4. Nāma-rūpa paccayā salāyatanaṃ
Par les phénomènes mentaux et physiques se produisent les six sphères des sens.
 5. Sālayatana paccayā phasso
Par les six sphères des sens se produit le contact.
 6. Phassa paccayā vedanā
Par le contact se produit la sensation.
 7. Vedanā paccayā taṇhā
Par la sensation se produit le désir passionné.
 8. Taṇhā paccayā upādānaṃ
Par le désir passionné se produit l'attachement.
 9. Upādāna paccayā bhavo.
Par l'attachement se produit le devenir.
 10. Bhava paccayā jāti
Par le devenir se produit la naissance.
 - 11-12. Jāti paccayā jarāmaranaṃ-sōkapaṇidēva-dukkhadōmanassupāyāsā sambhavanti.
Par la naissance se produit la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs.
- Evam'etassa kevalassa dukkhakkhandassa samudayo hoti.
De cette façon se produit ce monceau de souffrances.

Patiloma(Ordre inverse)

1. Avijjāya-tveva asesā-virāga nirodhā sankhāra nirodho
Par la cessation complète de l'ignorance, les formations mentales cessent.
 2. Sankhāra nirodhā viññāna nirodho
Par la cessation complète des formations mentales, la conscience cesse.
 3. Viññāna nirodhā nāma-rūpa nirodho
Par la cessation complète de la conscience, les phénomènes mentaux et physiques cessent.
 4. Nāma-rūpa nirodhā salāyatana nirodho
Par la cessation complète des phénomènes mentaux et physiques les six sphères des sens cessent.
 5. Salāyatana nirodhā phassa nirodho
Par la cessation complète des six sphères des sens, le contact cesse.
 6. Phassa nirodhā vedanā nirodho
Par la cessation complète du contact, la sensation cesse.
 7. Vedanā nirodhā tanhā nirodho,
Par la cessation complète de la sensation, le désir passionné cesse.
 8. Tanhā nirodhā upādāna nirodho
Par la cessation complète du désir passionné, l'attachement cesse.
 9. Upādāna nirodhā bhava nirodho,
Par la cessation complète de l'attachement le devenir cesse.
 10. Bhava nirodhā jāti nirodho,
Par la cessation complète du devenir la naissance cesse.
 - 11-12. Jāti nirodhā jarā-maraṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanass-upāyāsa nirujjhanti.
Par la cessation complète de la naissance, la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs cessent.
- Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.
Telle est la cessation complète de tout ce monceau de souffrances.



LES PREMIERES PAROLES DU BOUDDHA

Anekajāti saṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisaṃ
gahakāraḥ gavesanto
dukkhā jāti punappunaṃ

*A travers de nombreuses naissances,
j'ai erré dans le Samsāra, cherchant
mais ne trouvant pas le constructeur
de cette maison. Pleines desouffrances
sont les naissances répétées*

gahakāraḥ dittho'si
puna gehaṃ na kāhasi
sabbā te phāsukā bhaggā
gahakūṭaṃ visankhitaṃ
visankhāragataṃ cittaṃ
tanhānaṃ khayam ajjhagā'ti.

*Ô constructeur, je t'ai vu.
Tu ne construira plus de maison.
Toutes tes poutres sont cassées,
Ton faîte est brisé.
Mon coeur a atteint l'inconditionné.
Acquise est la fin du désir.*

(Dh. 153 - 154)

*Constructeur de la maison = le « moi » illusoire
La maison = le corps
Les chevrons = les passions
Le faîte = l'ignorance.*



KARANĪYA METTA SUTTA

SUTTA DE LA BONTE BIENVEILLANTE

Karanīyaṃ atthakusalena
yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
sakko ujū ca sūjū ca
suvaco c'assa mudu anatiṃāni

*Voici ce qui doit être accompli par celui qui est sage,
qui recherche le bien et a obtenu la paix.
Qu'il soit appliqué, droit, parfaitement droit,
sincère, humble, doux, sans orgueil,*

santussako ca subharo ca
appakiccoca sallahuka-vutti
santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho

*Content de toute chose et joyeux;
qu'il ne se laisse pas submerger par les affaires du monde,
qu'il ne se charge pas du fardeau des richesses,
que ses sens soient maîtrisés; qu'il soit sage,
sans être hautain et ne convoite pas des biens de famille.*

na ca khuddaṃ samācare
kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ
sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhittā

*Qu'il ne fasse rien qui soit mesquin
et que les sages puissent réprouver.
Que tous les êtres soient heureux.
Qu'ils soient en joie et en sûreté.*

ye keci pānabhūtatti
tasā vā thāvarā vā anavasesā
dīghā vā ye mahantā vā
majjhimā rassakānuka-thūlā

*Tous les êtres vivants,
faibles ou forts, élevés,
longs ou grands
moyens, courts ou petits,*

ditthā vā yeva addittā
ye ca dūre vasanti avidūre
bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

*visibles ou invisibles,
proches ou lointains,
nés ou à naître,
que tous ces êtres soient heureux.*

na paro param nikubbetha
nātimaññetha kattha ci nam kañci
byārosanā paṭighasaññā
nāññam aññassa dukkhaṃ iccheyya

*Que nul ne déçoive un autre
ni ne méprise personne;
que nul, par colère ou par haine,
ne souhaite de mal à un autre.*

mātā yathā niyaṃ puttam
āyusā ekaputtam anurakkhe
evampi sabba bhūtesu
mānasam bhāvaye aparimānam
*Ainsi qu'une mère au péril de sa vie
surveille et protège son unique enfant,
ainsi avec un esprit sans entraves
doit-on chérir toute chose vivante*

mettañ ca sabbalokasmim
mānasam bhāvaye aparimānam
uddham adho ca tiriyañ ca
asambādham averam asapattam
*Avec une bonté bienveillante envers le monde entier
et un esprit sans entraves,
au dessus, au dessous et tout autour,
sans limitation, sans haine et sans aversion.*

tiṭṭham caram nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatamiddho
etaṃ satim adhittheyye
brāhmam etaṃ vihāram idham āhu
*Etant debout ou en marchant, assis
ou bien couché, tant que l'on est éveillé,
on doit cultiver cet esprit.
« Telle est la vie divine dans ce monde. »*

ditthiñ ca anupagamma sīla vā
dassanena sampanno
kamesu vineyya gedham
na hi jātu gabbaseyyam punaretī'ti
*Abandonnant les fausses opinions, vertueux,
possédant la vision pénétrante,
débarrassé des appétits des sens,
l'homme pur ne connaîtra plus de renaissances.*

JINAPAÑJARAM

La Forteresse des Conquérants

Ce texte de compilation tardive, semble tantrique dans sa manière. La puissance des Bouddhas, des grands disciples et des parittas sont invoqués et placés dans les différentes parties du corps de l'auditeur de manière à former une armure de protection contre les dangers.

1. Jayāsana gatā, vīrā
jetvā mārāṃ savāhinim
catu saccā mata rasāṃ
ye pivimsu narāsabhā.

*Assis sur les sièges de la victoire, le héros
Ayant conquis Mara (la souillure) avec sa suite,
Le jus du nectar des quatre vérités
Est bu par les seigneurs des hommes.*

2. Tanhaṃ karādayo Buddhā
aṭṭhavīsati nāyakā
sabbe patiṭṭhitā tuyhaṃ
matthake te munissarā.

*Les Bouddhas, Tanhankara et les autres,
Les vingt-huit dirigeants,
Tous se sont dressés fermement
Sur ta tête, tous ces chefs des sages*

3. Sire patiṭṭhitā Buddhā,
Dhammo ca tava locane,
Sangho patiṭṭhito tuyhaṃ,
Ure, sabba gunākaro.

*Les Bouddhas se sont établis sur ta tête
Et le Dhamma dans tes yeux,
La Sangha a établi dans ta poitrine
une mine remplie de bonnes qualités.*

4. Hadaye Anuruddho ca,
Sāriputto ca dakkhine
Kondanno piṭṭhibhāgasmim
Moggallāno'si vāmake,

*Et dans ton coeur Anuraddha,
Et Sariputta sur ta droite,
Kondañña dans la région du dos
Et Moggallana a été sur ta gauche.*

5. Dakkhine savane tuyhaṃ
āhum Ānanda-Rāhulā
Kassapo ca Mahānāmo,
ubho'suṃ vāma sotake.

*Et dans ton oreille droite
se trouve Ananda et Rahula;
Kassapa et Mahanama
Tous deux sont dans l'oreille gauche.*

6. Kesante piṭṭhibhāgasmim
Suriyo viya pabhankaro
Nisinno siri sampanno
Sōbhito muni pungavo.

*Au bout de tes cheveux dans la région du dos,
tout comme le soleil, le faiseur de lumière,
est placé celui qui est chanceux,
Sobhita, le taureau parmi les sages.*

7. Kumāra kassapo nāma,
Mahesī citra vādako,
So, tuyhaṃ vadane niccaṃ
Patiṭṭhāsi, gunākaro.

*Kumarakassapa de part son nom,
Le grand sage, le doux parleur,
Celui qui est toujours dans ta bouche,
a établi cette mine de bonnes qualités.*

8. Punno Angulimālo ca,
Upāli, Nanda Sīvalī,
therā pañca ime, jātā
Lalāte, tilakā tavā.

*Punna et Angulimala, Upali,
Nanda et Sivali, Les aînés, ces cinq
sont sur ton front tel un tilak.
(Point entre les sourcils.)*

9. Sesāsīti, mahātherā
Vijitā, Jinasāvakā,
Jalantā sila tejena
Angam-angesu sanṭhitā.

*Le reste des quatre vingts, les grands aînés,
Les conquérants, les disciples des conquérants,
Eclairés par la lumière de leurs vertus
sont placés sur tes différents membres*

10. Ratanam Purato āsi
Dakkhine Mettasuttakaṃ
Dhajaggam pacchato āsi
Vāme Angulimālakaṃ.

*Le Ratana (sutta) est devant toi
Et sur ta droite est le Mettasutta,
Dhajagga (paritta) est derrière toi
Et Angulimala (paritta) sur ta gauche.*

11. Khanda-Mora parittaṃ ca
ātānātiya suttakaṃ,
ākāsacchadanam āsi.
Sesā pākārasaññitā.

*Les parittas Khanda et Mora
Et le sutta Atanatiya,
sont enracinés dans le ciel.
Leur équilibre devient un rempart.*

12. Jināna bāla samyutte,
Dhamma pākāra' lankate,
Vasato te catukiccena,
Sadā Sambuddhapañjare.

*Attaché à l'Ordre du Conquérant
Paré de la forteresse du Dhamma.
Tu vis dans les quatre postures
Toujours dans la forteresse du Suprême Bouddha*

13. Vātā pittā disanjātā
Bahīrajhatt' upaddavā,
Asesā vilayaṃ yantu
Ananta guna tejasā.

*Naissant de l'air, de la bile et des autres humeurs,
des dangers externes et internes,
Tous les dérangements, laisse- les partir
Par le pouvoir de leurs qualités sans limites.*

14. Jina pañjara majjhatṭham
Viharantaṃ mahītale,
Sadā pārentu tvaṃ sabbe
Te mahāpurisā sabhā.

*Dans la forteresse du Conquérant,
vivant sur terre,
Laisse tous ces grands êtres
te protéger toujours.*

Icevam-accantakato surakkho,
Jinānubhāvena jitūpapaddavo,
Buddhānubhāvena hatārisaṅgho,
Carāhi saddhammanubhāva pālito.

*Ainsi pour toujours bien protégés contre tous les dangers
Conquis par le pouvoir du conquérant,
Avec la multitude d'ennemis détruits par le pouvoir du Bouddha,
Puisse-tu être protégés par le pouvoir du Bon Dhamma.*

Icevam-accantakato surakkho,
Jinānubhāvena jitūpapaddavo
Dhammānubhāvena hatārisaṅgo,
Carāhi saddhammanubhāva pālito.

*Ainsi pour toujours bien protégés contre tous les dangers
Conquis par le pouvoir du conquérant,
Avec la multitude d'ennemis détruits par le pouvoir du Dhamma,
Puisse-tu être protégés par le pouvoir du Bon Dhamma.*

Icevam-accantakato surakkho
Jinānubhāvena jitūpapaddavo
Sanghānubhāvena hatārisaṅgo
Carāhi saddhammanubhāva pālito

*Ainsi pour toujours bien protégés contre tous les dangers
Conquis par le pouvoir du conquérant,
Avec la multitude d'ennemis détruits par le pouvoir de la Sangha,
Puisse-tu être protégés par le pouvoir du Bon Dhamma.*

Saddhamma pākāra parikkhito'si,
Atthāriya aṭṭhadisāsu honti,
Etthantare aṭṭhanāthā bhavanti,
Uddham vitānam'va, jinā thitā te.

*Tu es entouré par les remparts du bon Dhamma,
Les Huit Nobles sont les Huits Directions,
Parmi eux se trouvent huit protecteurs,
Au dessus, tels sur un badalquin, se dressent les conquérants.*

Bhindanto mārasenaṃ, tava sirasi ṭhito,
bodhim-āruyha sattā
Moggallāno'si vāme vasati bhujatate,
dakkhine Sāriputto
dhammo majjhe urasmiṃ viharati bhavato,
mokkhato morayonim
sampatto bodhisatto caranayugagato
Bhānulok' ekanātho.

*En cassant l'armée de Mara en deux, sur ta tête
se dresse le Maître, trônant sous l'Arbre de Bodhi.
Moggallana est sur ta gauche, établi sur ton bras.
Sariputta est sur ta droite,
Le Dhamma vit dans ton coeur.
Le Bodhisatta (celui qui est destiné à devenir un futur Bouddha)
qui, arrivé de Moksha, dans l'utérus d'une paonne
est allé dans tes deux pieds, Lui, le seul protecteur du monde.*

Sabbāvamangalam-upaddava-dunnimi'ttam,
Sabbā'ti roga-gahadosam-asesaninda,
Sabb'antarāya bhaya dussupinam, akantam,
Buddhānubhāva-pavarena payātu nasam.
....Dhammānubhāva-pavarena payātu nasam
....Sanghānubhāva-pavarena payātu nasam
*Tout ce qui est défavorable, dangereux et mauvais,
Toutes maladies, les mauvaises conditions des planètes,
tous les blâmes, tous les obstacles, la peur, les mauvais rêves,
Tout ce qui est déplaisant
.... Par le noble pouvoir du Bouddha puissent-ils disparaître !
.... Par le noble pouvoir du Dhamma puissent-ils disparaître !
.... Par le noble pouvoir de la Sangha puissent-ils disparaître !....*



ATTHA VISATI PARITTA PROTECTION DES 28 BOUDDHAS

Tanhankaro mahāvīro.	<i>Tanhankara, le grand héros.</i>
Medhankaro mahāyaso	<i>Medhankara, le glorieux.</i>
Saranankaro lokahito	<i>Saranankara, refuge d'amour.</i>
Dīpankara jutindharo	<i>Dīpankara, porteur de lumière.</i>
Kondañño jana pāmokkho	<i>Kondañño, éminent parmi les hommes.</i>
Mangalo purisāsabho	<i>Mangala, l'homme suprême.</i>
Sumano sumano dhīro	<i>Sumano, le sage au coeur tendre.</i>
Revato rativaddhano	<i>Revata, qui accroît la joie.</i>
Sobhito guna sampanno	<i>Sobhita, couronné de vertus.</i>
Ānomadassī januttamo	<i>Ānomadassi, le meilleur des hommes.</i>
Padumo loka-pajjoto	<i>Paduma, la lumière du monde.</i>
Nārado vara-sārathi	<i>Nārada, le guide suprême.</i>
Padumuttaro sattasāro	<i>Padumuttara, l'Être excellent.</i>
Sumedho agga puggalo	<i>Sumedho, le Grand-Être.</i>
Sujato sabba lokaggo	<i>Sujāta, sommet du Monde.</i>
Piyadassī narāsabho	<i>Piyadassi, Seigneur des hommes.</i>
Ātthadassī kāruniko	<i>Ātthadassi, le compatissant.</i>
Dhammadassī tamonudo	<i>Dhammadassi, qui disperse les ténèbres.</i>
Siddhattho asamo loke	<i>Siddhattha, sans-égal dans le monde.</i>
Tisso varada saṃvaro	<i>Tissa le réservé, dispensateur de dons</i>
Phusso varada sambuddho	<i>Phusso l'éveillé, dispensateur de dons.</i>
Vipassi ca anūpamo	<i>Vipassi, le sans-rival</i>
Sikkhī sabbahito satthā	<i>Sikkhī, le guide à l'amour infini.</i>
Vessabhū sukhadāyako	<i>Vessabhū, qui génère la béatitude.</i>
Kakusandho sattha-vāho	<i>Kakusandho, le chef de file.</i>
Konāgamano ranañjaho	<i>Konāgamano, accompli dans la lutte.</i>
Kassapo siri-sampanno	<i>Kassapo, l'irradiant.</i>
Gotamo sakyapungavo	<i>Gotamo, la gloire des Sakyas.</i>
Tesaṃ saccena sīlena	<i>Que par leur probité et leur vertu</i>
khanti metta balena ca	<i>leur patience, leur amour et leur force</i>
te'pi maṃ anurakkhantu	<i>puissent-ils me protéger</i>
ārogyena sukhena cā'ti.	<i>et me donner santé et bonheur !</i>
Atthā vīsati me Buddhā	<i>Ces vingt-huit Bouddhas</i>
pūretvā dasa pārami	<i>aux dix perfections parfaitement accomplies</i>
jetvā mārāri saṅgāmaṃ	<i>ont vaincu les hordes des démons</i>
buddhattaṃ samupāgamaṃ	<i>et atteint l'éveil</i>
etena saccavajjena	<i>Que par le pouvoir de cette vérité</i>
hotu me jayamangalaṃ	<i>la chance et la victoire soient de mon côté</i>

JAYA PARITTA

Siri dithi mathi tejo
jayasiddhi mahiddhi mahāgunan
aparimita puññādhikārassa
sabbantarāya nivāraṇa samattassa
bhagavato arahato
sammā sambuddhassa.
Dvantinsa mahā purisā
lakkhanānubhāvena
asithyānubyañjana lakkhanānubhāvena
attuttara sata mangala lakkhanānubhāvena
cabbanna ransyānubhāvena
ketumālānubhāvena
dasa pāramitānubhāvena
dasa upa pāramitānubhāvena
dasa paramata pāramitānubhāvena
sīla samādhi paññānubhāvena
buddhānubhāvena
dhammānubhāvena
saṅghānubhāvena
tejānubhāvena
idyānubhāvena
balānubhāvena
neyyadhammānubhāvena
caturāsīti saḥassa
dhammakkhandhānubhāvena
navalokuttara dhammānubhāvena
atṭhangika maggānubhāvena
atṭha samāpatyānubhāvena
cha abhiññānubhāvena
mettā karuṇā muditā upekkhānubhāvena
sabba pāramitānubhāvena
ratanattaya saranānubhāvena
(tuyham/mayham) sabba roga
soka upaddava dukkha
domanassupāyāsa vinassantu.
Sabba sankappa (tuyham/mayham)
samijjhantu. Dīghā yukho hotu.

*Beauté, splendeur, sagesse, radiance
victoire, pouvoir, grandes qualités
pouvoirs de mérites illimité,
capable d'échapper à tout obstacle,
Toi, le bienheureux, l'arahat,
parfaitement et pleinement éveillé.
Par le pouvoir des 32 marques
des grands êtres,
par les 80 signes auspicioeux
et les 108 augures,
par les six rayons de couleur
émanant de son aura,
par le pouvoir des dix perfections,
par les dix perfections auxiliaires,
par les dix perfections ultimes,
par la vertu, le samadhi et la sagesse,
par le pouvoir du Bouddha,
par le pouvoir du dhamma,
par le pouvoir de la saṅgha,
par le pouvoir rayonnant,
par les pouvoirs psychiques,
par la puissance des pouvoirs,
par les pouvoirs des dhammas connus,
par le pouvoir des quatre-vingt
quatre mille dhammas enseignés,
par les neuf étapes supramondaines,
par le pouvoir de l'octuple sentier,
par les huit réalisations mondaine,
par les six hautes sagesse,
par les quatre demeures sublimes,
par toutes les perfections,
par le refuge dans le triple joyaux,
que pour (toi/moi) toute maladie,
chagrins, lamentations, peines,
douleurs, désespoir disparaissent.
Que tous ces souhaits se réalisent.
Puissions-nous vivre longtemps.*

satavassa jīvena samaggiko hotu sabbadā.

Akāsa pabbata vana bhumi
tatāka ganga mahā samudda
ārakkha devatā sadā tumhe/amhe
anurakkhantu.

Sabba buddhānubhāvena
sabba dhammānubhāvena
sabba saṅghānubhāvena
buddha ratanam dhamma ratanam
saṅgha ratanam tinnam ratanānam
ānubhāvena caturāsīti sahassa
dhammakkhandhānubhāvena
pitakatthayānubhāvena
jinasāvakānubhāvena
sabbe te/me rogā
sabbe te/me bhayā
sabbe te/me antarāyā
sabbe te/me upaddavā
sabbe te/me dunnimittā
sabbe te/me avamangalā vinassantu.

Ayu vaddako dhana vaddako
siri vaddako yasa vaddako
bala vaddako vanna vaddako
sukha vaddako hotu sabbada.
Dukkha rōga bhayā verā
Soka sabbe upaddavā
Aneka antarā yāpi
Vinassantu ca tejasā
Jaya siddhi dhanan lābhan
Sotthi bhagyan sukhaṃ balaṃ
Siri āyu ca vanna ca
Bhogaṃ vuddhi ca yāsa vā
Sata vassā ca āyu ca
Jīvasiddhī bhavantu te/me.

*Que nous vivions toujours en paix.
Que les dieux protecteurs du ciel,
des montagnes, des forêts, de la
Terre, des champs, des rivières, des
océans, nous protègent.*

*Par le pouvoir de tous les Bouddhas,
par le pouvoir du dhamma,
par le pouvoir de la saṅgha,
par le pouvoir du Bouddha-joyau,
du dhamma-joyau, de la saṅgha-joyau
par le pouvoir des 84 000 sections
du dhamma,*

*par le pouvoir du tipitaka,
par le pouvoir des disciples victorieux,
que tous vos/mes maux,*

‘ ‘ peurs,

‘ ‘ obstacles,

‘ ‘ détresses,

‘ ‘ mauvais présages,

états malheureux soient anéantis.

*Que la longue vie, la richesse,
le salut, la réputation,
la force, la beauté, le bonheur
soient toujours croissant.*

*Que souffrances, maux, peurs,
hostilités, chagrins, périls, détresses
et les innombrables dangers
soient anéantis par ces pouvoirs.*

*Victoire, succès, richesse et gain,
salut, chance, bonheur et force
grâce, longue vie, beauté,
fortune, prospérité, honneurs,
et longue vie centenaire
soient pour vous et pour toujours.*

BOJJHANGA PARITTA

Protection par les facteurs de l'Illumination.

bojjhango satisankhāto
dhammānaṃ vicayo tathā
viriyam pīti passaddhi
bojjhangā ca tathopare
samādhupekkhā bojjhangā
sattete sabbadassinā
muninā sammadakkhātā
bhāvitā bahulikātā
saṃvattanti abhiññāya
nibbānāya ca bodhiyā
etena saccavajjena
soṭṭhi me hotu sabbadā

ekasmim samaye nātho
Moggallānaṃ ca Kassapam
gilāne dukkhite disvā
bojjhange satta dēsayī
te ca taṃ abhinanditvā
rogā muccimsu tankhane
etena saccavajjena
soṭṭhi me hotu sabbadā

ekadā Dhammarājā'pi
gilaññen ābhipīlito
Cunda therena taññeva
bhanāpetvāna sādaram
sammoditvā ca ābādhā
tamhā vutthāsi thānaso
etena saccavajjena
soṭṭhi me hotu sabbadā
pahīnā te ca ābādhā
tinnaṃ naṃ'pi mahēsinam
maggā hata kilesā ca
pattānuppatti dhammatam
etena sacca vajjena
soṭṭhi te hotu sabbadā

Les facteurs d'Illumination sont pris en compte ainsi : L'attention, puis l'investigation des dhammas, l'énergie, la joie, la tranquillité.

Ils se poursuivent par la concentration et l'équanimité.

Ces sept facteurs, que le Parfait omniscient a bien enseignés, menant aux connaissances supérieures et lorsqu'ils sont cultivés et fréquemment pratiqués au Nibbāna et à l'Illumination.

*Par ces paroles de vérité
puissè-je toujours être en bonne santé.*

Une fois, le Seigneur ayant vu Mahā Moggallāna et Mahā Kassapa souffrir d'une douloureuse maladie, récita les sept facteurs d'illumination et eux, se réjouissant, retrouvèrent instantanément la santé.

*Par ces paroles de vérité
puissè-je toujours être en bonne santé.*

Une fois, lorsque le roi du Dhamma fut atteint d'une maladie, le vénérable ancien Mahā Cunda fut courtoisement prié de réciter. Ert le Bienheureux se réjouissant retrouva la santé.

*Par ces paroles de vérité
puissè-je toujours être en bonne santé.*

Ces trois grands sages furent libérés de leur maladie,

tout comme la Voie détruit les impuretés pour ceux qui l'atteignent.

Par ces paroles de vérité puissiez-vous toujours être en bonne santé.

ANUMODANĀ

(transmission des mérites)

Iminā puñña kamma
upajjāyā gunuttarā
acarirūpakārā ca
mātā pitā piyā mamaṃ

*Puissent par ces mérites obtenus
mon maître aux qualités sublimes
mon instructeur et ceux qui m'aident,
ma mère, mon père et ceux que j'aime,*

Suriyo chandimā rājā
gunavantā narā pi ca
Brahmā Mārā ca Indrā ca
lokapālā ca devatā
yamo mittā manussā ca
majjhathā verikā'pi ca

*le soleil-roi et la lune,
les hommes de qualité
Brahma, Mara et Indra,
les dieux protecteurs du monde,
les démons et les hommes,
indifférents ou ennemis.*

Sabbe sattā sukhi hontu
puññāni pakatāni me
sukhañ ca tividhaṃ dentu
khippam pāpētha vō matam

*Que tous les êtres soient heureux,
en vertu des mérites que j'ai fait.
Puissiez-vous, ainsi que vos défunts
rapidement obtenir le triple bonheur.*

Iminā puñña kamma
iminā uddisena ca
khippāhaṃ sulabhe ca va
tanhūpādāna chedanā

*Par ces mérites
et par ces pratiques,
puissè-je rapidement et aisément
briser l'attachement et le désir*

Ye santāne hīnā dhammā
yāva nibbānato mamaṃ
nassantu sabbadā yevā
yatta jāto bhava bhava

*et tous ces dhammas inférieurs
jusqu'à l'obtention du Nibbāna.
Que soit détruit à tout jamais
le cycle des renaissances.*

Uju citto satipanno
salleko viriya vāmina
Mārā labhāntu nokāsaṃ
kātum ca viriyesu me

*Par un esprit droit et attentif,
austère et énergique,
Māra, tu ne gagneras pas
en vertu de mon énergie.*

Buddhā dīpavaro nāto
Dhammo nāto varuttamo
nāto pacceka sambuddho
Sangho nato uttaro mamaṃ
te sōttam ānubhāvena

*Buddha, noble Seigneur de la lumière,
Dhamma, noble et sublime,
Seigneur éveillé par lui-même,
Sangha, insurpassable régent;
ce triple pouvoir,*

Mārōkāsaṃ labantu mā

Mâra, tu ne gagneras pas !...

Akāśattā ca bhummattā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu sāsanaṃ

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
et protégez toujours l'enseignement.*

Akāśattā ca bhummattā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu desanaṃ

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
et protégez toujours le pays.*

Akāśattā ca bhummattā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu maṃ param

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
moi-même et les autres.*

Idaṃ me ñātiṇaṃ hotu
sukhita hontu ñātayo
(trois fois ...)

*Ceci pour mes proches,
afin qu'ils soient heureux !...*

Devo vassatu kālena
sassa sampatti hotu ca
pīto bavatu loko ca
Rājā Bhavatu Dhammiko

*Que la pluie tombe en saison,
que les récoltes soient abondantes,
que la prospérité soit pour tous et
que les gouvernants soient justes.*

Dukkhappattā ca ni dukkhā
Bhayappattā ca ni bhayā
Sokappattā ca ni sokā
Hontu sabbe'pi pānino

*Que ceux qui souffrent soient consolés !
Que ceux qui ont peur soient rassurés !
Que les affligés soient confortés !
Que tous les êtres soient heureux !...*



RECITATION DU SOIR



TISARANA

PRISE DES TROIS REFUGES

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa
*Hommage à lui, l'Arahat, le Bienheureux, le parfaitement
et pleinement éveillé (trois fois...)*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
*Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge
Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge
Je vais vers la Sangha comme vers un refuge*

Dutiyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyam pi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
*Pour la seconde fois,
Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge
« le Dhamma « «
« la Sangha « «*

Tatīyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyam pi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
*Pour la troisième fois,
Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge
« le Dhamma « «
« la Sangha « «*

BUDDHA VANDANA

HOMMAGE AU BOUDDHA

Itipi so Bhagavā, araham, sammā sambuddho, vijjācaraṇa sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro, purisa damma sārathi satthā deva manus-sānaṃ Buddho Bhagavā'ti.

Il est le Bienheureux, l'Arahant, parfaitement et pleinement éveillé, parfait en sagesse et en conduite, bienvenu, le connaisseur des mondes, l'incomparable guide des êtres qui doivent être guidés, l'Instructeur des dieux et des humains, le Bouddha, le Bienheureux.

Buddham jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge jusqu'à la fin de ma vie.

ye ca buddhā atītā ca
ye ca buddhā anāgatā
paccuppannā ca ye buddhā
aham vandāmi sabbadā

*Aux Bouddhas du passé,
aux Bouddhas du futur,
aux Bouddhas du présent,
je rends constamment hommage.*

natthi me saraṇaṃ aññaṃ
buddho me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jayamangalaṃ

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
le Bouddha est mon noble refuge
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient avec moi.*

uttam'angena vande'ham
pādapaṃsum varuttamaṃ
buddhe yo khalito doso
buddho khamatu taṃ mamaṃ

*Avec mon front, j'offre révérence
en me prosternant devant ses pieds
si j'ai mal agi envers le Bouddha,
puisse le Bouddha consentir à me pardonner.*

DHAMMA VANDANA

HOMMAGE AU DHAMMA

Svākkhāto bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opayanayiko paccattan veditabbo viññūhī'ti

Le Dhamma est bien exposé par le Bienheureux, visible ici et maintenant, dépassant la notion de temps, a expérimenté soi-même, il guide à la Réalisation, à connaître par les sages en eux-mêmes.

Dhammam jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi

Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge jusqu'à la réalisation du nibbāna.

ye ca dhammā atītā ca
ye ca dhammā anāgatā
paccuppannā ca ye dhammā
aham vandāmi sabbadā

*Aux Dhammas du passé,
Aux Dhammas du futur,
Aux Dhammas du présent,
je rends constamment hommage.*

natthi me saraṇam aññam
dhammo me saraṇam varaṇam
etena sacca vajjena
hotu me jayamangalam

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
Le Dhamma est mon noble refuge.
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient
avec moi.*

uttamangena vande'ham
dhammañ ca tividham varaṇam
dhamme yo khalito doso
dhammo khamatu taṇ mamam

*Avec mon front, j'offre révérence
au noble triple Dhamma,
Si j'ai agi mal agi selon le Dhamma,
que j'en sois pardonné.*

SANGHA VANDANA

HOMMAGE AU SANGHA

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
ñayapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
yadidam cattāri purisayugāni atthapurisa puggala esa bhagavato sāvakaśaṅho āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo añjalikaraṇīyo anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti

*La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite droite,
La communauté des disciples du Bienheureux est de conduite correcte,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite méthodique,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite bienséante,
ce sont en fait les quatre paires d'êtres, les huit sortes de Nobles êtres.
Telle est la communauté des disciples du Bienheureux, digne d'offrandes et d'hospitalité, digne de dons et de respect; le plus grand champ de mérite pour le monde.*

Sangham jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je vais vers la Sangha (la communauté des disciples)comme vers un refuge jusqu'à la réalisation du nibbāna.

ye ca saṅghā atītā ca
ye ca saṅghā anāgatā
paccuppanā ca ye saṅghā
aham vandāmi sabbadā

*A la Sangha du passé,
à la Sangha du futur,
à la Sangha du présent,
je rends constamment hommage*

natthi me saraṇaṃ aññaṃ
saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
etena sacca vajjena
hotu me jayamangalaṃ

*Pour moi, il n'y a pas d'autre refuge,
la Sangha est mon noble refuge.
par ces paroles de vérité,
que la victoire et la chance soient
avec moi.*

uttamaṅgena vande'haṃ
saṅghaṃ ca tividhottamaṃ
saṅghe yo khalito doso
saṅgho khamatu taṃ mamaṃ

*Avec mon front, j'offre révérence
à la noble triple Sangha
Si j'ai agi mal agi envers la Sangha,
que la Sangha me pardonne*

Dhammapada

Bahum ve saraṇaṃ yanti
pabbatāni vanāni ca
ārāma rukkhā cetyāni
manussā bhaya-tajjitā (188)

*Ils se réfugient de multiples façons,
ceux qui sont frappés par la peur,
ils vont vers les montagnes et les forêts,
vers les parcs, les arbres et les sanctuaires.*

N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ
n'etaṃ saraṇaṃ uttamam
n'etaṃ saraṇaṃ āgamma
sabba dukkhā pamuccati (189)

*Mais ceci n'est pas un refuge sûr,
ceci n'est pas le refuge suprême,
ce n'est pas en allant vers un tel refuge
que l'on peut être libéré de toute souffrance.*

Yo ca buddhañ ca dhammañ ca
saṅghañ ca saraṇaṃ gato
cattāri ariyasaccāni
samma paññāya passati (190)

*Mais pour celui qui prend comme refuge,
le Bouddha, le Dhamma et la Sangha,
et voit les quatre Nobles Vérités
avec la parfaite sagesse*

Dukkhaṃ dukkhā samuppādaṃ
dukkhassa ca atikkamaṃ
ariyaṃ c'atṭhaṅgikaṃ maggaṃ
dukkhūpasama gāmiṇaṃ (191)

*La souffrance, l'apparition de la souffrance,
la transcendance de la souffrance,
et le noble chemin Octuple,
cela mène à l'élimination de la souffrance.*

Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ
etaṃ saraṇaṃ uttamam
etaṃ saraṇaṃ āgamma
sabba dukkhā pamuccati (192)

*Cela est le refuge, c'est la sécurité,
c'est le refuge suprême !
En prenant un tel refuge
on se libère de toutes souffrances.*



PUJA



OFFRANDES

vandāmi cetiyaṃ sabbāṃ - sabbathānesu patitṭhitam
sāririka dhātu mahā bodhiṃ - Buddharûpaṃ sakalaṃ sadā.
*Je rends hommage à tout stupa qui puisse être érigé en tout lieu,
aux reliques corporelles, à l'arbre de Bodhi, et à toutes les images du Bouddha*

Contemplation de l'arbre de la Bodhi (arbre de l'éveil).

Yassa mūle nisinno'va - sabbāri vijjayaṃ akā
patto sabbaññutam satthā - vande taṃ bodhi pādapaṃ.
*Assis à son pied, le Maître a surmonté tous les ennemis
et a réalisé l'omniscience; c'est pourquoi je te rends hommage, O Arbre Sacré !*

Ime ete mahā bodhi - loka nāthena pūjitā
aham'pi te namassāmi - Bodhi rāja nama'tthu te !
*Et tous ces grands Arbres Sacrés que le Maître des mondes a contemplé,
moi aussi je les respecte, O Arbres royaux de la Bodhi je vous rends hommage !*

Icevam'accanta namassaneyyam - namassamāno ratanattayaṃ yaṃ
puññābhisandaṃ vipulaṃ alatthaṃ - tass'ānubhāvena hatantarāyo
*J'ai gagné une vaste masse de mérites honorant le plus honorable triple joyaux
par le pouvoir spirituel de ces mérites puissent mes obstacles être détruits.*

Offrande de lumières :

Ghana sārappadittena-dīpena tamadhaṃsinā
tilokadīpaṃ sambuddhaṃ pūjayāmi tamonudaṃ.
*Avec des chandelles allumées dissipant les ténèbres, je vénère le Bouddha parfait,
lumière du triple monde, lui qui dissipe les ténèbres de l'illusion.*

Offrande de parfums :

Gandha sambhāra yuttana-dhūpen'āhaṃ sugandhinā
pūjaye pūjaneyyaṃ taṃ pūjābhājanam'uttamaṃ.

*Avec le baume de l'encens exhalant, fait à partir de substances de parfums,
je vénère le vénérable maître, le suprême récipient d'offrandes.*

Offrande de fleurs fraîches :

vaṇṇa gandha guṇopetaṃ / etaṃ kusuma santatim
pūjayāmi munindassa / sirīpāda saroruhe.

*J'offre ces fleurs, belles, odorantes et splendide,
aux pieds de lotus sacrés du noble seigneur des Sages.*

pūjemi buddhaṃ kusumena'nena / puñña me'tena ca hotu mokkhaṃ
pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me / kāyo tathā yāti vināsabhavam.

*Avec ces fleurs, je vénère le Bouddha, avec ces mérites puis-je obtenir la libération.
comme ces fleurs qui se fanent et flétrissent, ainsi mon corps sera détruit.*

Offrande de l'eau:

Sugandhaṃ sītalaṃ kappaṃ / pasanna madhuraṃ subhaṃ
pānīyam'etaṃ Bhagavā / patigāhātu'muttamaṃ.

*Odorante, fraîche, appropriée, pure, douce et agréable,
cette eau parfaite, acceptez-la Bienheureux Seigneur.*

Offrande de médecine:

Ādivāsēthu no bhante / gilānapaccayaṃ imaṃ
anukampaṃ upādāya / patigāhātu'muttamaṃ.

*Permettez-nous, Vénérable Maître de vous offrir cette médecine,
par compassion pour nous, acceptez-la !*

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā buddhaṃ pūjemi.
Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā dhammaṃ pūjemi
Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā saṅghaṃ pūjemi.

*Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère le Bouddha.
Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère le Dhamma.
Par cette pratique du Dhamma, en accord avec le Dhamma, je vénère la Sangha.*

KHAMA YACANA

DEMANDE DE PARDON.

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me bhante
bhūripaññā tathāgata

*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Bouddha,
O Parfait, d'immense sagesse.*

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me dhamma
sanditṭhika akālika

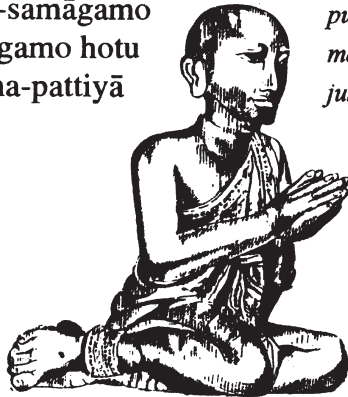
*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Dhamma,
visible et immédiatement effectif.*

kāyena vācā cittena
pamādena mayā kataṃ
accayaṃ khama me saṅgha
supaṭipanna anuttara

*Si par négligence, j'ai commis une erreur,
par le corps, la parole ou l'esprit,
pardonnez-moi cette offense, O Sangha,
à la conduite pure et inégalée.*

imina puññakammena
mā me bāla-samāgamo
satam samāgamo hotu
yāva nibbāṇa-pattiyā

*Grâce à cette oeuvre méritoire,
puis-je ne pas me joindre aux insensés.
mais à tout moment être avec les sages
jusqu'à ce que j'atteigne le Nibbāna.*



TISARANA

PRISE DES TROIS REFUGES

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

*Hommage à lui, l'Arahat, le Bienheureux, le parfaitement et pleinement éveillé
(trois fois...)*

Itipi so Bhagavā, araham, sammā sambuddho, vijjācarana sampanno,
sugato, lokavidū, anuttaro, purisa damma sārathi satthā deva manus-
sānaṃ Buddho Bhagavā'ti.

*Il est le Bienheureux, l'Arahant, parfaitement et pleinement éveillé, parfait en sagesse et en
conduite, bienvenu, le Connaisseur des mondes, l'incomparable Guide des êtres qui doivent
être guidés, l'Instructeur des dieux et des humains, le Bouddha, le Bienheureux.*

Svākkhāto bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opa-
nayiko paccattan veditabbo viññūhī'ti

*Le Dhamma est bien exposé par le Bienheureux, visible ici et maintenant, dépassant la no-
tion de temps, à expérimenter soi-même, il guide à la Réalisation, à connaître par les sages
en eux-mêmes.*

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
ñayaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho
yadidam cattāri purisayugāni atthapurisa puggala esa bhagavato
sāvakaśaṅho āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo añjalikaraṇiyo
anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti

*La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite droite,
La communauté des disciples du Bienheureux est de conduite correcte,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite méthodique,
La communauté des disciples du Bienheureux a une conduite bienséante,
ce sont en fait les quatre paires d'êtres, les huit sortes de Nobles êtres.
Telle est la communauté des disciples du Bienheureux, digne d'offrandes et d'hospitalité, di-
gne de dons et de respect; le plus grand champ de mérite pour le monde.*

*(Ici, chaque soir les moines récitent un sutta différent tiré du livre des
grandes protections « Mahā Pirit Pota » puis la récitation continue...).*

PATICCA SAMUPPADA

LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE

Anuloma(Ordre direct)

1. Avijjā paccayā sankhārā
Par l'ignorance se produisent les formations mentales.
 2. Sankhāra paccayā viññānaṃ
Par les formations mentales se produit la conscience.
 3. Viññāna paccayā nāmarūpaṃ
Par la conscience se produisent les phénomènes mentaux et physiques.
 4. Nāma-rūpa paccayā salāyatanaṃ
Par les phénomènes mentaux et physiques se produisent les six sphères des sens.
 5. Sālayatana paccayā phasso
Par les six sphères des sens se produit le contact.
 6. Phassa paccayā vedanā
Par le contact se produit la sensation.
 7. Vedanā paccayā taṇhā
Par la sensation se produit le désir passionné.
 8. Taṇhā paccayā upādānaṃ
Par le désir passionné se produit l'attachement.
 9. Upādāna paccayā bhavo.
Par l'attachement se produit le devenir.
 10. Bhava paccayā jāti
Par le devenir se produit la naissance.
 - 11-12. Jāti paccayā jarāmaranaṃ-sōkapaṇidēva-dukkha-dōmanas-supāyāsā sambhavanti.
Par la naissance se produit la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs.
- Evam'etassa kevalassa dukkhakkhandassa samudayo hoti.
De cette façon se produit ce monceau de souffrances.

Patiloma(Ordre inverse)

1. Avijjāya-tveva asesā-virāga nirodhā sankhāra nirodho
Par la cessation complète de l'ignorance, les formations mentales cessent.
2. Sankhāra nirodhā viññāna nirodho
Par la cessation complète des formations mentales, la conscience cesse.
3. Viññāna nirodhā nāma-rūpa nirodho
Par la cessation complète de la conscience, les phénomènes mentaux et physiques cessent.
4. Nāma-rūpa nirodhā salāyatana nirodho
Par la cessation complète des phénomènes mentaux et physiques les six sphères des sens cessent.

5. Salāyatana nirodhā phassa nirodho

Par la cessation complète des six sphères des sens, le contact cesse.

6. Phassa nirodhā vedanā nirodho

Par la cessation complète du contact, la sensation cesse.

7. Vedanā nirodhā tanhā nirodho,

Par la cessation complète de la sensation, le désir passionné cesse.

8. Tanhā nirodhā upādāna nirodho

Par la cessation complète du désir passionné, l'attachement cesse.

9. Upādāna nirodhā bhava nirodho,

Par la cessation complète de l'attachement le devenir cesse.

10. Bhava nirodhā jāti nirodho,

Par la cessation complète du devenir la naissance cesse.

11-12. Jāti nirodhā jarā-maraṇaṃ sokaparideva-dukkhadomanassa-upāyāsa nirujjhanti.

Par la cessation complète de la naissance, la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs cessent.

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Telle est la cessation complète de tout ce monceau de souffrances.



LES PREMIERES PAROLES DU BOUDDHA

Anekajāti saṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisaṃ
gahakāraṃ gavesanto
dukkhā jāti punappunaṃ

*A travers de nombreuses naissances,
j'ai erré dans le Samsāra, cherchant
mais ne trouvant pas le constructeur
de cette maison. Pleines de souffrances
sont les naissances répétées*

gahakāraka dittho'si
puna gehaṃ na kāhasi
sabbā te phāsukā bhaggā
gahakūṭaṃ visankhitaṃ
visankhāragataṃ cittaṃ
tanhānaṃ khayam ajjhagā'ti.

*Ô constructeur, je t'ai vu.
Tu ne construira plus de maison.
Toutes tes poutres sont cassées,
Ton faite est brisé.
Mon coeur a atteint l'inconditionné.
Acquise est la fin du désir.*

(Dh. 153 - 154)

*Constructeur de la maison = le « moi » illusoire
La maison = le corps ; Les chevrons = les passions
Le faite = l'ignorance.*

ABHINHA PACCAVEKKHITABBA DHAMMA

LES DHAMMAS SUR LESQUELS SE RECUEILLIR AU QUOTIDIEN

Atthi kho tena bhavagatā jānatā, passatā, arahatā, sammāsambudhena pañca thānāni sammā'dakkhātāni. Yaṃ abhiñhaṃ paccavekkhitabbāni itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā. Katamāni pañca ?

Cinq choses ont été bien enseignées par le Bienheureux, celui qui connaît et voit, le Purifié, le parfaitement éclairé lui-même; elles portent sur les sujets du recueillement quotidien par les femmes, les hommes, les moines et les maîtres de maison. Quelles sont ces cinq choses?

1. Jarā dhammom'hi jaraṃ anatīto'ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbam

De part ma nature, je suis sujet au déclin; je ne peux éviter le déclin. Cela doit être sans cesse contemplé.

2. Vyādhi dhammom'hi vyādhim anatīto'ti abhinham paccavekkhitabbam

De part ma nature, je suis sujet à la maladie; je ne peux éviter la maladie. Cela doit être sans cesse contemplé.

3. Maraṇa dhammom'hi maraṇam anatīto'ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbam

De part ma nature, je suis sujet à la mort; je ne peux éviter la mort. Cela doit être sans cesse contemplé.

4. Sabbe'hi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbam

Tout ce qui m'est cher et délicieux, changera et disparaîtra. Cela doit être sans cesse contemplé.

5. Kammassakom'hi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisarano, yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇam vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmi'ti abhinham paccavekkhitabbam

Je suis le détenteur de mon kamma, l'héritier de mon kamma, naissant de mon kamma, lié à mon kamma, je demeure supporté par mon kamma. Quelque soit le kamma que je fasse, bon ou mauvais, j'en serai l'héritier. Cela doit être sans cesse contemplé.

DHAMMASANGANĪ MĀTIKĀ PĀTHA

Passage dans la matrice du DHAMMASANGANI (Abhidhamma)

Kusalā dhammā

akusalā dhammā

abyākatā dhammā

Dhammas¹ sains,

Dhammas malsains,

Dhammas indéterminés,

Sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā

dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā

adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā dhammā

Dhammas associés avec un sentiment plaisant,

Dhammas associés avec un sentiment déplaisant,

Dhammas associés avec un sentiment ni plaisant ni déplaisant,

Vipāka dhammā

vipāka dhamma dhammā

neva vipāka na vipāka dhammā

Dhammas résultant d'une action (kamma).

Dhammas sujets aux dhammas résultant.

Dhammas qui sont ni dhammas résultants ni sujets aux dhammas résultants,

Upādinnu'pādāniyā dhammā

anupādinnu'pādāniyā dhammā

anupādinnā'nupādāniyā dhammā

Dhammas acquis kammiquement et sujets à l'attachement.

Dhammas non acquis kammiquement mais sujets à l'attachement.

Dhammas non acquis kammiquement ni sujet à l'attachement.

Saṅkiliṭṭhā'saṅkilesikā dhammā

asaṅkiliṭṭhā'saṅkilesikā dhammā

asaṅkiliṭṭhā'asaṅkilesikā dhammā

Dhammas souillés et sujets à la souillure.

Dhammas non souillés mais sujets à la souillure.

Dhammas ni souillés ni sujets à la souillure.

¹ Dhamma : enseignement du Bouddha; (au pluriel :) lois naturelles; phénomènes mentaux; choses matérielles et immatérielles; choses conditionnées et non conditionnées.

Savitakkā savicārā dhammā
avitakkā'vicārā mattā dhammā
avitakkā'vicārā dhammā

*Dhammas avec conception de pensée et discursifs,
Dhammas sans conception de pensée mais discursifs,
Dhammas sans conception de pensée et non discursifs,*

Pīti sahatatā dhammā
sukha sahatatā dhammā
upekkhā sahatatā dhammā

*Dhammas accompagnés de joie,
Dhammas accompagnés de bonheur,
Dhammas accompagnés d'équanimité,*

Dassanena pahātabbā dhammā
bhāvanāya pahātabbā dhammā
neva dassanena na bhāvanāya pahātabbā dhammā

*Dhammas à être abandonnés par l'introspection.
Dhammas à être abandonnés par le développement mental.
Dhammas à n'être abandonnés ni par l'introspection ni par le développement mental.*

Dassanāya pahātabbā hetukā dhammā
bhāvanāya pahātabbā hetukā dhammā
neva dassanena na bhāvanāya pahātabbā hetukā dhammā

*Dhammas ayant des racines à abandonner par le développement mental.
Dhammas ayant des racines à abandonner par le développement mental.
Dhammas n'ayant pas de racines à abandonner, ni par introspection, ni par développement mental.*

ācaya gāmino dhammā
apacaya gāmino dhammā
nevā'caya gāmino nā'pacaya gāmino dhammā

*Dhammas menant à accumulation de kamma.
Dhamma menant à diminution de kamma.
Dhammas ne menant ni à accumulation ni à diminution de kamma.*

Sekhā dhammā
asekhā dhammā
neva sekhā nā'sekhā dhammā

*Dhamma de celui qui est dans le noble entraînement.
Dhammas de celui a terminé le noble entraînement.
Dhamma qui n'appartiennent pas à celui qui est dans le noble entraînement, ni à celui qui a terminé le noble entraînement.*

Parittā dhammā
mahagatā dhammā
appamāṇā dhammā

Dhammas limités.

Dhammas élevés.

Dhammas immenses.

Parittā rammaṇā dhammā
mahagatā rammaṇā dhammā
appamāṇā rammaṇā dhammā

Dhammas ayant des objets limités.

Dhammas ayant des objets élevés.

Dhammas ayant des objets immenses.

Hīnā dhammā
majjhimā dhammā
paṇītā dhammā

Dhammas inférieurs.

Dhammas moyens.

Dhammas supérieurs.

Micchatta niyatā dhammā
sammatta niyatā dhammā
aniyatā dhammā

Dhammas avec résultat erroné certain.

Dhammas avec résultat correct certain.

Dhammas incertains quant au résultat.

Maggā'rammaṇā dhammā
maggā'hetukā dhammā
maggā'dhipatino dhammā

Dhammas avec voie comme objet.

Dhammas avec voie comme racine.

Dhammas avec la voie comme facteur prédominant.

Uppannā dhammā
anuppannā dhammā
upādino dhammā

Dhammas survenus.

Dhammas non survenus.

Dhammas devant survenir.

Atītā dhammā
anāgatā dhammā
paccuppannā dhammā

Dhammas passés.
Dhammas futurs.
Dhammas présents.

Atītā'rammaṇā dhammā
anāgatā'rammaṇā dhammā
paccuppannā'rammaṇā dhammā

Dhammas avec un objet du passé.
Dhammas avec un objet du futur.
Dhammas avec un objet du présent.

Ajjhattā dhammā
bahiddhā dhammā
ajjhataṅga bahiddhā dhammā

Dhammas internes.
Dhammas externes.
Dhammas internes et externes.



Ajjhattā'rammaṇā dhammā
bahiddhā'rammaṇā dhammā
ajjhataṅga bahiddhā'rammaṇā dhammā

Dhammas objets internes.
Dhammas avec objets externes.
Dhammas avec objets internes et externes.

Sanidassanā sappaṭighā dhammā
anidassanā sappaṭighā dhammā
anidassanā appaṭighā dhammā

Dhammas manifesté avec aversion.
Dhammas non manifesté avec aversion.
Dhammas non manifestés et sans aversion.

(Chaque soir, les moines récitent en alternance l'un des quatre textes suivant...)

1. BUDDHĀNUSSATI *SOUVENIR DU BOUDDHA*

Buddhānussati mettā ca
asubhaṃ maraṇassatī
iti imā caturārakkhā
bhikkhu bhāveyya sīlavā

Le souvenir du Bouddha, l'amour-bienveillant, la méditation sur la nature repoussante du corps, la méditation sur la mort, sont les quatre protection qu'un moine vertueux doit cultiver

Ananta vitthāra guṇaṃ
guṇato'nussaraṃ munim
bhāveyya bhuddhimā bhikkhu
buddhā anussatī'mādito.

Un moine intelligent doit cultiver d'abord, le souvenir du Bouddha par la contemplation des qualités infinies et excellentes du sage.

1. Savāsane kilese so
eko sabbe nighātiya
Ahū susuddha santāno
pujānañ ca sadā'raho.

Il a éliminé seul toutes les souillures et leurs traces. Le contenu de son mental, est totalement purifié et il est toujours digne d'offrandes

2. Sabba kālagate dhamme
sabbesam'mā sayamaṃ munī
sabbā kārena bhujjhivā
eko sabbaññutaṃ gato.

Ayant parfaitement compris tous les dhammas temporels sous tous leurs aspects, le sage atteint seul l'omniscience

3. Vipassanā'divijjāhi
sīlā'di caraṇehi ca
su samiddhehi sampanno
gaganābhehi nāyako

Avec la connaissance née de l'introspection, avec la conduite née de la vertu il parvint à la réalisation ; il est comme le soleil dans le ciel.

4. Sammāgato subhaṃ thānaṃ
amogha vacano ca so
tividhassā'pi lokassa
ñātā ni'ravasesato

Il a atteint le plus haut état. Jamais ses propos n'ont été vains. Il est le Connaisseur parfait du triple monde (divin, humain et non-humain).

5. Anekehi guṇoghehi
sabba sattuttamo ahū
Anekehi upāyehi
naradamme damesi ca

*Par son océan de vertu,
il devint supérieur à tous les êtres,
et par diverses méthodes
il a dompté l'indomptable*

6. Eko sabbassa lokassa
sabba sattānusāsako
bhāgya issariyā'dīnaṃ
guṇānaṃ paramo nidhī

*Pour le monde entier lui seul, devint
l'enseignant de tous les êtres.
Le seigneur bienheureux possède les quali-
tés suprêmes, il est un trésor de vertu*

7. Paññā'ssa sabba dhammesu
karuṇā sabba jantusu
Attatthānaṃ paratthānaṃ
sādhikā guṇa jetthikā

*Il a la sagesse de toutes les voies,
compatissant à l'égard de tous les
êtres. Pour son propre bien, et pour
l'intérêt des autres,
il possède la suprême vertu.*

8. Dayāya pāramī citvā
paññāya'ttāna'muddharī
uddharī sabba dhamme ca
dayāyaññe ca uddharī

*Par compassion il cultiva les perfec-
tions. Par la sagesse il se libéra lui-
même il traversa l'existence phéno-
mène et par la compassion il a délivré
les autres.*

9. Dissamāno'pi tāva'ssa
rūpakāyo acintiyō
asādhāraṇa ñāṇaddhe
dhammakāye kathā'va kā'ti.

*Même l'apparence de son corps
physique dépassait toute
comparaison, sans égale était sa
grande sagesse,
indicible sa connaissance*



2. METTĀNUSSATI

MEDITATION SUR L'AMOUR-BIENVEILLANT

1. Attū'pamāya sabbesaṃ sattānaṃ sukhakāmataṃ
passitvā kamato mettaṃ sabba sattesu bhāvaye
*Ayant vu que tous les être, comme soi-même, désirent le bonheur,
on doit méthodiquement développer l'amour-bienveillant pour tous.*

2. Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho ahaṃ niccaṃ ahaṃ viya
hitā ca me sukhī hontu majjhatthā'tha ca verino
*Puis-je être heureux et libéré de la souffrance. Et, comme moi-même,
puissent les personnes amies, neutres ou ennemies être heureuses !*

3. Imamhi gāmakkhettamhi sattā hontu sukhī sadā
tato parañ ca rajjesu cakkavālesu jantuno
*Puissent tous les être en chaque ville, dans ce pays et dans les autres,
ainsi que dans les autres mondes, être toujours heureux !*

4. Samantā cakkavālesu sattānantesu pānino
sukhino puggalā bhūtā atta bhāvagatā siyuṃ
*Que toutes les personnes, tous les individus, les êtres, les créatures,
dans tous les systèmes du monde, soient toujours heureux !*

5. Tathā itthi pumā ce'vā ariyā anariyā'pi ca
devā nārā apāyaṭṭhā tathā dasa disāsu cā'ti.
*Que toutes les femmes, les hommes, les nobles, les non nobles,
les dieux, les humains et les êtres dans les mondes inférieurs,
dans les dix directions de l'espace soient heureux !*

6. Ahaṃ avero homi, abyāpajjho homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ
pariharāmi. Ahaṃ viya mayhaṃ ācāriyupajjhāyā mātā pitaro hitasattā
majjhattikasattā verī sattā averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hon-
tu, sukhī attānaṃ parihārantu, dukkhā muñcantu, yathā laddha sam-
pattito mā vigacchantu kammaṣakā.
*Que je sois libéré de la haine! Que je sois libéré de l'affliction!
Que je sois libéré du tracas! Que je vive dans le bonheur! Que comme moi
soient mes parents et maîtres, les être amis, neutres et ennemis.
Qu'ils soient tous libérés de la haine! Qu'ils soient affranchis de l'affliction;
Qu'ils soient délivrés du tracas! Qu'ils soient heureux! Que la souffrance les
quitte! Qu'ils ne soient privés de leur fortune dûment acquise !
Ils ont chacun leur Kamma propre...*

7. Imasmim̐ vihāre, imasmim̐ gocaragāme, imasmim̐ nāgare, imasmim̐ ratṭhe, imasmim̐ cakkavāle, issarajanā, sīmaṭṭhaka devatā, sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāva pariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe amanussā, sabbe vinipātikā, averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ, pariharantu, dukkhā muñcantu, yathā laddha sampattito mā vigacchantu kammassakā.

Que dans ce temple, ce village, cette ville, ce pays, cet univers,... Que tous les êtres visibles ou invisibles, toute chose vivante, toute créature, toute personne, tous ceux arrivés à un stade d'individualité, toute femme, tout homme, tout Noble-être, tout non-Noble, tout Dieu, tout humain, tout non-humain, tout ceux qui sont en enfer, puissent-ils être libérés de la haine, de l'affliction, des tracas, ! Qu'ils soient heureux ! Que la souffrance les quitte ! Qu'ils ne soient pas privés de leur fortune dûment acquise ! Ils ont chacun leur kamma propre...



3. ASUBHĀNUPASSANĀ

MEDITATION SUR LA NATURE REPOUSSANTE DU CORPS

1. Aviññāna'subhanibhaṃ
saviññāna'subhaṃ imaṃ
Kāyaṃ asubhato passaṃ
asubhaṃ bhāvaye yati.
*Repoussant est un cadavre.
De même est ce corps vivant.
Voyant le corps comme repoussant,
un yogi doit méditer ainsi.*
2. Vaṇṇa saṅṭhāna gandhehi
āsayo 'kāśato tathā
Paṭikkūlāni kāye me
kuṇapāni dviṣoḷasa.
*Dans ce corps il y a trente
deux parties repoussantes
quant à la couleur, la forme, l'odeur,
l'emplacement et la délimitation*
3. Patitamhā'pi kuṇapā
jegucchaṃ kāyanissitaṃ
ādhāro hi suci tassa
kāyo pi kuṇape ṭhitaṃ.
*La matière qui sort du corps
est repoussante et immonde.
Les parties qui supportent le corps
sont également repoussantes*
4. Mīlhe kimi'va kāyo'yaṃ
asucimhi samuṭṭhito
Anto asuci sampuṇṇo
puṇṇa vaccaḷatī viya.
*Tel un ver qui naît des immondices,
ce corps s'est formé dans les immondices.
De l'intérieur, il n'est impurifié,
semblable à une fosse à purin.*
5. Asuci sandate niccaṃ
yathā medaka thālikā
nānā kimi kulāvāso
pakka candanika viya.
*Des impuretés en sortent constamment,
comme de la graisse d'un pot d'argile.
Ce corps est la demeure de multiples sortes de vers.
Il ressemble à un tas d'immondices.*
6. Gaṇḍa bhūto roga bhūto
vana bhūto samussayo
Atekkiccho 'ti jeguccho
pabhinna kuṇapūpamo'ti
*Comme un furoncle, une maladie
ou une plaie incurable,
repoussant et défailant est ce corps
ressemblant à un cadavre.*

...un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds
jusqu'au sommet de la tête,
recouvert de peau et rempli
de diverses choses répugnantes:

...plèvre, rate,

poumons...

intestin

mésentère

excréments

pus...

sang

sueur

graisse

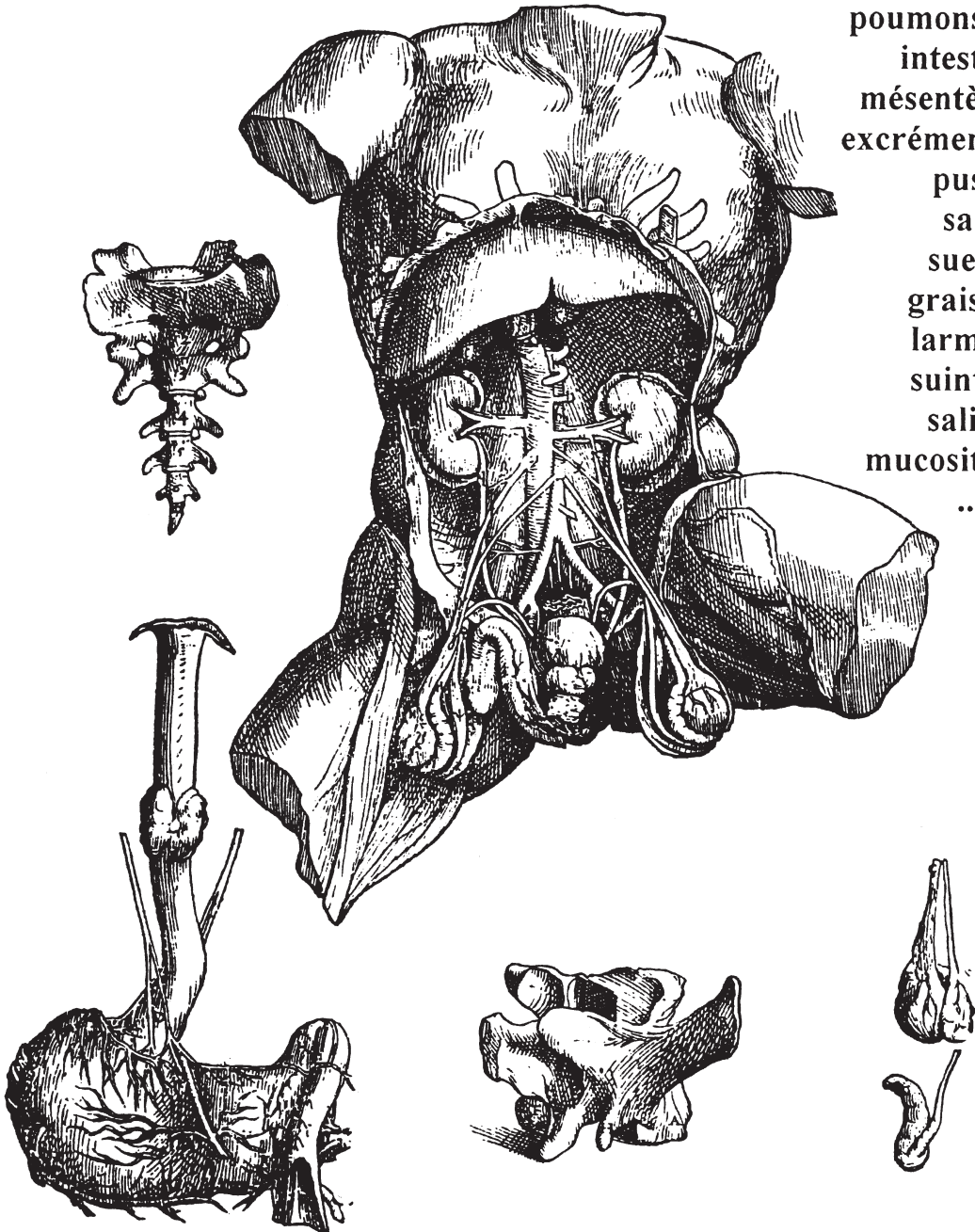
larmes

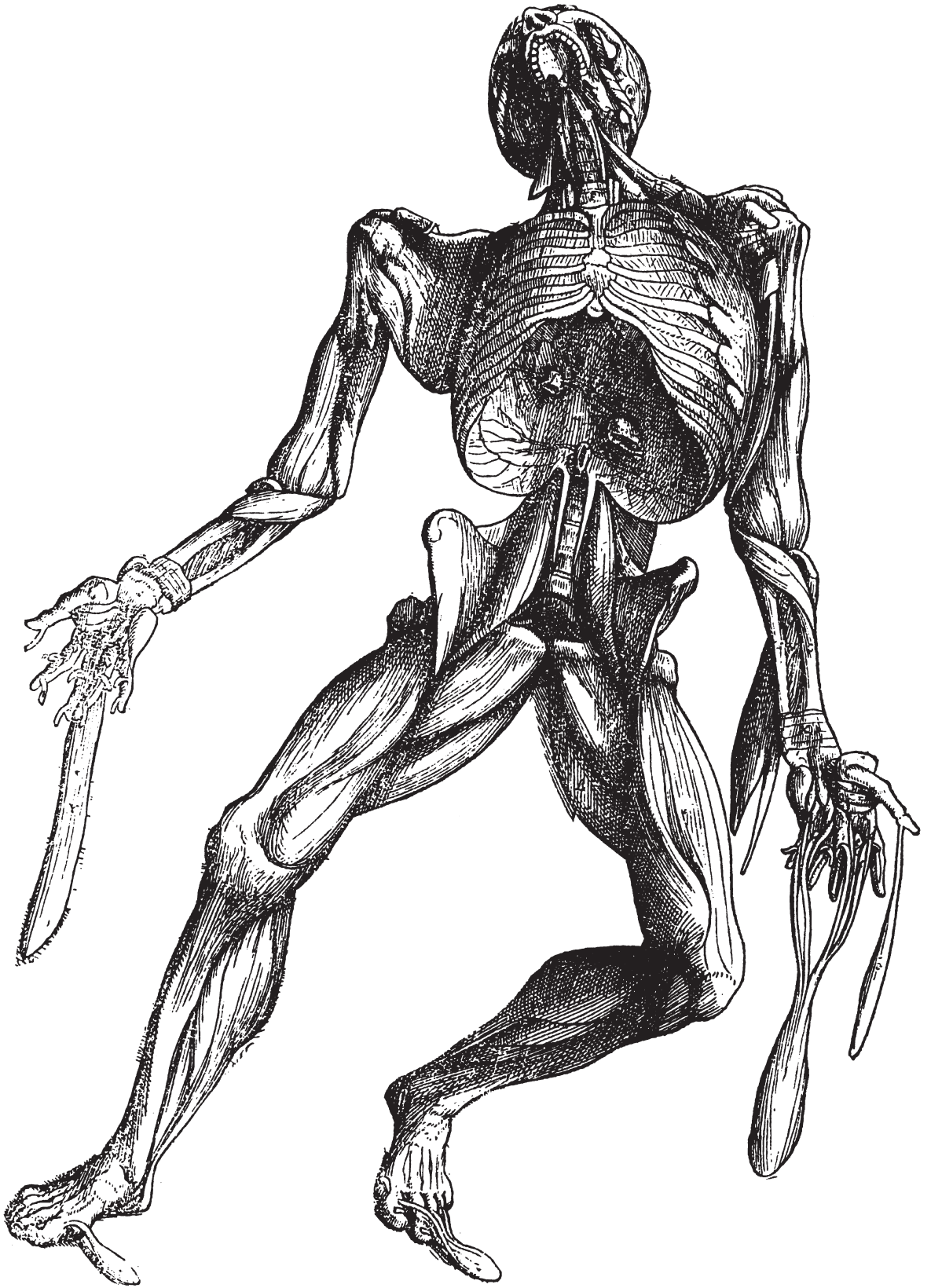
suint...

salive

mucosités

.....





4. MARANĀNUSSATI

MEDITATION SUR LA MORT

1. Pavāta dīpa tuḷyāya
sāyu santati'yākkhayam
parūpamāya sampassam
bhāvaye maraṇassatiṃ.
*Telle une flamme éteinte par le vent,
cette suite de vies avance vers la destruction;
reconnaissant sa similitude avec les autres,
on doit développer l'attention sur la mort.*
2. Mahā sampatti sampattā
yathā sattā matā idha
tathā aham marissāmi
maraṇam mama hessatī.
*Tout comme des personnes fameuses
de ce monde sont mortes ;
ainsi mourrai-je à coup sûr,
la mort me guette.*
3. Uppattiyā sah'avedam
maraṇam āgataṃ sadā
māraṇatthāya okāsam
vadhako viya esatī.
*La mort accompagne constamment
la naissance
à la recherche d'une occasion,
comme un meurtrier pour tuer*
4. īsakaṃ anivattaṃ taṃ
satataṃ gaman'ussukaṃ
jīvitam udayā atthaṃ
suriyo viya dhāvati.
*Hors de question de supprimer ce
parcours, voilà une marche continue de
la vie vers la mort tel le soleil
du lever au coucher.*
5. Vijju bubbula ussāva
jalarāji parikkhayam
ghātako'va ripū tassa
sabbatthā'pi avāriyo.
*Comme un éclair, une bulle, une rosée
tremblante ou une ligne de flottaison,
la vie est détruite. La mort telle un
meurtrier à l'affût, nul ne la retient.*
6. Suyasatthāma puññ'iddhi
buddhi vuddhi jinaṃ ca yaṃ
ghātesi maraṇam khippam
kā tu mādisake kathā.
*La mort tue ceux qui sont forts et glorieux,
qui ont du mérite, du pouvoir et de la sa-
gesse, et même un tel héros est mort donc
quelqu'un comme moi n'y échappera pas.*
7. Paccayānañ ca vekalyā
bahira'jjhatt'upaddavā
marām'oraṃ nimesā pi
maramāno anu'kkhanan'ti.
*Dû à un manque de soutien vital ou
à quelque mal interne ou externe,
je suis mourant à chaque instant;
je peux mourir en un clin d'oeil.*

ATÎTA PACCAVEKKHANĀ

REFLEXION SUR L'USAGE DES CHOSES NECESSAIRES A LA VIE.

(récité par les moines dans l'éventualité où ils auraient oublié de le faire au moment de l'usage de ces choses).

1. CIVARA

Mayā apaccavekkhitvā ajja yaṃ cīvaraṃ paribhuttaṃ taṃ yāva' deva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya daṃsa makasa vātā'tapa sirim̐sapa samphassānaṃ paṭighātāya yāvadeva hirikopīna paṭicchādanatthaṃ.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattame've taṃ yād'idam cīvaraṃ tad'upabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchaniyāni imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

1. ROBES.

Cette robe que j'ai utilisée aujourd'hui sans réflexion attentive préalable, avait seulement pour but d'éviter le froid, la chaleur, le contact des taons, des moustiques, du vent, du soleil et des serpents, et de couvrir la nudité, source de honte.

De même que cette robe dépend et est constitué de simples éléments, l'individu qui l'utilise n'est pas non plus un être permanent, une vie permanente; il est vide de soi et constitué de simples éléments. Toutes ses robes sont propres en elles-mêmes, mais elles deviennent extrêmement sales après avoir été utilisés par ce corps.

2. PIṄDAPĀTA.

Mayā apaccavekkhitvā ajja yo piṇdapāto paribhutto, so neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya yāvadeva imassa kāyassa thitīyā yāpanāya vihiṃsūparatīyā brahmacariyā anuggahāya iti purāṇaṃ ca vedanaṃ paṭihankhāmi navaṃ ca vedanaṃ na uppadesāmi yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu vihāro cā' ti.

yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattam'eve'taṃ yadidaṃ piṇdapāto tad'upabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panā'yaṃ piṇdapāto ajigucchaniyo imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchaniyo jāyati.

2. AUMÔNES.

Ces aumônes de nourriture que j'ai consommé aujourd'hui sans réflexion attentive préalable, ne l'ont pas été par jeu, ni pour leur goût, ni pour prendre du poids, ni pour la beauté du corps, mais simplement pour l'entretien par la nourriture de ce corps, pour le maintenir indemne, pour permettre la vie sainte, en réfléchissant ainsi : je vais détruire les anciennes sensations de faim et n'en produirai par de nouvelles (de trop manger). Ainsi s'effectuera la libération de l'inconfort physique et il sera possible de vivre à l'aise.

De même que la nourriture offerte dépend et est constituée de simples éléments, l'individu qui la consomme n'est pas non plus un être permanent, une vie permanente; il est vide de soi et constitué de simples éléments. Toute sorte de nourriture est propre en elle-même, mais elle devient répugnante après avoir été utilisée par ce corps.

3. SENĀSANA.

Mayā apaccavekkhitvā ajja yaṃ senāsanam paribhuttaṃ taṃ yāva'deva sītassa paṭighātāya uñhassa paṭighātāya daṃsa makasa vātā tapa sirimsapa samphassānam paṭighātāya yāvadeva utuparissaya vinodanam paṭisallānāramatthaṃ.

Yathā paccayaṃ pavattamānam dhātu mattam'eve'taṃ yādidam senāsanam tad'upabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni senāsanāni ajjucchanīyāni imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyāni jāyanti.

3. LOGEMENT.

Quelque soit l'abri que j'ai utilisé aujourd'hui sans réflexion attentive préalable, il n'avait pour but que d'éviter le froid, la chaleur, le contact des taons, des moustiques, du vent, du soleil et des serpents ; d'éviter les dangers liés au temps et de vivre en solitude.

De même que cet abri dépend et est constitué de simples éléments, l'individu qui l'a utilisé n'est pas non plus un être permanent, une vie permanente ; il est vide de soi et est constitué de simples éléments. Tous ces abris sont propres en eux-mêmes, mais ils deviennent sales après avoir été utilisés par ce corps.

4. GIḶĀNAPACCAYA.

Mayā apaccavekkhitvā ajja yo giḷānapaccaya bhesajja parikkhāro paribhutto, so yāvad'eva uppannānam veyyābādhikānam vedanānam paṭighātāya abyāpajjha paramatāyā'ti.

Yathā paccayaṃ pavattamānam dhātu mattam'eve'taṃ yadidam giḷāna-paccayabhesajja parikkhāro, tad'upabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panā'yaṃ giḷānapaccaya bhesajja parikkhāro ajjucchanīyo imaṃ putikāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyo jāyati.

4. MEDECINES.

Ces aides contre la maladie, médicament et ustensiles, que j'ai utilisés aujourd'hui sans réflexion attentive préalable, je l'ai fais uniquement dans le but d'écarter les souffrances dues à la maladie lorsque le corps est atteint, car il est préférable d'être en bonne santé.

De même que ces médicament et ustensiles dépendent et sont constitués de simples éléments, l'individu qui les a utilisés n'est pas non plus un être permanent, une vie permanente; il est vide de soi et est constitué de simples élément. Toutes ces aides contre la maladie médicaments et ustensiles sont propres en eux-mêmes, mais ils deviennent extrêmement sales après avoir été utilisés par ce corps.

ANUMODANĀ

(transmission des mérites)

Iminā puñña kammena
upajjāyā gunuttarā
acarirūpakārā ca
mātā pitā piyā mamaṃ

*Puissent par ces mérites obtenus
mon maître aux qualités sublimes
mon instructeur et ceux qui m'aident,
ma mère, mon père et ceux que j'aime,*

Suriyo chandimā rājā
gunavantā narā pi ca
Brahmā Mārā ca Indrā ca
lokapālā ca devatā
yamo mittā manussā ca
majjhatthā verikā'pi ca

*le soleil-roi et la lune,
les hommes de qualité
Brahma, Mara et Indra,
les dieux protecteurs du monde,
les démons et les hommes,
indifférents ou ennemis.*

Sabbe sattā sukhi hontu
puññāni pakatāni me
sukhañ ca tividdham dentu
khippam pāpētha vō matam

*Que tous les êtres soient heureux,
en vertu des mérites que j'ai fait.
Puissiez-vous, ainsi que vos défunts
rapidement obtenir le triple bonheur.*

Iminā puñña kammena
iminā uddisena ca
khippāham sulabhe ca va
tanhūpādāna chedanā
Ye santāne hīnā dhammā
yāva nibbānato mamaṃ
nassantu sabbadā yevā
yatta jāto bhava bhava

*Par ces mérites
et par ces pratiques,
puissè-je rapidement et aisément
briser l'attachement et le désir
et tous ces dhammas inférieurs
jusqu'à l'obtention du Nibbāna.
Que soit détruit à tout jamais
le cycle des renaissances.*

Uju citto satipanno
salleko viriya vāmina
Mārā labhāntu nokāsaṃ
kātum ca viriyesu me

*Par un esprit droit et attentif,
austère et énergique,
Māra, tu ne gagneras pas
en vertu de mon énergie.*

Buddhā dīpavaro nāto
Dhammo nāto varuttamo
nāto pacceka sambuddho
Sangho nato uttaro mamaṃ
te sōttam ānubhāvena
Mārōkāsaṃ labantu mā

*Buddha, noble Seigneur de la lumière,
Dhamma, noble et sublime,
Seigneur éveillé par lui-même,
Sangha, insurpassable régent;
ce triple pouvoir,
Māra, tu ne gagneras pas !...*

Akāsattā ca bhummatā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu sāsaṃ

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
et protégez toujours l'enseignement.*

Akāsattā ca bhummatā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu desanam

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
et protégez toujours le pays.*

Akāsattā ca bhummatā
devā nāgā mahiddikā
puññantam anumoditvā
ciram rakkhantu maṃ param

*Du ciel et de la terre,
Dieux et entités au grand pouvoir,
réjouissez-vous de ces mérites
moi-même et les autres.*

Idaṃ me ñātinam hotu
sukhita hontu ñātayo
(trois fois ...)

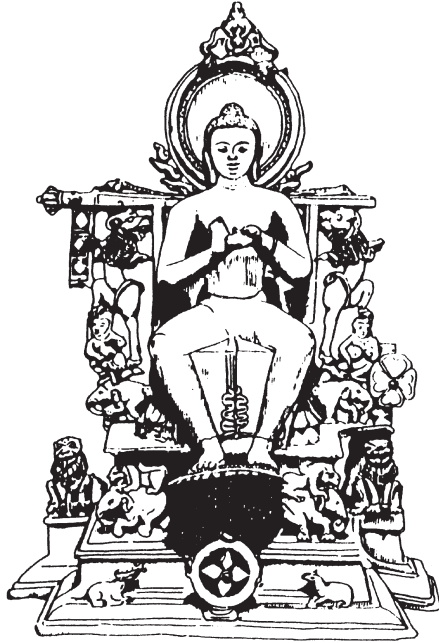
*Ceci pour mes proches,
afin qu'ils soient heureux !...*

Devo vassatu kālena
sassa sampatti hotu ca
pīto bavatu loko ca
Rājā Bhavatu Dhammiko

*Que la pluie tombe en saison,
que les récoltes soient abondantes,
que la prospérité soit pour tous et
que les gouvernants soient justes.*

Dukkhappattā ca ni dukkhā
Bhayappattā ca ni bhayā
Sokappattā ca ni sokā
Hontu sabbe'pi pānino

*Que ceux qui souffrent soient consolés !
Que ceux qui ont peur soient rassurés !
Que les affligés soient confortés !
Que tous les êtres soient heureux !...*



AUTRES RECITATIONS

BUDDHA JAYAMAṄGALA GATHĀ
VERS SUR LES GLORIEUSES VICTOIRES DU BOUDDHA.

1. Bāhuṃ sahaṣṣaṃ abhinimmita sāyudaṃ taṃ
girimekhalāṃ udītaghora sasenamāraṃ
dānādhidhamma vidhinā jitavā munindo
taṃ tejasā bhavantu te jayamaṅgalāni.

*1. Lorsque Mara, juché sur son éléphant féroce et barrissant
Givinekhala, entouré de ses troupes,
fit apparaître un millier de bras armés,
le seigneur des sages le conquiert par ses vertus, telles que la générosité.
Par ce pouvoir, puissè-je connaître une glorieuse victoire.*

2. Mārātirekaṃ-abhiyujjhita sabbaratiṃ
ghorampan ālavakaṃ akkhaṃ ataddha yakkhaṃ
khanṭī sudanta vidhinā jitavā munindo.
taṃ tejasā bhavantu te jayamaṅgalāni.

*2. Quand le démon Alavaka, furieux et obstiné,
plus violent que Mara, l'attaqua une nuit entière,
le seigneur des sages le conquiert par sa patience et son contrôle de lui-
Par ce pouvoir, puissè-je connaître une glorieuse victoire.*

3. Nalagiriṃ gajavaraṃ atimattabhutaṃ
dāvaggicakkaṃ asaniva sudāruṇantaṃ
mettaṃ buseka vidhinā jitavā munindo
taṃ tejasā bhavantu te jayamaṅgalāni.

*3. Lorsque l'éléphant royal Nalagiri, aussi terrible
que le feu ou l'éclair, s'approche de lui en fureur,
le seigneur des sages le conquiert par l'éclat de sa bienveillance.
Par ce pouvoir puis-je connaître une glorieuse victoire.*

4. Ukkhittakhaggaṃ atihatthasudāruṇaṃ taṃ
dhāvaṃ tiyojanapath'aṅgulimala van taṃ
iddhībhi sankhatamano jitavā munindo
taṃ tejasā bhavantu te jayamaṅgalāni.

*4. Quand Angulimala, le terrible et effrayant meurtrier
le poursuit pendant trois lieues, son épée haut levée,
le seigneur des sages le conquiert au moyen de ses pouvoirs.
Par ce pouvoir puis-je connaître une glorieuse victoire.*

5. Katvāna kaṭṭhaṃ udaraṃ ivagabbhīnīyā
ciñcāya dutṭhavacanaṃ janakāya majjhe
santena soma vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasa bhavantu te jayamaṅgalāni.

5. *Lorsque Cinca, un fagot de bois ficelé à son ventre pour simuler une grossesse, chercha à le déshonorer au sein d'une assemblée, le seigneur des sages la conquiert par son calme et sa gentillesse. Par ce pouvoir puis-je connaître une glorieuse victoire.*

6. Saccaṃ vihāya matisaccaka vādaketuṃ
vādābhiropitamaṃ ati-andhabhūtaṃ
paññā paḍīpa jalito jītavā munindo
taṃ tejasa bhavantu te jayamaṅgalāni.

6. *L'orgueilleux Saccaka, le fameux contestataire, aveuglé et exagérément sûr de lui, s'était éloigné de la vérité. Le seigneur des sages le conquiert en allumant la lampe de la sagesse. Par ce pouvoir, puissè-je connaître une glorieuse victoire.*

7. Nandopananda-bhujagaṃ vibuddhaṃ mahiddhiṃ
Puttena therabhujagena damāpayanto
iddh'upadesa vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasa bhavantu te jayamaṅgalāni.

7. *Le dragon Nandopananda était intelligent et puissant, mais le seigneur des sages instruisit son fils spirituel, l'arahant Elder, de le soumettre au moyen de ses pouvoirs et de ses conseils; Par ce pouvoir puissè-je connaître une glorieuse victoire.*

8. Duggāhaditṭhi bhujagena sudaṭṭhahatthaṃ
brahmaṃ visuddhi jutimiddhi bakābhidhānaṃ
ñānāgadena vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasa bhavantu te jayamaṅgalāni.

8. *Lorsque le dieu dénommé Baka, radieux et puissant, fut mordu par le serpent des fausses compréhensions, le serpent des sages le conquiert par le médicament de sa connaissance. Par ce pouvoir puissè-je connaître une glorieuse victoire.*

9. Etāpi buddha jayamaṅgala aṭṭhagāthā
yo vācako dinadine sarate matandi
hitvāna nekavividhāni c'upaddavāni
mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya maro sapañño.

*9. La personne sage qui mémorise avec foi ces huit stances
sur les glorieuses victoires du Bouddha
et les récite quotidiennement, sera libéré de divers malheurs,
obtiendra le bonheur et gagnera la libération.*



DASADHAMMA SUTTA *DISCOURS SUR LES DIX DHAMMAS*

Evam me sutam ekam samayam Bhagava Savatthiyam viharati jetavane Anathapindikassa arame. Tatra kho Bhagava bhikkhu amantesi bhikkhavo'ti. Bhadante'ti kho te bhikkhu bhagavato paccassosum. Bhagava etadavoca :

Ainsi ai-je entendu, une fois que le Bienheureux était installé à Savatthi, dans le bosquet de Jéta, au monastère d'Anathapindikida. Là, il s'adressa aux Bhikkus en ces termes : "Bhikkus", "Oui Seigneur !", répondirent-ils.

Dasa ime bhikkave dhamma pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam katame dasa?

Il leur dit : " Il y a dix choses qui doivent constamment être développées, pour qui devient moine :"

1. Vevanniyamhi ajjhupagato'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

1. "J'ai maintenant changé de mode de vie (quitté la vie de laïc)." Cela doit être sans cesse médité par lui.

2. Parapatibaddha me jivika'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

2. "Ma vie dépend des autres", Cela doit être sans cesse médité par lui.

3. Anno me akappo karaniyo'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

3. "Je dois maintenant me comporter d'une manière différente", Cela doit être sans cesse médité par lui.

4. Kacci nu kho me attā silato na-upavadati'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

*4. "Ma conscience me tracassera-t-elle au sujet de l'état de ma vertu?"
Cela doit être sans cesse médité par lui.*

5. Kacci nu kho mam anuvicca vinnu sabrahmacari silato na upavadanti'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

*5. "Est-ce que mes compagnons-brahmacaris avisés, me testant, me reprochent-il l'état de ma vertu ?"
Cela doit être sans cesse médité par lui.*

6. Sabbehi me piyehi manapehi nanabhavo vinabhavo'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

6. "Il y aura une séparation d'avec tous les êtres chers et aimés. La mort me porte vers cette séparation." Cela doit être sans cesse médité par lui.

7. Kammassakomhi kamma dayado kamma yoni kamma bandhu kamma patisarano yam kammam karissami kalyanam va papakam va tassa dayado bhavissami'ti pabbajitena abhinham paccavekkhitabbam.

"Je suis constitué de Kamma, le Kamma est mon héritage; le Kamma est ma force motrice, le Kamma est mon parent, le Kamma est mon refuge. Quelque soit le Kamma que je forme, bon ou mauvais, j'en serai héritier", Cela doit être sans cesse médité par lui.

8.Kathaṃ bhūtaṃ me rattiṃ divā vītipatanti'ti pabbajitena abhiṇhaṃ pac-cavekkhitabbaṃ.

8." *Comment je passe mes nuits et jours ? " cela doit être sans cesse médité par lui.*

9.Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiraṃāmi'ti pabbajitena abhiṇhaṃ pac-cavekkhitabbaṃ.

9." *Est-ce que je tire plaisir dans la solitude ? (en méditation)" cela doit être sans cesse médité par lui.*

10.Atthi nu kho me uttarimanussadhammā alamariya ñānadassana vi-seso adhigato so'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na maṅku bhavissāmi'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

10." *Ai-je obtenu des facultés surhumaines ? Ai-je gagné la sagesse supérieure de sorte que, lorsque je serai interrogé par les Brahmacarins à l'approche de la mort, je ne serai pas déprimé et confus?" Cela doit être sans cesse médité par lui.*

Ime kho bhikkhave dasa dhamma pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā'ti. Idaṃ avoca bhagavā. Attamaṇā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun'ti. Ces choses-là, Ô Bhikkhus, sont au nombre de dix. Et, tous dans la vie monacale doivent souvent les maintenir en leur esprit.

Ainsi parla le Bienheureux, les moines se réjouirent des propos du Bienheureux.



MANGALA SUTTA
SUTTA DES BENEDICTIONS.

Evam me sutam ekaṃ samayaṃ bhagavā savatthiyaṃ
vihārati jetavane anāthapindikassa ārāme. atha kho
aññatara devatā abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavannā
kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā
ten'upāsankami. Upasamkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā
ekamantaṃ atthāsi. Ekamantaṃ thitā kho sā devatā
bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi.

Ainsi ai-je entendu.

Une fois, alors que le Béni demeurait dans la cité de Sāvatti au parc Jeta dans le Monastère d'Anāthapindika, un déva d'une radieuse beauté apparut vers minuit, s'approcha du Béni et le saluant avec respect se tint debout à son côté. Alors s'adressant au Béni il dit :

Bahū devā manussā ca
mangalāni acintayaṃ
akankhamāna sotthānaṃ
brūhi mangalaṃ uttamam

Nombreux sont les dieux et les hommes qui discutent entre eux sur les bénédictions qui donnent le bonheur. Pour ceux qui cherchent à connaître les véritables choses bienfaisantes; O vous le très excellent, je vous en prie, veuillez expliquer les bénédictions.

Asevanā ca bālānaṃ
panditānaṃ ca sevanā
pūja ca pūjanīyānaṃ
etaṃ mangalaṃ uttamam

Ne pas être associé à des fous mais vivre auprès des sages. Rendre hommage à ceux qui méritent d'être honorés. Cela est une grande bénédiction.

patirūpadesavāso ca
pube ca katapuññatā
attā-sammāpanidhi ca
etaṃ mangalaṃ uttamam

Vivre dans un endroit qui procure de nombreux avantages, avoir le bénéfice de mérites accomplis antérieurement, être désireux de faire le bien. Cela est une grande bénédiction.

bahūsaccañ ca sippañ ca
vinayo ca susikkhito
subhāsītā ca yā vācā
etaṃ mangalaṃ uttamam

Être instruit en science et en art, être discipliné et cultivé, dire des paroles justes. Cela est une grande bénédiction.

mātā pitū upatthānaṃ
puttadārassa saṅgaho
anākulā ca kammantā
etaṃ mangalaṃ uttamam

Prendre soin de ses parents, bien traiter ses proches, accomplir des actions justes. Cela est une grande bénédiction.

dānañ ca dhammacariyā ca
ñatakānañ ca sangaho
anavajjāni kammāni
etaṃ mangalaṃ uttamam

*Etre charitable, se conduire honnêtement,
avoir soin de sa famille,
accomplir des actes méritoires.
Cela est une grande bénédiction.*

ārati virati pāpā
majjapānā ca saññamo
appamādo ca dhammesu
etaṃ mangalaṃ uttamam

*S'abstenir de méchanceté,
renoncer aux intoxicants,
être attentif, être persévérant dans le bien.
Cela est une grande bénédiction.*

gāravo ca nivāto ca
santuṭṭhi ca kataññutā
kālena dhamma-savanaṃ
etaṃ mangalaṃ uttamam

*Se conduire avec dignité et douceur,
être content et reconnaissant,
entendre la Doctrine aux jours heureux.
Cela est une grande bénédiction.*

kanti ca sovacassatā
samananañ ca dassanaṃ
kālena dhamma-sākacchā
etaṃ mangalaṃ uttamam

*Etre patient, être courtois,
rechercher la compagnie des sages,
parler de la Loi au juste moment.
Cela est une grande bénédiction*

tapo ca brahmacariyañ ca
ariya-saccena dassanaṃ
nibbāna-sacchikiriyā ca
etaṃ mangalaṃ uttamam

*Etre tranquille, vivre chaste, avoir la vision
intérieure profonde de la Vérité supérieure,
avoir la compréhension absolue du Nibbāna.
Cela est une grande bénédiction.*

phutthassa loka-dhammehi
cittaṃ yassa na kampati
asokaṃ virajaṃ khemaṃ
etaṃ mangalaṃ uttamam

*Au milieu de toutes les conditions de la vie
demeurer avec un esprit inébranlable, être
libre de douleur, d'attachement et de peur.
Cela est une grande bénédiction.*

etādisāni katvānā
sabbatthaṃ aparājitā
sabbattha sotthiṃ gac-
chanti taṃ tesam mangalaṃ
uttamaṃ'ti.

*Ceux qui suivent ces principes,
ceux-là ne seront jamais vaincus, mais ils
iront toujours vers le bonheur et pour eux.
Cela sera une grande bénédiction.*

RATANASUTTA *SUTTA DES JOYAUX*

La Ville de Vesali avait été envahie par toutes sortes de maux et de désastres. Quelques disciples du Bouddha au cours d'un voyage arrivant à cette ville et voyant les habitants malheureux et malades furent saisis de compassion et venant trouver le Bouddha supplièrent leur maître d'avoir pitié de ces malheureux et de leur venir en aide.

Le Bouddha alors se dirigea vers Vesali suivi par ses disciples, y étant parvenu il en fit sept fois le tour en prononçant le Sutta des Joyaux à haute voix. Puis il entra dans la ville et s'y reposa. A partir de ce moment les habitants de Vesali furent délivrés de leurs malheurs et retrouvèrent la paix. Ce sutta est considéré comme particulièrement bienfaisant et beaucoup de Cinghalais le récitent dans leur maison pour y répandre une pensée bienveillante et bienfaisante.

1. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni vā antalikkhe
sabbe'va bhūtā sumanā bhavantu
atho pi sakkacca sunantu bhāsitaṃ
*1. Vous tous ici assemblés, prêtez attention,
esprits de la terre ou des cieux.
Puissez vous être heureux
et écouter attentivement.*
2. Tasmā hi bhūta nisāmetha sabbe
mettaṃ karotha mānusiya pajāya
divā ca ratta ca haranti ye baliṃ
tasmā hi ne rakkhatha appamattā
*2. Ecoutez tous esprits, soyez bienveillants
pour la race des hommes qui vous donne du
mérite par leurs offrandes jour et nuit.
Protégez-la donc de toutes vos forces.*
3. Yam kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇitaṃ
na no samaṃ atthi tathāgata
idampi buddhe ratanaṃ paṇitaṃ
etena saccena suvatthi hotu
*3. Quoiqu'il existe dans ce monde, ou dans un
autre monde, ou dans les cieux, si précieux que
ce soit, rien ne peut égaler le Tathāgata.
Ce joyau excellent se trouve dans le Bouddha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*
4. Khayaṃ viragaṃ amataṃ paṇitaṃ
yadajjagā sakyamuni samāhito
na tena dhammena samatthi kiñci
idampi dhamme ratanaṃ paṇitaṃ
etena saccena suvatthi hotu
*4. Le Cakya Muni dans sa parfaite tranquillité
a prêché la doctrine de la paix parfaite.
Ce Dhamma n'a point d'égal
Ce joyau excellent se trouve dans le Dhamma.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*
5. Yaṃ buddhasetho parivannayī sucim
samādhim anantarikaññaṃ āhu
samādhina tena samo na vijjati
idampi dhamme ratanaṃ paṇitaṃ
etena saccena suvatthi hotu
*5. La méditation pure, ininterrompue, ensei-
gnée par le Bouddha, ne peut être égalée par
aucune autre méditation.
Ce joyau excellent se trouve dans le Dhamma.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*

6. ye puggalā aṭṭha satam pasatthā
cattāri etāni yugāni hontu
te dakkhineyyā sugatassa sāvakā
etesu dinnāni mahapphalāni
idampi sanghe ratanam panītam
etena saccena suvatthi hotu

7. ye suppayuttā manasā dalhena
nikkāmino gotama-sāsanamhi
te pattipattā amatam vigayha
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā
idampi sanghe ratanam panītam
etena saccena suvatthi hotu

8. yathindakhīlo pathaviṃ sito siyā
catubbhi vātebhi asampakampiyo
tatūpamam sappurisaṃ vadāmi
yo ariyasaccāni avecca passati
idampi sanghe ratanam panītam
etena saccena suvatthi hotu

9. ye ariya-saccāni vibhāvayanti
gambhīra-paññena sudesitāni
kiñcāpi te honti bhusappamattā
na te bhavam atthamam ādiyanti
idampi sanghe ratanam panītam
etena saccena suvatthi hotu

10. Sahāvassa dassana-sampadāya
tayassu dhammā jahitā bhavanti
sakkāya-dittī vicikicchitañ ca
sīlabbatam vā pi yadatthi kiñci
catuh'apāyehi ca vippamutto
cha c'ābhithānāni abhabbo kātum
idampi sanghe ratanam panītam
etena saccena suvatthi hotu

6. Les quatre sortes de fidèles disciples qui
sont divisés en huit classes, formant quatre
paires loués par les vertueux,
sont dignes de recevoir les offrandes.
Ce qui leur sera donné portera un grand fruit.
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.

7. Ceux qui, l'esprit fermement établi,
avancent dans l'enseignement de Gautama
ont obtenu le plus haut Nibbana.
Obtenant cette paix ils s'en réjouissent.
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.

8. Ainsi qu'une borne bien établie en terre
n'est pas ébranlée par le vent des quatre
directions, tel est le sage qui a pénétré les
Quatre Nobles Vérités. Ce joyau excellent se
trouve dans le Sangha.
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

9. Celui qui a compris le sens des Quatre
Nobles Vérités bien enseignées par Lui, à la
profonde sagesse, bien qu'il ne soit pas totale-
ment libéré il est assuré de n'avoir pas une
huitième renaissance.
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.

10. Simultanément avec la perception du Sen-
tier, ayant la vision éclairée, il se sépare de
trois choses : l'illusion du "moi", le doute,
la croyance aux rites et cérémonies.
Il ne peut renaître dans les quatre états mal-
heureux. Il est incapable de commettre les six
grands crimes.
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.

11. Kincapi so kammaṃ karoti pāpakam
kāyena vācā uda cetasā vā
abhabbo so tassa paticchādāya
abhabbatā ditṭha-padassa vuttā
idampi sanghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

12. Vanappagumbhe yathā phussitagge
gimhāna-māse pathamasmiṃ gimhe
tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayi
nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya
idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

13. Varo varaññu varado varāharo
anuttaro dhammavaraṃ adesayi
idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

14. Khīnaṃ purānaṃ navam natthi
sambhavam virata-cittā āyatike
bhavasmim
te khīnabījā avirulhicchandā
nibbanti dhīrā yatāyaṃ padīpo
idampi sanghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

15. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhum māni vā yāni vā antalikkhe
tathāgataṃ deva-manussa pūjitaṃ
buddhaṃ namassāma suvatthi hotu

16. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhum māni vā yāni vā antalikkhe
tathāgataṃ deva-manussa pūjitaṃ
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

*11. Même s'il fait quelque mal,
avec le corps, la parole ou l'esprit,
il est incapable de le dissimuler, car c'est impossible
pour celui qui est entré dans le sentier.
Ce joyau excellent se trouve dans la Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*

*12. Comme la forêt qui s'épanouit
dans toutes ses fleurs au printemps, tel est le
Dhamma menant au Nibbāna prêché par le
Bouddha, par compassion pour tous les êtres.
Ce joyau excellent se trouve dans le Bouddha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*

*13. Excellent parmi les excellents, qui donne et
qui apporte ce qui est excellent, l'Incomparable
a prêché le Dhamma incomparable.
Ce joyau excellent se trouve dans le Bouddha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*

*14. Le passé est détruit, le futur indéterminé,
leur esprit sans passions est détaché du deve-
nir, ils ont détruit la graine, les désirs sont
absent, les Sages se sont éteint comme une
lampe sans huile.
Ce joyaux excellent se trouve dans la Sangha.
Par cette vérité que tous les êtres soient heureux.*

*15. Nous, esprits de la terre ou des cieux ici assemblés,
nous honorons le Bouddha parfait (Tathagata)
que les dieux et les hommes vénèrent.
Que tous soient heureux.*

*16. Nous esprits de la terre ou des cieux ici assemblés,
nous honorons le Dhamma parfait (Tathagata)
que les dieux et les hommes vénèrent.
Que tous soient heureux.*

17. Yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni vā antalikkhe
tathāgataṃ deva-manussa pūji-
taṃ sanghaṃ namassāma suvatthi
hotu.

*17. Nous, esprits de la terre ou des cieux ici as-
semblés, nous honorons le Sangha parfait
(Tathagata) que les dieux et les hommes
vénèrent. Que tous soient heureux.*

LE PREMIER SERMON DU BOUDDHA

DHAMMA-CAKKAPPAVATTANA SUTTA

La roue de la Loi

Ainsi ai-je entendu.

Le Béni se trouvant au Parc des Gazelles à Isipatana près de Bénarès s'adressa aux cinq Bhikkhus :

"Il est deux extrêmes, ô Bhikkhus, qui doivent être évités par celui est sage. Quels sont-ils? S'attacher aux plaisirs du monde, ce qui est bas, vulgaire, terrestre, ignoble et sans fruit, et s'adonner aux mortifications, ce qui est pénible, ignoble et sans fruit.

"Evitant ces deux extrêmes, ô Bhikkhus, le Tathagata a découvert le chemin du Milieu (la voie moyenne) qui donne la vision, le savoir, qui conduit à la Paix, à la Sagesse, à l'Illumination et au Nibbāna.

"Et quel est, ô Bhikkhus, ce chemin moyen que le Tathagata a découvert et qui donne la vision, le savoir et conduit à la Paix, à la Sagesse, à l'Illumination et au Nibbāna? C'est le Noble Sentier aux huit branches qui sont : les vues justes, les pensées justes, les paroles justes, les actions justes, les moyens d'existences justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

"Ceci , ô Bhikkhus, est la voie moyenne que le Tathagata a découvert.

1. "Voici, ô Bhikkhus, **la Noble Vérité de la Souffrance**. La naissance est souffrance, la décrépitude est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance, en résumé les cinq groupes d'attachement sont souffrance.

2. "Voici, ô Bhikkhus, **la Noble Vérité de la Cause de la Souffrance.**

"C'est le désir exigeant toujours qui produit la renaissance accompagné par un attachement passionné, une attirance pour la vie dans cette forme ou une autre; c'est-à-dire le désir du plaisir sensuel, de l'existence ou de l'annihilation .

3. "Voici, ô Bhikkhus, **la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance.**

"C'est la complète séparation d'avec le désir, la destruction de ce désir, le délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher.

4. "Voici, ô Bhikkhus, **la Noble Vérité du Sentier qui conduit à la destruction de la Souffrance.**

"C'est le Noble Sentier aux huit branches qui sont :

les vues justes, les pensées justes, les paroles justes, les actes justes, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

"Ceci est la Noble Vérité de la Souffrance. Ainsi, ô Bhikkhus, par ces choses qui n'avaient pas été entendues auparavant, s'élèvent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

" Par cette Noble Vérité, la Souffrance **doit être comprise** (pariñneyya). Par cette Noble Vérité la Souffrance **a été comprise** (pariññata) et par ces choses qui n'avaient pas été entendues auparavant s'élèvent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

"Ceci est la Noble Vérité de la cause de la souffrance. Par cette Noble Vérité la cause de la souffrance **doit être détruite** (pahatabba). Par cette Noble Vérité la cause de la souffrance **a été détruite** (pahina) et par ces choses qui n'avaient pas été entendues auparavant, s'élèvent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

"Ceci est la Noble Vérité de la destruction de la souffrance. Par cette Noble Vérité la destruction de la souffrance **doit être réalisée** (sacchikâtabba). Cette Noble Vérité de la destruction de la souffrance **a été réalisée** (sacchikata) et par ces choses qui n'avaient pas été entendues auparavant, s'élèverent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière."Ceci est la Noble Vérité du Chemin qui conduit à l'annihilation de la souffrance.

"Par cette Noble Vérité le Chemin qui conduit à l'annihilation de la souffrance **doit être développée** (bhavetabba). Par cette Noble Vérité le Chemin qui conduit à l'annihilation de la souffrance **a été développé** (bhâvita) et par ces choses qui n'avaient pas été entendues auparavant; s'élèverent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

"Ô Bhikkhus, tant que cette connaissance intuitive de vérité absolue des Quatre Nobles Vérités sous leurs trois aspects et dans leurs douze modalités n'était pas absolument claire en moi, aussi longtemps je ne fit pas connaître à ce monde avec ses dieux Maras et Brahmas, ses troupes d'ascètes et de Brahmanes, ses êtres célestes et humains, que j'avais obtenu l'incomparable et suprême illumination. Mais, Bhikkhus, quand cette connaissance intuitive absolument vraie des Quatre Nobles Vérités sous leurs trois aspects et dans leurs douze modalités me devint parfaitement claire, alors seulement j'ai proclamé à ce monde avec ses dieux, Maras et Brahmas, ses troupes d'ascètes et de Brahmanes, ses êtres célestes et humains que j'avais obtenu l'incomparable et suprême Illumination.

"Et le savoir et la connaissance intuitive profonde s'élevèrent en moi : Indestructible est la libération de mon esprit, ceci est ma dernière renaissance et maintenant il n'y aura plus d'autre existence."

Ainsi parla le Béni et les Bhikkhus heureux de l'entendre louèrent ses paroles.

Et lorsque cette doctrine eut été proclamée, la vue de la Vérité sans poussière et sans tache s'éveilla dans le Vén. Kondanna : **"Tout ce qui est venu à l'existence doit disparaître !"**

Et quand le Bouddha eut dit ce Dhammacakka, les déités liées à la terre s'écrièrent : "Ce Dhammacakka excellent qui ne pouvait être exposé par aucun autre, qu'il soit ascète, Brahmane, déva, Mara ou Brahma dans ce monde, a été enseigné par le Béni au Parc des Gazelles à Isipatna près de Bénarès."

Et ceci fut répété par les dieux des royaumes de Câtummahârajika, Tâvatinsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmitavasavatti et les Brahmas de Brahma Pârisajja, Brahma Purohita, Mahâ Brahma, Paritabha Appamânâbha, Abhassara, Parittasubha, Appmânasubha, Subhakinha, Vehapphala, Aviha, Atappa, Sudassa et Akanittha.

Et ce cri retentit au même moment jusqu'au monde de Brahma et les dix mille mondes tremblèrent, frémirent et furent vaillamment secoués. Un grand aura brillant dont l'éclat surpassait celui des dieux apparut sur le monde.

Le Béni dit alors : "Amis, Kondañña a vraiment compris, oui vraiment, Kondañña a compris."

Et depuis lors le Vén. Kondañña fut appelé Aññata Kondañña.

GIRIMANANDA SUTTA

Ainsi ai-je entendu :

"Le Bouddha résidait au Parc de Jeta dans le monastère d'Anathapindika, près de Savatthi. A ce moment, le Vénérable Girimânanda était malade et souffrait beaucoup. Le Vénérable Ananda vint donc trouver le Bouddha et lui annonçant ceci le pria de bien vouloir rendre visite au moine malade.

Le Bouddha lui dit : "Ananda, va vers Girimânanda, dis-lui les dix perceptions et sa maladie disparaîtra. Et quelles sont ces dix perceptions?"

- 1- La perception de l'instabilité. *(anicca)*
- 2- La perception de l'impersonnalité. *(anatta)*
- 3- La perception de la corruption. *(asubha)*
- 4- La perception du péril. *(âdīnava)*
- 5- La perception du renoncement. *(pahāna)*
- 6- La perception de la libération des passions. *(virāga)*
- 7- La perception de la cessation. *(nirodha)*
- 8- La perception de la libération de l'attachement à toute chose qui existe. *(sabbaloke anabhirata)*
- 9- La perception de l'instabilité de toutes formes matérielles ou immatérielles. *(sankhārānicca)*
- 10- La perception de la respiration. *(ānāpāna sati)*

"Et qu'est-ce ô Ananda, que la perception de l'instabilité?"

"Ananda, si un moine se retire dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une pièce vide, il réfléchira ainsi : "Le corps est impermanent, les sensations sont impermanentes, les perceptions sont impermanentes, les formations mentales sont impermanentes, la conscience est impermanente."

Considérer l'impermanence des cinq agrégats par lesquels l'existence est maintenue, cela constitue la perception de l'instabilité.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception de l'impersonnalité? Ananda, si un moine se retire dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, il réfléchira ainsi : "L'oeil, la forme observée, ne sont pas le "moi". L'oreille et le son ne sont pas le "moi". Le nez et l'odeur ne sont pas le "moi". Le corps et le contact ne sont pas le "moi". La conscience, les raisonnements, les perceptions ne sont pas le "moi". Considérer que ces six sens personnels et leurs formes externes (les organes des sens et les objets sur lesquels ils agissent ou par lesquels ils entrent en activité) ne forment pas le "moi", cela constitue la perception de l'impersonnalité.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception de l'impureté?"

"Ananda, un moine qui suivant l'Enseignement constate que son corps depuis la plante de ses pieds jusqu'à l'extrémité des cheveux de sa tête est en tout sens sujet

à la corruption. Cette corruption existe dans toutes les parties du corps. Considérer l'état de corruption du corps, cela constitue l'observation de la corruption.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception du péril ?

"Ananda, un moine suivant l'Enseignement qui se retire dans la forêt au pied d'un arbre ou dans une pièce vide pensera ainsi : "Ils sont nombreux les maux et les peines de ce corps, car beaucoup de maladies prennent naissance en lui : maladies des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, de la poitrine, de la tête, de la bouche et maladies de toutes les parties du corps. " Considérer toutes les maladies auxquelles le corps est sujet, cela constitue la perception du péril.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception du renoncement ?

"Ananda, un moine suivant l'Enseignement n'entretient pas les pensées de désir (tous les désirs sensuels quels qu'ils soient) qui peuvent s'élever en lui. Mais il les évite, il les dompte, il les annihile. Il n'entretient pas les pensées de colère ou de ressentiment, mais il les écarte, il les dompte, il les annihile. Ceci constitue la perception du renoncement.

"Qu'est ce, ô Ananda, que la perception de la libération des passions ?

"Ananda, un moine suivant l'Enseignement, qui se retire dans une forêt, au pied d'un arbre ou dans une pièce vide réfléchira ainsi : "Ceci est la Paix. Ceci est la chose excellente. Avoir la maîtrise complète de toutes les facultés. Etre affranchi des exigences du corps. Avoir obtenu la dissolution de tous désirs, la libération des passions, la cessation de l'existence." Ceci constitue la perception de la libération des passions.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception de la cessation ?

"Un moine suivant l'Enseignement, qui se retire dans une forêt, au pied d'un arbre ou dans un endroit désert réfléchira ainsi : " Ceci est la Paix. Ceci est la chose excellente. Avoir la maîtrise complète de toutes les facultés. Etre affranchi des exigences du corps, obtenir la cessation (graduelle mais complète, afin qu'aucune portion n'en subsiste) des désirs, leur annihilation, l'extinction de leur existence." Ceci, Ananda, constitue la perception de la cessation.

"Et qu'est ce ô Ananda, que la perception de la libération de l'attachement à tout objet existant ? »

"Ananda, un moine suivant l'Enseignement ne s'attache à aucune chose matérielle qui est produite ou se reproduit dans un monde quelconque, mais il l'abandonne et la rejette. Il abandonne tout objet sur lequel le mental se fixe, tout objet de désirs.

Ceci Ananda, constitue la perception de la libération de l'Attachement à tout objet existant.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception de l'instabilité des formes matérielles et immatérielles ?

"Un moine suivant l'Enseignement est lassé de toutes formes, n'en subit plus les attraits et s'est dépris de toutes formes existantes. Cela constitue la perception de l'instabilité de toutes formes matérielles et immatérielles.

"Et qu'est ce, ô Ananda, que la perception de la respiration ?

"Un moine suivant l'Enseignement, Ananda, se retire dans une forêt au pied d'un arbre ou dans un lieu désert il s'assied les jambes croisées, le corps droit et il établit devant lui le sujet de sa méditation.

"Consciemment il inspire, consciemment il expire.

1. En prenant une **longue inspiration** il sait : "j'inspire longuement. »
En prenant une **longue expiration** il sait : j'expire longuement.
2. En prenant une **courte inspiration** il sait : j'inspire brièvement.
En prenant une **courte expiration** il sait : j'expire brièvement.
3. **Conscient de tout le corps**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
4. **Calmant tous les agrégats du corps**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
5. **Conscient de la joie**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
6. **Conscient du bonheur**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
7. **Conscient des agrégats de l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
8. **Calmant les agrégats de l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
9. **Conscient de l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
10. **Réjouissant l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
11. **Concentrant l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
12. **Affranchissant l'esprit**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
13. **Discernant l'impermanence**, j'inspirerais et expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
14. **Discernant le sans-passion**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
15. **Discernant la cessation**, j'inspirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.
16. **Discernant l'absence complète de passions**, j'insirerais et j'expirerais. Ainsi s'entraîne-t'il.

En vérité, Ananda, si ayant approché le vénérable Girimananda vous lui enseignez ces dix perceptions, il sera guéri de sa maladie.

Girimananda fut ainsi guéri de sa maladie.

Katamañca bhikkhave dukkha nirodha gāmini patipadā ariya saccam ?
Aya'meva ariyo atthamgiko maggo, seyyathidaṃ ? Sammā ditthi,
sammā samkappo, sammā vācā, sammā kammanto, sammā ājīvo,
sammā vāyāmo, sammā sati, sammā samādhi.

Qu'est ce, O bhikkhus, que la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance ?

C'est la Noble Voie à huit branches, à savoir: Compréhension Juste, Pensée Juste, Parole Juste, Action Juste, Moyens d'existence Justes, Effort Juste, Attention Juste, Concentration Juste.

1. Katamā ca bhikkhave sammā ditthi ?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñānam, dukkha samudaye ñānam, dukkha nirodhe ñānam, dukkha nirodha gāmini patipadāya ñānam, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā ditthi.

1. Qu'est-ce, O bhikkhus, que la Compréhension Juste ?

O bhikkhus, c'est la compréhension de la souffrance, la compréhension de l'Origine de la souffrance, la compréhension de la Cessation de la souffrance, la compréhension de la Voie menant à la Cessation de la souffrance; cela est appelé la compréhension de la souffrance.

2. Katamo ca bhikkhave sammā saṅkappo ?

Nekkhamma samkappo, avyāpāda samkappo, avihimsā saṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā samkappo.

2. Qu'est-ce, O bhikkhus, que la Pensée Juste ?

La pensée libre de désir, la pensée libre de malveillance, la pensée libre de cruauté, cela est appelé la Pensée Juste.

3. Katamā ca bhikkhave sammā vācā ?

Musāvādā veramaṇi, pisunāvācā veramaṇi, pharusāvācā veramaṇi, samphappalāpā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā vācā.

3. Qu'est-ce, O bhikkhus, que la Parole Juste ?

S'abstenir de dire des paroles fausses, s'abstenir de colporter des histoires, s'abstenir de prononcer des paroles dures, s'abstenir de bavardages, cela est appelé la Parole Juste.

4. Katamo ca bhikkhave sammā kammanto ? Pānātipātā veramaṇi, adinnādānā veramaṇi, kāmesu micchācārā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā kammanto.

4. Qu'est-ce, O bhikkhus, que l'Action Juste ?

S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir de mauvais comportement envers les plaisirs sensuels (adultère...), cela est appelé l'Action Juste.

5. Katamo ca bhikkhave sammā ājīvo ?

Idha bhikkhave ariya sāvako micchā ājīvaṃ pahāya sammā ājīvena jīvikaṃ kappeti. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā ājīvo.

5. *Qu'est-ce, O bhikkhus, que les Moyens d'existence Justes ?*

Quand le Noble Disciple, évitant un mauvais moyen d'existence subvient à ses besoins par un bon moyen d'existence, cela est appelé le Moyen d'existence Juste.

6. Katamo ca bhikkhave sammā vāyāmo ?

6. *Qu'est-ce, O bhikkhus, que l'Effort Juste ?*

Idha bhikkhave bhikkhu anuppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Voici un bhikkhu, face à quelque chose de mal et de non salutaire qui n'est pas encore apparu, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Face à quelque chose de mal et de non salutaire qui est apparu, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

Anuppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Face à quelque chose de salutaire qui n'est pas encore apparu, il éveille sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ thitīyā asammōsāya bhīyo bhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā vāyāmo.

Face à quelque chose de salutaire qui est apparu, pour le maintenir et ne pas le négliger, pour le développer, l'amener à pleine maturité, le faire grandir, il éveille sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte. Cela est appelé l'Effort Juste.

7. Katamo ca bhikkhave sammā sati ?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Citte cittānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā sati.

7. *Qu'est-ce, O bhikkhus, que l'Attention Juste?*

Voici O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps sur le corps, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation des sensations sur les sensations, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation de l'esprit sur l'esprit, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Cela est appelé l'Attention Juste.

8. **Katamo ca bhikkhave sammā samādhi ? Idha bhikkhave, bhikkhu**

8. *Qu'est-ce, O bhikkhus, que la Concentration Juste? Voici, O bhikkhus, un bhikkhu:*

a) **Viviceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savi-cāraṃ vivekaja pītisukhaṃ pathama jhānaṃ upasampajja viharati.**

a) Détaché des plaisirs sensuels grossiers, détaché des choses non salutaires, avec pensée appliquée à un objet (vitakka) et pensée analysant cet objet (vicāra), avec la joie (pīti) et le bonheur (sukha) né de cette discrimination, il entre dans la première absorption et y demeure.

b) **Vitakka vicārānaṃ vūpasamā ajjhattam sampasādanaṃ cetaso ekōdibhāvaṃ avitakkam avicāraṃ samādhijaṃ pīti sukhaṃ dutiya-jjhānaṃ upasampajja viharati.**

b) Lorsque la pensée appliquée à un objet (vitakka) et la pensée analysant cet objet (vicāra) se sont calmées, et que intérieurement l'esprit est tranquilisé et unifié, il entre dans un état libre de pensée appliquée et de pensée analytique, avec le ravissement (pīti) et le bonheur (sukha) né de cette composition de l'esprit; ainsi il entre dans la deuxième absorption et y demeure.

c) **Pītiya ca virāgā, upekhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhaṃ ca kāyena patisaṃvedeti yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti upekhako satimā, sukha viharī'ti, tatiya jhānaṃ upasampajja viharati.**

c) Avec le détachement du ravissement, il demeure dans l'équanimité, attentif et clairement conscient, éprouvant dans son corps ce bien-être dont les Nobles disent: 'équanime et attentif, il demeure dans le bonheur'; ainsi il entre dans la troisième absorption et y demeure.

d) **Sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubbeva somanassadomanassānaṃ atthangamā adukkhaṃ asukkaṃ upekhā sati pārisud-dhaṃ catuttha jhānaṃ upasampajja viharati.**

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā samādhi.

d) Ayant abandonné le bonheur, ayant abandonné la douleur, ayant résorbé le plaisir et la peine précédente, il se trouve dans un état au-delà du plaisir et de la souffrance, purifié par l'équanimité et l'attention; ainsi il entre dans la quatrième absorption et y demeure.

Cela est appelé la Concentration Juste.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkha nirodha gāminīpatipadā ariyasaccaṃ.

Ceci, O bhikkhus, est la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance.

METTA SUTTA

RESULTATS DE L'AMOUR-BIENVEILLANT

Mettāya bhikkhave cetovimut-
tiya asevitāya bhāvitāya bahuli-
katāya yānikatāya vatthukatāya
anutthitāya paricitāya susama-
raddhāya
ekādasānisamsa pāṭikankhā.
Katame ekādasa ?

Sukhaṃ supati. Sukhaṃ patibu-
jjhati. Na pāpakaṃ supinaṃ
passati. Manussānaṃ piyo hoti.
Amanussānaṃ piyo hoti. Devatā
rakkhanti. Nāssa aggi vā visaṃ
vā satthaṃ vā kamati. Tuvaṇṇaṃ
cittaṃ samādhīyati. Mukha-
vaṇṇo vipasīdati. Asammūlho
kālaṃ karoti. Uttariṃ appatīvi-
jjhantobrahmalokūpago hoti.

Mettāya bhikkhave cetovimut-
tiya asevitāya bhāvitāya bahuli-
katāya yānikatāya vatthukatāya
anutthitāya paricitāya susama-
raddhāya
ekādasānisamsa pāṭikankhā'ti.

O moines, on peut recueillir onze avantages de la libération, de la délivrance du mental en se familiarisant avec les pensées de l'amour bienveillant, en accroissant constamment ces pensées, en les considérant comme un véhicule expression, comme un trésor à garder, en vivant selon ces pensées, en les mettant en pratique, en les établissant.

Quelles sont ces onze avantages ?

Dormez heureux, réveillez-vous heureux, vous n'aurez aucun cauchemars. Vous êtes cher aux humains et des Devas vous protègent. Feu, poison et armes ne peuvent vous toucher. Votre mental se concentre vite. Votre être est serein. Vous mourrez sans confusion d'esprit. Au-delà, si vous n'obtenez pas le nirvana, vous vous réincarnez dans le monde des Brahmas.

O moines, on peut recueillir onze avantages de la libération, de la délivrance du mental en se familiarisant avec les pensées de l'amour bienveillant, en accroissant constamment ces pensées, en les considérant comme un véhicule expression, comme un trésor à garder, en vivant selon ces pensées, en les mettant en pratique, en les établissant.

MITTANISAMSA SUTTA

Sutra de l' amitié (avantages)

1. Pahūta bhakkho bhavati
vippavuttho sakā gharā
bahū naṃ upajīvan ti
yo mittānaṃ na dūbhati

1. Il mange bien quand il est loin
de sa maison.
Nombreux sont ceux qui dépendent
de celui qui ne trahit pas l'amitié

2. Yaṃ yaṃ janapadaṃ yāti
nigame rājadhāniyo
sabbattha pūjito hoti
yo mittānaṃ na dūbhati

2. Vers quelque lieu ou il se dirige,
marché ou ville,
en tout lieu on honore
celui qui ne trahit pas l'amitié

3. Nāssa corā pasahanti
nāti maññeti khattiyo
sabbe amitte tarati
yo mittānaṃ na dūbhati

3. Les voleurs ne l'accablent pas,
la royauté ne le méprise pas.
Triomphante sur tous les ennemis est
celui qui ne trahit pas l'amitié.

4. Akkuddho sagharaṃ eti
sabhāya paṭi nandito
ñātīnaṃ uttamo hoti
yo mittānaṃ na dūbhati

4. Sans colère, il vient à sa maison,
heureuse parmi multitude de gens,
meilleurs parmi les proches est
celui qui ne trahit pas l'amitié.

5. Sakkatvā sakkato hoti
garu hoti sagāravo
vaṇṇa kitti bhato hoti
yo mittānaṃ na dūbhati

5. Il offre respect et est respecté,
honore les autres et en est honoré,
louange et bonne réputation sont l'acquis
de celui qui ne trahit pas l'amitié.

6. Pūjako labhate pūjam
vandako paṭi vandanaṃ
yaso kittiṃ ca pappoti
yo mittānaṃ na dūbhati

6. Il donne et reçoit, il vénère et
est vénéré, richesse et reconnais-
sance sont acquises
par quiconque ne trahit pas l'amitié.

7. Aggī yathā pajjalati
devatā va virocati
siriya ajahito hoti
yo mittānaṃ na dūbhati

8. Gāvo tassa pajāyanti
khetto vutthaṃ virūhati
puttānaṃ phalamasnāti
yo mittānaṃ na dūbhati

9. Darīto pabbatāto vā
rukkāto patito naro
cuto patiṭṭhaṃ labhati
yo mittānaṃ na dūbhati

10. Virūlha mūla santānaṃ
nigrodha miva māluto
amittā nappasahanti
yo mittānaṃ na dūbhati

*7. Il brille comme le feu
est radieux comme une déité,
jamais la prospérité ne l'abandonne,
celui qui ne trahit pas l'amitié .*

*8. Ses vaches sont productives,
ce qu'il sème croit en abondance;
la joie de la récolte atteint celui
qui ne trahit pas l'amitié.*

*9. Qu'il tombe d'une falaise,
d'une montagne ou d'un arbre,
protégé de tout dommage est celui
qui ne trahit pas l'amitié.*

*10. Comme un arbre de banyan profondé-
ment enraciné que le vent ne peut brise-
rainsi les ennemis ne peuvent accabler
quiconque ne trahit pas l'amitié.*

ANATTALAKKHANA SUTTA

DISCOURS SUR LES CARACTERISTIQUES DE L'ABSENCE D'EGO.

Atha kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi: rūpaṃ bhikkhave anattā, rūpaṃ ca h'idaṃ bhikkhave attā abhavissa, na yidaṃ rūpaṃ ābādhāya samvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī'ti. yasmā ca kho bhikkhave rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya samvattati, na ca labbhati rūpe evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣīti.

Alors, le bouddha s'adressa au groupe des cinq Bhikkhus, la forme n'est pas le 'Soi'.

Si la forme était le 'Soi', Bhikkhus, que la forme n'est pas le 'Soi', elle est miette à la dégradation et il n'est pas possible de dire que ma forme soit ainsi, que ma forme soit ainsi, que ma forme ne soit pas ainsi.

vedanā anattā, vedanā ca h'idaṃ bhikkhave attā abhavissa, na yidaṃ vedanā ābādhāya samvatteyya, labbheṭṭha ca vedanāya evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī'ti. yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya samvattati, na ca labbhati vedanāya evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī'ti.

"Bhikkhus, la sensibilité ne sont pas le 'Soi'.

Si la sensibilité, Bhikkhus, était le 'Soi', alors la sensibilité ne serait pas sujette à l'affliction et il serait possible de dire que mes sensations soient ainsi, que mes sensations ne soient pas ainsi. Etant donnée, Bhikkhus, que la sensibilité n'est pas le 'Soi', la sensibilité est porté à l'affection et il n'ai pas possible de dire que mes sensation soient ainsi, que mes sensations ne soient pas ainsi."

saññā anattā, saññā ca h'idaṃ bhikkhave attā abhavissa, na yidaṃ saññā ābādhāya samvatteyya, labbheṭṭha ca saññāya evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī'ti. yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya samvattati, na ca labbhati saññāya evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī'ti.

"Bhikkhus, la perception n'est pas le 'Soi'.

Si la perception était le 'Soi', Bhikkhus, elle ne serait pas sujette à l'affirmation et il serait possible de dire que ma perception soit ainsi, que ma perception ne soit pas ainsi. Etant donné, Bhikkhus, que la perception n'est pas le 'Soi', la perception est sujette à l'affliction et il n'est pas possible de dire que ma perception soit ainsi, que ma perception ne soit pas ainsi."

saṅkhāra anattā, saṅkhāra ca h'idaṃ bhikkhave attā abhavissamsu, na yidaṃ saṅkhāra ābādhāya samvatteyyum, labbheṭṭha ca saṅkharesu evaṃ me saṅkhāra hontu, evaṃ me saṅkhāra mā ahesuṃ ti. yasmā ca kho bhikkhave saṅkhāra anattā, tasmā saṅkhāra ābādhāya samvattanti,

na ca labbhati sankharesu evaṃ me saṅkhāra hontu, evaṃ me saṅkhāra mā ahesuṃ ti.

Bhikkhus, les formations mentales ne sont pas le 'Soi'.

Si les formations mentales, Bhikkhus, étaient le 'Soi', elles ne seraient pas sujettes à l'affliction et il serait possible de dire que mes formations mentales soient ainsi, que mes formations mentales ne soient pas ainsi. Etant donné, Bhikkhus, que les formations mentales ne sont pas le 'Soi', les formations mentales sont sujettes à l'affliction et il n'est pas possible de dire que mes formations mentales soient ainsi, que mes formations mentales ne soient pas ainsi."

viññānaṃ anattā, viññānaṃ ca h'idaṃ bhikkhave attā abhaviṣṣa na yidaṃ viññānaṃ ābādhāya samvatteyye, labbhettha ca viññāne evaṃ me viññānaṃ hotu evaṃ me viññānaṃ mā ahoṣī'ti. yasmā ca kho bhikkhave viññānaṃ antta, tasmā viññānamābādhāya samvattati, na ca labbhati viññāne evaṃ me viññānaṃ hotu, evaṃ me viññānaṃ mā ahoṣī'ti.

"Bhikkhus, la conscience n'est pas le 'Soi'.

Si la conscience, Bhikkhus ; était le 'Soi', alors la conscience ne serait pas sujette à l'affliction et il serait possible de dire: que ma conscience soit ainsi, que ma conscience ne soit pas ainsi donné, Bhikkhus, que la conscience n'est pas le 'Soi', la conscience est sujette à l'affliction et il n'est pas possible de dire : que ma conscience soit ainsi, que ma conscience ne soit pas ainsi."

Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā ti. aniccaṃ bhante. yaṃ pananiccaṃ, dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā ti. dukkhaṃ bhante yaṃ pananiccaṃ dukkhaṃ viparināma dhammam, etaṃ ahaṃ asmi etaṃ me attā'ti. no h'etaṃ bhante.

"Qu'en pensez-vous, Bhikkhus : la forme est-elle permanente ou impermanente ?

Impermanente, bhante.

Ce qui est impermanent, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ?

Insatisfaisant, bhante.

Est-ce correct de considérer ce qui est impermanent, insatisfaisant et de nature changeante comme: ceci est mien, je suis ceci, est mon 'Soi' ?

Non, bhante."

Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, vedanā nicca vā anicca vā'ti. anicca bhante. ya pananicca, dukkha vā sa sukkha vā'ti. dukkha bhante. ya pananicca dukkha viparināma dhamma, kallama nu taṃ samanupassitum esa mama, esa'haṃ asmi, esa me attā'ti no h'etaṃ bhante.

Les sensations sont-elles permanentes ou impermanentes ? Impermanentes, bhante.

Ce qui est impermanent, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ? Impermanente, bhante.

Ce qui est impermanente, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ?

Insuffisant, bhante.

Est-ce correct de considérer ce qui est impermanent, insatisfaisant et de nature changeante, comme : ceci est mien, je suis ceci, ceci est mon 'Soi' ? Non, bhante"

Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, saññā nicca vā anicca vā'ti. anicca bhante, ya pananicca, dukkha vā sa sukha vā'ti. dukkha bhante. ya pananicca dukkha viparināma dhamma, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ esa mama, esa'haṃ asmi, esa me attā'ti. no h'etaṃ bhante.

"La perception est-elle permanente ou impermanente ?

Impermanente, bhante,

Ce qui est impermanente, est-ce satisfaisant ?

Insatisfaisant, bhante "

Est-ce correct de considérer ce qui est impermanent, insatisfaisant et de nature changeante, comme:

ceci est à moi, je suis ceci, ceci est mon 'Soi' ?

Non, bhante ?"

Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, sañkhāra nicca vā anicca vā'ti. anicca bhante ye pananicca, dukkha vā te sukkha vā'ti. dukkha bhante. ye pananicca dukkha viparināma dhamma, kallaṃ nu te samanupassituṃ ete mama, ete'haṃ asmi, ete me attā'ti. no h'etaṃ bhante.

Les formations mentales sont-elles permanentes ou impermanentes ? Impermanentes, Bhante.

Ce qui est impermanent, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ? Insatisfaisant, Bhante. Est-ce correct de considérer ce qui est impermanent, insatisfaisant et de nature changeante comme:

ceci est mien, je suis ceci, ceci est mon moi ? Non, Bhante.

Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, viññānaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā'ti. aniccaṃ bhante. yaṃ pananiccaṃ, dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā'ti. dukkhaṃ bhante. yaṃ pananiccaṃ dukkhaṃ viparināma dhammam, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama, etaṃ ahaṃ asmi, etaṃ me attā'ti. no h'etaṃ bhante.

La conscience est-elle permanente ou impermanente ? Impermanente, Bhante. Ce qui est impermanent, est-ce satisfaisant ou insatisfaisant ? Insatisfaisant, Bhante. Est-ce correct de considérer ce qui est impermanent, insatisfaisant et de nature changeante, comme : ceci est mien, je suis ceci, ceci est mon 'Soi' ? Non, Bhante.

Tasmātiha bhikkhave yaṃ kiñci rūpaṃ atitanagatapaccupannaṃ ajjhataṃ vā bahiddha vā olarikaṃ vā sukkhumaṃ vā hinam vā panitaṃ vā yaṃ dure vā santike vā, sabbam rūpaṃ n'etaṃ mama, n'eso'haṃ asmi, na me so attā'ti evaṃ etaṃ yathabhutaṃ sammappaññāya datṭhabbam.

Par conséquent, bhikkhus, quelle que forme ce soit, soit-elle passée, future, ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, basse ou élevée, lointaine ou proche, aucune ne m'appartient, je ne suis aucune de ces formes ni constituent-elles mon 'Soi'. Ainsi devrait-il être correctement vu avec sagesse, tel que c'est.

yā kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā olārikā vā sukhumā vā hīnā vā panītā vā ya dure vā santike vā, sabba vedanā n'etaṃ mama, n'esa haṃ asmi, na me sa attā'ti evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammāppaññāya daṭṭhabbarā.

Quelle que sensation que ce soit, soit-elle passée future ou présente, intérieur ou extérieur, grossière ou subtile, basse ou élevée, proche ou lointaine, aucune ne m'appartient, je ne suis aucune de ces sensations ni constituent-elles mon 'Soi'. Ainsi devrait-il être correctement vu avec sagesse, tel que c'est.

yā kāci saññā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā olārikā vā sukhumā vā hīnā vā panītā vā ya dure vā santike vā, sabba vedanā n'etaṃ mama, n'esa haṃ asmi, na me sa attā'ti evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammāppaññāya daṭṭhabbarā.

Quelle que perception que ce soit, soit-elle passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, basse ou élevée, proche ou lointaine, aucune ne m'appartient, je ne suis aucune de ces perceptions ni constituent-elles mon 'Soi'. Ainsi devrait-il être correctement vu avec sagesse, tel que c'est.

ye keci saṅkhāra atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā olārikā vā sukhumā vā hīnā vā panītā vā ya dure vā santike vā, sabba vedanā n'etaṃ mama, n'esa haṃ asmi, na me sa attā'ti evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammāppaññāya daṭṭhabbarā.

Quelle que formation mentale que ce soit, soit-elle passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, basse ou élevée, proche ou lointaine, aucune ne m'appartient, je ne suis aucune de ces formations ni constituent-elles mon 'Soi'. Ainsi devrait-il être correctement vu, avec sagesse, tel que c'est.

yaṃ kiñci viññānaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddha vā olārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā panītaṃ vā yaṃ dure vā santike vā sabbaṃ viññānaṃ n'etaṃ mama n'eso'haṃ asmi, na me so attā'ti evaṃ etaṃ yathābhūtaṃ sammāppaññāya daṭṭhabbarā.

Quelle que conscience que ce soit, soit-elle passée, future ou présente, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, basse ou élevée, proche ou lointaine, aucune ne m'appartient, je ne suis aucune conscience ni constitue-t-elle mon 'Soi'. Ainsi devrait-il être correctement vu, avec sagesse, tel que c'est.

evaṃ passaṃ bhikkhave sutava ariyasāvako rūpasmiṃ pi nibbindati, vedanāya pi nibbindati, saññāya pi nibbindati, samkhāresu pi nibbindati, viññānasmimṃ pi nibbindati, nibbindaṃ virājjati, virāgā vimuccati, vimuttasmimṃ vimuttanti ñānaṃ hoti, khīna jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaniyaṃ, nāparaṃ itthattāyā'ti pajānāti'ti.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement envers la forme, la sensibilité, la perception, les formations mentales et la conscience. Et par désenchantement, il devient sans passion, et par l'absence de passion il devient libre, et lorsqu'il est libre il acquiert

la connaissance de ce qui est libre; et il sait que la renaissance est terminée, qu'il a vécu la vie sainte, qu'il a fait ce qui était à faire, et qu'il n'a rien d'autre à faire.

idaṃ avoca bhagava, attamanā pañcavaggiya bhikkhu bhagavato bhasitaṃ abhinanduntī. imasmin ca pana veyyakaranasmim bhannamane pancavaggiyanam bhikkhunam anupadaya asavehi cittani vimuccimsu.

Ainsi parla l'Eveillé. Ravis, les bhikkhus se réjouirent de ce qu'il avait dit. Pendant cet exposé, sans attachement, le groupe des cinq bhikkhus fut libéré des impuretés.

tena kho pana sameyena cha loke arahanto honti.

Il y en eu alors six arahants au monde.

Tatra sudaṃ bhagavā Gayāyaṃ viharati Gayāsise saddhiṃ bhikkhusa-hassena. Tatra kho bhagavā bhikkhu āmantesi: sabbam bhikkhave ādittam. kiñca bhikkave sabbam ādittam.

L'Eveillé résidait à Gaya avec une foule de bhikkhus. Là, il s'adressa à eux: "Toutes les choses, bhikkhus, sont en feu. Et quelles sont ces choses en feu?"

cakkhuṃ bhikkhave ādittam, rūpa ādittā, cakkhuviññānaṃ ādittam, cakkhusamphasso āditto, yadidaṃ cakkhusamphassapaccaya uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

L'oeil, bhikkhus, est en feu; les formes sont en feu, la conscience visuelle est en feu, les impressions reçues par l'oeil sont en feu et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par l'oeil, est aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il? Du feu de la passion, dis-je; du feu de l'aversion, du feu de l'engouement; du feu de la naissance, de la vieillesse, de la mort, du chagrin, des pleurs, de la douleur, de l'angoisse ou du désespoir.

sotaṃ bhikkhave ādittam, sadde ādittā, sotasamphasso āditto, yad idam, sotasamphassapaccaya uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

L'oreille, bhikkhus, est en feu; les sons sont en feu, la conscience auditive est en feu, les impressions reçues par l'oreille sont en feu; et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par l'oreille, sont aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il? Du feu de la passion, dis-je; du feu de l'aversion, du feu de l'engouement, du feu de la naissance, de la vieillesse et de la mort, du chagrin, des pleurs, de la douleur, de l'angoisse et du désespoir.

ghānaṃ bhikkhave ādittam, ghandhā ādittā, ghānaviññānaṃ ādittam, ghānasamphasso āditto, yadidaṃ ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

Le nez, bhikkhus, est en feu; les odeurs sont en feu, la conscience olfactive est en feu, les impressions reçues par le nez sont en feu; et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le nez, est aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il? Du feu de la passion, dis-je; du feu de l'aversion, du feu de l'engouement, du feu de la naissance, de la vieillesse et de la mort, du chagrin, des pleurs, de la douleur, de l'angoisse et du désespoir.

jivhā bhikkhave ādittam, rasā ādittā, jivhāviññānaṃ ādittam, jivhāsamphasso āditto, yad idaṃ jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

La langue, bhikkhus, est en feu; les saveurs sont en feu, la conscience gustative est en feu, les impressions éprouvées par la langue sont en feu, et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par la langue, est aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il ? Du feu de la passion, dis-je, du feu de l'aversion, du feu de l'engouement, du feu de la naissance, de la vieillesse et de la mort, du chagrin, des pleurs, de la douleur et du désespoir.

kāyaṃ bhikkave ādittam, poṭṭhabbaṃ ādittam, kāyaviññānaṃ ādittam, kāyasamphasso ādittam, yadidaṃ kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

Le corps, bhikkhus, est en feu; le toucher est en feu; la conscience corporelle est en feu; les impressions éprouvées par le corps sont en feu; et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le corps, est aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il ? Du feu de la passion, dis-je; du feu de l'aversion, du feu de l'engouement, du feu de la naissance, de la vieillesse et de la mort, du chagrin, des pleurs, de la douleur, de l'angoisse et du désespoir.

mānaṃ bhikkhave ādittam, dhammaṃ ādittam, manoviññānaṃ ādittam, mānosamphasso āditto, yadidaṃ mānosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, taṃ pi ādittam. kena ādittam, rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiya jarāya marasena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

Le mental, bhikkhus, est en feu; les objets mentaux sont en feu; la conscience mentale est en feu; les impressions éprouvées par le mental sont en feu; et toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le mental, est aussi en feu. Et de quel feu s'agit-il ? Du feu de la passion, dis-je; du feu de l'aversion, du feu de l'engouement, du feu de la naissance, de la vieillesse et de la mort, des pleurs, de la douleur, de l'angoisse et du désespoir.

evaṃ passaṃ bhikkhave sutavā ariyasāvako cakkhusmiṃ pi nibbindati, rupesu pi nibbindati, cakkhuviññāne pi nibbindati, cakkhusam-

phasse pi nibbindati, yadidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour l'oeil, pour les formes, pour la conscience visuelle, pour les impressions reçues par l'oeil et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par l'oeil.

sotasmim̐ pi nibbindati, saddesu pi nibbindati, sotaviññāṇe pi nibbindati, sotasamphasse pi nibbindati, yadidaṃ sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour l'oreille, pour les sons, pour la conscience auditive et pour les impressions reçues par l'oreille et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par l'oreille.

ghānasmim̐ pi nibbindati, gandhesu pi nibbindati, ghāneviññāṇe pi nibbindati, ghānesamphasse pi nibbindati, yadidaṃ ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour le nez, pour les odeurs, pour la conscience olfactive, pour les impressions reçues par le nez et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le nez.

jivhāya pi nibbindati, rasesu pi nibbindati, jivhāviññāṇe pi nibbindati, jivhāsamphasse pi nibbindati, yadidaṃ jivhāsamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour la langue, pour les goûts, pour la conscience gustative, pour les impressions reçues par la langue et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par la langue.

kāyasmim̐ pi nibbindati, photthabbesu pi nibbindati, kāyaviññāṇe pi nibbindati, kāyasamphassa pi nibbindati, yadidaṃ kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour le corps, pour le toucher, pour la conscience corporelle, pour les impressions reçues par le corps et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le corps.

mānasmim̐ pi nibbindati, dhammesu pi nibbindati, mānoviññāne pi nibbindati, yadidaṃ mānosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim̐ pi nibbindati.

Percevant cela, bhikkhus, le noble et savant disciple perd son enchantement pour le mental, pour les objets mentaux, pour la conscience mentale, les impressions reçues par le mental et envers toute sensation, plaisante, déplaisante ou neutre apparaissant en dépendance des impressions reçues par le mental.

nibbindaṃ virājjati, virāga vimuccati, vimuttasmim̐ vimutt'anti ñāṇaṃ hoti, khīnā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karanīyaṃ, nāparaṃ itthattayā'ti pajānāti.

Et pour l'effet de cette perte de l'enchantement, on devient sans passion; et par l'absence de passion on devient libre, et lorsqu'on est libre, on acquiert la connaissance que l'on est libre; et l'on sait que la renaissance est épuisée, que l'on a vécu la vie sainte, que l'on a fait ce qui devait être fait, et que l'on n'a plus rien à faire dans cette existence corps-mental.

Imasmim̐ ca pana veyyakarānasmim̐ bhaññamāne tassa bhikkhusahas-sassa anupadaya āsavehi cittāni vimuccim̐su.

Au cours de cet exposé, les esprits des mille bhikkhus furent libérés des impuretés sans aucune trace d'attachement.



OVADA PATIMOKHA

Sabbapāpassa akaranam
kusalassa upasampadā
sacitta pariyodapanam
etaṃ buddhāna sāsanaṃ

Khanti paramaṃ tapo titikkhā
nibbānaṃ paramam vadanti buddhā
na hi pabbajito parūpaghāti
samaṇo hoti paraṃ vihethayanto

Anūpavādo anūpaghāto
pātimokkhe ca samvaro
mattaññutā ca bhattasmiṃ
panthañ ca sayanāsanam
adhicitte ca ayogo
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

Conseils quotidiens aux bhikkhus

*S'abstenir de tout mal,
Faire ce qui est bien,
Purifier son esprit,
Tel est l'enseignement de tous les Bouddhas.*

*La patience est la plus grande des austérités.
Le nibbāna est suprême, dit le Bouddha.
Un ascète ne fait pas de mal aux autres,
Un moine solitaire n'opprime personne.*

*N'insulter personne, ne faire de mal à personne,
Se restreindre selon le code de morale,
Être modéré dans sa nourriture,
Vivre dans la solitude,
Se consacrer au développement supérieur de l'esprit,
Tel est l'enseignement des Bouddhas.*

CATUVISATI PACCAYA

1. hetupaccayo
2. ārammanapaccayo
3. adhipatipaccayo
4. anantarapaccayo
5. samanantarapaccayo
6. sahaḥajātapaccayo
7. aññamaññapaccayo
8. nissayapaccayo
9. upanissayapaccayo
10. purejātapaccayo
11. paccajātapaccayo
12. asevanapaccayo
13. kammaṇapaccayo
14. vipākaṇapaccayo
15. āhārapaccayo
16. indriyapaccayo
17. jhānapaccayo
18. maggaṇapaccayo
19. sampayuttapaccayo
20. vippayuttapaccayo
21. atthipaccayo
22. natthipaccayo
23. vigatapaccayo
24. avigatapaccayo

Vingt-quatre conditions

1. *Condition de racine*
2. *Condition d'objet*
3. *Condition de prédominance*
4. *Condition de proximité*
5. *Condition de contiguïté*
6. *Condition de simultanéité (condition d'apparition coregoïste)*
7. *Condition de mutualité*
8. *Condition de support*
9. *Condition de support décisif*
10. *Condition de pré-naissance (condition d'apparition antérieure)*
11. *Condition de post-naissance (condition d'apparition postérieure)*
12. *Condition de fréquence (condition de répétition)*
13. *Condition de Karma (condition de Karma)*
14. *Condition de résultat (condition de Karma résultant)*
15. *Condition de nourriture*
16. *Condition de faculté*
17. *Condition de concentration*
18. *Condition de sentier*
19. *Condition d'association*
20. *Condition de dissociation*
21. *Condition de présence*
22. *Condition d'absence*
23. *Condition de disparition*
24. *Condition de non-disparition*

ATTHA MAHĀPURISA VITAKKA

Les huit nobles pensées d'un grand être.

1. Appicchassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo mahicchassa
Ce Dhamma est pour celui qui se satisfait de peu, non pour celui qui veut trop.
2. Santuṭṭhassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo asantuṭṭhassa
Ce Dhamma est pour celui qui est satisfait, non pour celui qui est insatisfait.
3. Pavivittassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo sanghanikāramassa
Ce Dhamma est pour celui qui aime la solitude, non pour celui qui aime la société.
4. Āraddhaviṛiyassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo kusītassa
Ce Dhamma est pour celui qui éveille son énergie, non pour celui qui est indolent.
5. Upatthita satissā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo mutthassatissa
Ce Dhamma est pour celui qui a l'attention éveillée, non pour celui qui est non attentif.
6. Samahitassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo asamāhitassa
Ce Dhamma est pour celui qui est tranquille, non pour celui qui est agité.
7. Paññāvantassā'yaṃ dhammo nā'yaṃ dhammo duppañña
Ce Dhamma est pour celui qui est sage, non pour celui qui ne l'est pas.
8. Nippapañcārāmassā'yaṃ dhammo nippapañcaratino nā'yaṃ
dhammo papañcārāmassa papañcaratino.
Ce Dhamma est pour celui qui trouve son bonheur dans la libération des tendances aux proliférations mentales, non pour celui qui s'y complaît et s'y délecte.

MEDITATION SUR L'IMPERMANENCE

Aniccā vata sankhāra
Uppāda vaya dhammino
Uppajjitvā nirujjhanti
Tesam vupasamo sukkho.

"Sabbe saṅkhāra anicca" ti
yada paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiya.

"Sabbe saṅkhāra dukkha" ti
yada paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiya.

"Sabbe dhamma anattā" ti
yada paññāya passati
Atha nibbindanti dukkhe
esa maggo visuddhiya.

Ko nu haso kimanando
niccaṃ pajjalite sati
andhakārena onaddha
padīpaṃ na gavesatha.

Passa cittakatam bimbam
arukayaṃ samussitam
aturam bahusankappam
yassa natthi dhuvam thiti.

Parijinnamidam rūpam
roganīlam pabhānuram
bhijjati putisandeho
maranantaṃ hi jīvitam.

*Impermanents, hélas sont les composés,
les choses viennent et s'en vont.
Etant apparues elles disparaissent,
la cessation de tout cela c'est le bonheur.*

*"Tous les composés sont impermanents"
Lorsqu'on voit cela par la sagesse
on devient lassé de telles souffrances.
Voilà la voie de la pureté.*

*"Tous les composés sont souffrance";
Lorsqu'on voit cela par la sagesse
on devient lassé de telles souffrances.
Voilà la voie de la pureté.*

*"Toutes choses sont dépourvues de 'Soi'
Lorsqu'on voit cela par la sagesse
on devient lassé de telles souffrances.
Voilà la voie de la pureté.*

*Peut-il y avoir joie et rires
quand le monde se consume?
Ne devriez-vous pas chercher la lumière
avant que les ténèbres ne s'abattent?*

*Considérez le corps glorifié. Une masse
de plaies, un tas d'os, impermanent,
instable. Et pourtant une majeure partie
d'entre nous ne parvient pas à connaître cela.*

*Le corps décline
un nid de maladies,
fragile, se désintégrant
et aboutissant à la mort.*

Yanimāni apatṭhāni
alabuneva sārade
kapotakāni atthīni
tani disvāna ka rāti.

Aṭṭhinaṃ nāgara kataṃ
maṃsalohitalepanaṃ
yaṭṭhā jāra ca maccu ca
māno makkho ca ohito.

Jiranti ve rajaratha succita
atho sarīraṃ pi jaraṃ upeti
satañca dhammo na jaraṃ upeti
santo have sabbhi pavedayanti

Acīraṃ vata'yam kāyo
paṭhaviṃ adhissati
chuddo apetaṃ nāno
niratthaṃ vā kalingaraṃ

Anabbhito tato aga
ananuññato ito gato
yathā gato tathā gato
ka tatthā paridevaṇā

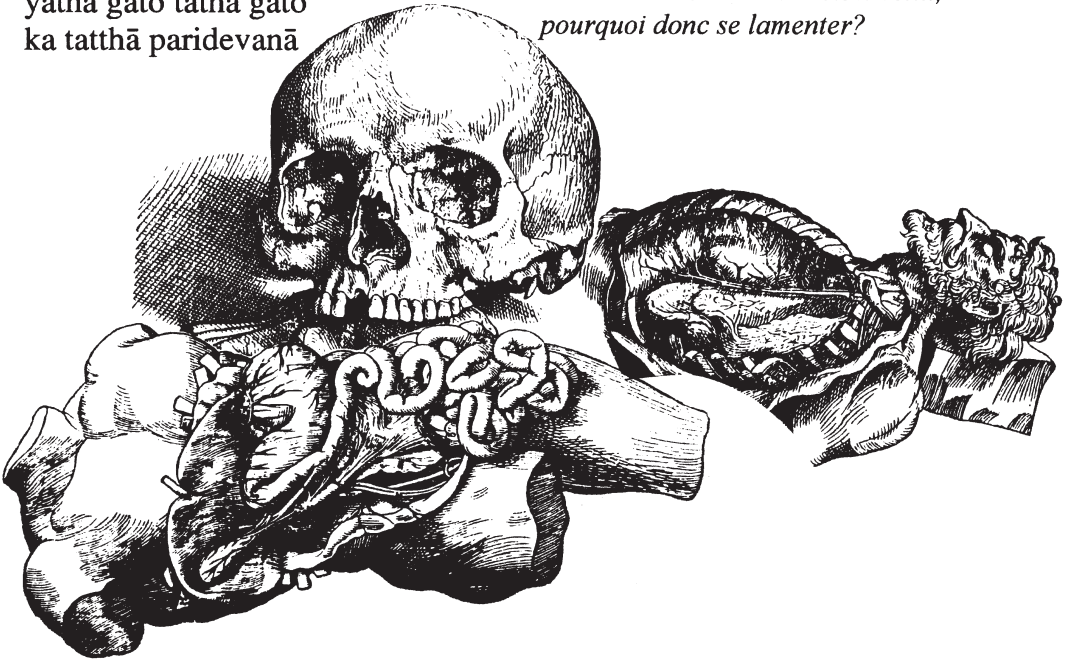
*Qu'y a-t-il de fascinant
à voir des os blanchis,
déséchés et éparpillés,
sous le soleil d'automne?*

*Citadelle est cette structure
de sang et de chair,
d'os voués à la vieillesse,
la mort, la vanité et la malice.*

*Les chars royaux avancent d'un pas
ferme vers la ruine,
comme le corps qui chemine aussi
vers la ruine.
Mais la vérité brillante et l'amour
compassion sont vivants.
Parlez donc de vertus aux vertueux.*

*Ce corps à s'effronder,
à s'enfoncer dans la terre,
privé de conscience,
tel un bloc de bois inutile.*

*Non invité, il est venu
sans prévenir, il est parti.
Il s'en est allé comme il était venu,
pourquoi donc se lamenter?*



SALLA SUTTA

Animittam̐ anaññitam̐
maccanam̐ idha jīvitam̐
kasīram̐ ca parittam̐ ca
tan ca dhukkena saññīutam.

Na hi so upakkamo aṭṭhi
yena jāta namiyyare
jāram̐ pi patvā maranam̐
evam̐ dhammo hi paninam̐.

Phalānam̐ ivapakkanam̐
pato papatana bhayam̐
evam̐ jatanam̐ maccanam̐
niccam̐ maratano bhayam̐.

Yathā pi kumbharassa
katam̐ mattikabhājanam̐
sabbam̐ bhedanapariyantam̐
evam̐ maccana jīvitam.

Dahara ca mahanta ca
ye bala ye ca panditā
sabbe maccuvasam̐ yanti
sabbe maccuparayana.

Tesam̐ maccuparetānam̐
gacchatam̐ paralokato
na pita tayate puttam̐
nati vā pana nātake.

Pekkhatam̐ yeva ñātinam̐
passa lalapatam̐ puthu
ekameko vā maccam̐
go vajjho viya niyyati.

LA FLECHE

*La vie est imprévisible
et incertaine dans ce monde.
La vie ici bas est ardue,
courte et dominée par la souffrance.*

*Une fois né, l'être va vers la mort,
et cela sans aucune échappée.
La mort arrive au terme de la vieillesse ou
suite à d'autres motifs. Cela est la voie
empruntée par les êtres vivants.*

*De même qu'à sa maturité, un fruit peut
tomber de l'arbre un bon matin,
de même, dès sa naissance,
un être risque à tout moment la mort.*

*Comme un pot d'argile
façonné par un potier
risque d'être brisé,
ainsi en est-il de la vie des mortels.*

*Qu'ils soient jeunes ou vieux,
fous ou sages,
les êtres vivants sont proie de la mort.
Tous les êtres cheminent vers la mort.*

*Ils sont maîtrisés par la mort.
Ils vont vers un autre monde.
En effet, ni un père ne peut sauver son fils,
ni une famille ses proches.*

*Examinez ceci: alors que les proches
regardent en larmes et gémissent,
les hommes défilent vers la mort
comme le bétail vers l'abattage.*

Evam abbhahato loko
maccuna ca jaraya ca
tasmā dhira na socanti
viditva lokapariyam.

Yassa maggaṃ na janasi
agatassa gatassa vā
ubho ante asampassam
nirat- thaṃ paridevasi.

Paridevayamāno ce
kancia atthaṃ udabbahe
sammulho himsaṃ attānam
kayira c'enaṃ vicakkhano.

Na hi runnena sokena
santiṃ pappoti cetaso
bhiyy' ass' uppajjate dukkham,
sariraṃ upahannati,

Kiso vivanno bhavati
himsaṃ attānaṃ attāna
na tena peta palenti
nirra- tha paridevana.

Sokaṃ appajahaṃ jantu
bhiyyo dukkhaṃ nigacchati
anutthunato kalakatam
sokassa vasamanvagu.

Anne pi passa gamine
yathakammupage nare
maccuno vasaṃ agammā
phandante v'idha panino.

*La mort et la vieillesse
sont donc endémiques pour le monde.
Toutefois le sage ne s'afflige pas
en voyant la nature du monde.*

*Vous ne pouvez pas connaître
son chemin,
d'ou il vient ou bien où il va.
De même, il ne convient pas
de s'affliger au sujet d'un défunt.*

*L'homme qui s'en afflige n'en obtient rien. Il
ne fait pas mieux
qu'un fou qui se blesse lui-même.
Un homme sage ne peut agir de la sorte.*

*La paix du mental ne peut venir
des pleurs et des lamentations.
Au contraire, ces dernières mènent à des
souffrances et des peines plus grandes.*

*Celui qui pleure devient pâle et maigre.
Il s'agresse lui-même sans pouvoir
ramener le mort qu'il pleure à la vie,
ses pleurs sont donc vanité.*

*L'homme qui est incapable
de se libérer de son affliction
avance sans répit vers la désolation.
Il devient esclave de celle-ci.*

*Examinez les êtres qui sont proches de la
mort, eux qui endurent les conséquences de
leurs actes passés. Il est effrayant de les
voir saisis par la mort.*

Yena yena hi maññanti
tato taṃ hoti annatha
etadiso vinabhāvo
passa lokassa pariyāyam.

*Ce que les hommes attendent du bonheur est
toujours différent de ce qu'est réellement le bonheur.
Voilà une source de grande déception.
C'est cela le chemin des affaires de ce monde.*

Api ce vassasataṃ jīve
bhiyyo vā pana mānavo
natisangha vina hoti
jaha- ti idha jīvitam.

*Un homme peut vivre vingt ans ou même
davantage. Mais, le jour viendra
où il sera séparé de ses proches
et où il quittera aussi ce monde.*

Tasmā arahato sutvā
vinneya paridevitaṃ
petaṃ kalakataṃ disvā'na
so labbha māya'iti.

*Ainsi nous pouvons écouter et apprendre
le discours d'un sage pour nous libérer du
chagrin. Lorsqu'il apprend la mort de
quelqu'un, il dit : " Je ne le verrai plus."*

Yatha saraṇaṃ ādittam
varina parinibbaya
evaṃ pi dhīro sappano
pandito kusalo naro
khippaṃ uppatitaṃ sokam
vato tulaṃ vā dhaṃsaye.

*Lorsqu'une maison brûle, le feu peut être éteint
par l'eau. De même, le sage, adroit,
intelligent et confiant en lui-même,
éteint en lui la mélancolie dès qu'elle surgit.
En cela, il est semblable au vent
qui emporte au loin une boule de coton.*

Paridevaṃ pajappan ca
domanassaṃ ca annato
attano sukhaṃ esano
abbahe sallamaṃ attano.

*La personne qui cherche le bonheur
doit arracher la flèche
enfoncée dans son corps,
à savoir le chagrin et le désespoir.*

Abbhulhasallo asito
santiṃ pappuyya cetaso
sabbasokaṃ atikkanto
asoko hoti nibbuto ti.

*L'homme qui a arraché la flèche,
c'est-à-dire celle de l'attachement,
obtient la paix du mental, dépassant tout
chagrin, et demeure par là-même paisible.*

Sutta nipāta: 574 à 593.

KHANDHA PARITTA

Virupakkhehi me mettam,
mettaṃ erapathehi me;
Chabyāputtehi me mettam,
mettaṃ Kanhāgotamakehi ca.

Apādahehi me mettam,
mettaṃ dvipādahehi me;
Catuppadehi me mettam,
mettaṃ bahuppadehi me.

Mā maṃ apādako hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi dvipadako;
Mā maṃ catuppado hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi bahuppado.

Sabbe sattā sabbe pānā,
sabbe bhutā ca kevalā;
Sabbe bhadraṇi passantu;
mā kiñci pāpam āgamā.

Appamāno buddho, appamāno
dhammo; Appamāno sangho,
pamānavantani sirisapāni;
Ahi vicchikā satapadi,
unnānābhi sarabu mūsikā.

Kata me rakkhā kataṃ me
parittam, Patikkamantu bhūtāni;
So haṃ namo bhagavato,
Namo sattānaṃ sammāsambud-
dhanam'ti.

LA PROTECTION DU CORPS

*Ma bienveillance pour les Seigneurs Cobras
Et ma bienveillance pour les pythons aussi
Ma bienveillance pour les vipères
Et pour les Gotamas noirs aussi.*

*Ma bienveillance pour ceux qui n'ont pas de pied
Ma bienveillance pour ceux qui ont deux pieds
aussi. Ma bienveillance pour ceux qui ont
quatre pieds Ma bienveillance pour ceux qui
ont beaucoup de pieds aussi.*

*Que les sans pied ne me fassent pas de mal.
Ni ceux qui ont deux pieds.
Que les quatre pieds ne me fassent pas de mal,
Ni ceux qui ont beaucoup de pieds.*

*Toutes les créatures et toutes les choses qui
respirent, Tous les êtres sans exception,
Puissent-ils rencontrer la Bonne Fortune
Et que le mal ne les atteigne pas.*

*Le Bouddha est infini! Le Dhamma est infini!
Le Sangha est infini! L'ordre est infini!
Mais les choses rampantes sont finies : les
serpents, les scorpions et mille-pattes, les
araignées, les lézards, les rats.*

*Maintenant que j'ai fait cette mise en garde et
cette protection,
que toutes ces choses disparaissent!
Lui, le Bienheureux, je le vénère et je vénère les
sept Bouddhas parfaitement éveillés..*

VATTA PARITTA

Atthi loke sīlaguno,
saccam soceyya nuddaya
Tena saccena kahāmi,
saccakiriyaṃ uttamam.

Avajjetvā dhammābalam,
saritvā pubbake jine
Saccabālam avassaya,
saccakiriyaṃ akāsa haṃ.

Santi pakkha apatana,
santi pāda avañcana
Mātā pitā ca nikkhantā,
jātaveda patikkama.

Saha sacce kate mayhaṃ,
mahāpajjalito sikhī
Vajjesi solasa karisani,
udakaṃ patvā yata sikhi.
Saccena me samo natthi,
esa me sacca pārami.

LA PROTECTION DE L'OISEAU. (Protège contre les dangers du feu).

*Il y a dans ce monde une moralité salvatrice
pour ceux qui recherchent la vérité.*

*En me souvenant de la foi, et en repensant à
ceux qui ont triomphé*

*Il y a une vérité, une compassion, une pureté de la
vie. De cette manière, j'accomplirai un acte de vérité
incomparable dans les jours écoulés, je forge
fermement dans la vérité un acte de vérité.*

*Avec les ailes qui ne volent pas, les pieds qui ne
marchent pas, abandonné par mes parents, ici je de-
meure ! C'est pourquoi, je t'en conjure redoutable
Seigneur du Feu, Jātaveda, tourne toi, reviens.*

*Je forge mon acte de vérité,
et avec cela les draps du feu ardent
laissent seize longueurs indemnes,
telles des flammes rencontrent l'eau
et s'éteignent.*

ANGULIMALA PARITTA

LA PROTECTION D'ANGULIMALA

L'Angulimala paritta est récitée pour la protection de la femme et de son bébé pendant la naissance. Angulimala était un célèbre meurtrier qui, après sa rencontre avec Bouddha, devint un moine et ensuite un arahant.

Parittam yaṃ bhanantassa
nisinnaṭṭhana-dhovanam
Udakaṃ pi vināseti
sabbam eva pariṣsayam.

*L'eau même qui lava le siège de celui qui recita cette paritta mit fin à tout danger.
A ce moment précis, cette paritta permit un bon accouchement de l'enfant.*

Sottina gabbhavaṭṭhanam yaṃ ca sadheti tankhane
Therass'angulimalassa lokanāthena bhāsitam
Kappatthayiṃ mahātejaṃ parittam taṃ bhanan mahe.

Maintenant nous allons réciter cette très efficace paritta professée par le Protecteur du Monde (Bouddha) qui détient le Bien depuis des milliers d'années.

Yatoḥam bhagini ariyāya jātiya jāto,
Nabhijānāmi sanciccapanam jīvita voropeta
Tena saccena sotthi te hotu sotthi gabbhassa.

Ma soeur depuis que je suis né avec la naissance Ariyan; je n'ai jamais pris, délibérément et en toute connaissance de cause, aucune vie, de par cette vérité, je vous souhaite de bien vous porter vous ainsi que votre enfant.

MAHA JAYAMANGALA GĀTHĀ

1. Mahakāruniko nātho
hitāya sabbapāninaṃ
puretvā pārami sabbā
patto sambodhimuttamaṃ
etena saccavajjena
hotu me jayamangalaṃ.

2. jayanto bodhiyamule
sakyānaṃ nandivaddano
evaṃ mayhaṃ jayo hotu
jayassu jayamaṅgalaṃ

3. Sakkatvā buddha ratanaṃ
osadhaṃ uttamaṃ varaṃ
hitaṃ deva-manussānaṃ
buddha-tejena sotthina
nassantu'paddava sabbe
dukkhā vūpasamentu me.

4. Sakkatvā dhamma ratanaṃ
osadhaṃ uttamaṃ varaṃ
parilāhūpa samaṇaṃ
dhammā-tejena sotthina
nassantu'paddava sabbe
bhayā vūpasamentu me

5. Sakkatvā sangha-ratanaṃ
osadhaṃ uttamaṃ varaṃ
ahuneyyaṃ pahuneyyaṃ
sangha-tejena sotthina
nassantu'paddava sabbe
roga vūpasamentu me

STROPHES DE GRANDE ET GLORIEUSE VICTOIRE.

*1. Pour le bien de tous les êtres vivants,
le grand protecteur compatissant
a accompli toutes les perfections
et a atteint l'illumination suprême
par le pouvoir de cette vérité,
puissè-je parvenir glorieusement à la victoire.*

*2. Victorieux sous l'arbre de la Bodhi,
il apporte la joie au clan des Sakya.
Puissè-je aussi triompher de cette manière
puissè-je parvenir glorieusement à la victoire.*

*3. Je révère le joyau du Bouddha
l'excellent et le meilleur des baumes,
bénéfique aux dieux et aux êtres humains.
Par le pouvoir du Bouddha,
puissent toutes les malchances disparaître,
puisse toutes les souffrances cesser pour moi.*

*4. Je révère le joyau du Dhamma
l'excellent et le meilleur des baumes,
qui éteint la fièvre des impuretés.
Par le pouvoir du Dhamma, puissent toutes les
infortunes disparaître,
puissent toutes les peurs cesser en moi.*

*5. Je révère le joyau du Sangha,
l'excellent et le meilleur des baumes,
signe d'offrandes et de soutenir.
Par le pouvoir du Sangha,
puissent toutes les infortunes disparaître, puisse
toutes les maladies cesser en moi?*

6. yankiñci ratanaṃ loke
vijjati vividhā puthū
ratanaṃ buddha-samaṃ natthi
tasmā sotthi bhavantu me

6. *Quelque soient les trésors existant de par le monde, aussi nombreux et variés soient-ils, aucun joyau n'est égal au Bouddha. Par cette vérité puis-je être dans la tranquillité.*

7. yankiñci ratanaṃ loke
vijjati vividhā puthū
ratanaṃ dhamma-samaṃ natthi
tasmā sotthi bhavantu me.

7. *Quelque soient les trésors existant de par le monde, aussi nombreux et variés soient-ils, aucun joyau n'est égal au Dhamma. Par cette vérité puis-je être dans la tranquillité.*

8. yankiñci ratanaṃ loke
vijjati vividhā puthū
ratanaṃ sangha-samaṃ natthi
tasmā sotthi bhavantu me.

8. *Quelque soient les trésors existant de par le monde, aussi nombreux et variés soient-ils, aucun joyau n'est égal au Sangha. Par cette vérité puis-je être dans la tranquillité.*

9. natthi me saraṇaṃ aññaṃ
buddho me saraṇaṃ varaṃ
etena saccavajjena
hotu me jayamangalaṃ.

9. *Pour moi, il n'existe pas d'autre refuge, le Bouddha est mon refuge sans pareil ; par le pouvoir de cette vérité, puis-je parvenir glorieusement à la victoire.*

10. natthi me saraṇaṃ aññaṃ
dhammo me saraṇaṃ varaṃ
etena saccavajjena
hotu me jayamangalaṃ.

10. *Pour moi, il n'existe pas d'autre refuge, le Dhamma est mon refuge sans pareil ; par le pouvoir de cette vérité, puis-je parvenir glorieusement à la victoire.*

11. natthi me saraṇaṃ aññaṃ
sangho me saraṇaṃ varaṃ
etena saccavajjena
hotu me jayamangalaṃ.

11. *Pour moi, il n'existe pas d'autre refuge, le Sangha est mon refuge sans pareil ; par le pouvoir de cette vérité, puis-je parvenir glorieusement à la victoire.*

12. sabbītiyo vivajjantu
sabba rogo vinassatu
mā me bhavant 'antarayo
sukhī dīghayuko bhave.

12. *Puissent toutes les calamités être évitées, puissent toutes les maladies disparaître, puisse aucun obstacle me faire trébucher, puis-je vivre longtemps et heureux.*

13. bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabba-buddhānubhāvena
sadā sotthi bhavantu me.

*13. Puissent toutes les bonnes fortunes venir à
moi, puissent toutes les divinités me protéger,
par le pouvoir du Bouddha,
puisse le bien-être être toujours mieux.*

14. bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabbe-dhammānubhāvena
sadā sotthi bhavantu me.

*14. Puissent toutes les bonnes fortunes venir à
moi, puissent toutes les divinités me protéger,
par le pouvoir du Dhamma,
puissent le bien-être être toujours mieux.*

15. bhavatu sabba maṅgalaṃ
rakkhantu sabba devatā
sabbe-saṅghānubhāvena
sada sotthi bhavantu me.

*15. Puissent toutes les bonnes fortunes venir à
moi, puissent toutes les divinités me protéger,
par le pouvoir du Sangha,
puissent le bien-être être toujours mieux.*

16. nakkhatta yakkha bhūtānam
pāpaggahānivāranā
parittassānubhāvena
hantu tesam upaddave

*16. Par le pouvoir de cette récitation protec-
trice, puissent les difficultés m'être évitée
et disparaître qu'elles proviennent d'étoiles,
de démons, d'esprits, de planètes malfaisantes.*

17. Devo vassatu kālena
sassasampatti hotu ca
Phīto bhavatu loko ca
rājābhavatu dhammiko

*17. Puisse la pluie tomber en temps utile,
puisse la moisson être bonne,
puisse le monde être prospère,
puisse le gouvernement être vertueux.*

18. Sabbe Buddhā balappatā
paccekāna ca yaṃ balaṃ
Arahantāna ca tejena
rakkhaṃ bandhāmi sabbaso

*18. Par le pouvoir de tous les suprêmes Bouddhas,
par le pouvoir de tous les Bouddhas silencieux, par
le pouvoir de tous les Arahants,
je requiers protection par tous les moyens.*

PUBBANHA SUTTA

Yaṃ dunnimittaṃ avamangalaṃ ca
Yo ca maṇāpo sakunassa saddo
pāpaggaho dussupinaṃ akantam
Buddhānubhāvena vināsaṃ.

Yaṃ dunnimittaṃ avamangalaṃ ca
Yo ca maṇāpo sakunassa saddo
pāpaggaho dussupinaṃ akantam
Dhammānubhāvena vināsaṃ.

Yaṃ dunnimittaṃ avamangalaṃ ca
Yo ca maṇāpo sakunassa saddo
pāpaggaho dussupinaṃ akantam
Saṅghānubhāvena vināsaṃ.

Dukkhaṃ pattā ca niddukkhaṃ
Bhayaṃ pattā ca nibbhayaṃ
sokaṃ pattā ca nissokaṃ
hontu sabbepi pānino.

Ākāsaṃ ca bhūmattha
devā nāgā mahiddhikā
puññaṃ taṃ anumoditvā
ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puññasampadaṃ
Sabbe devānumodantu sabbasampattisiddhiya.
*Que tous les êtres partagent ce mérite que nous avons acquis.
Qu'il puisse contribuer à leur bonheur.*

Dānaṃ dadantu saddhāya sīlaṃ rakkhantu sabbadā
bhāvanābhīratā hontu gacchantu devatā gatā.
*Faites la charité avec confiance, observez toujours la moralité,
prenez plaisir dans la méditation, allez retrouver les êtres célestes.*

Sabbe Buddhā balappattā paccekānaṃ ca yaṃ balaṃ
Arahantānaṃ ca te jena rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.
*Par le pouvoir (protecteur) de tous les Bouddhas, Pacceka Bouddhas et Arahants,
je garantis votre protection dans toutes les circonstances.*

DISCOURS DU MATIN

*Par le pouvoir du Bouddha que tout mal
disparaisse et que les circonstances malsai-
nes, les cris menaçant des oiseaux,
les conjonctions malfaisantes des étoiles et
les mauvais rêves soient rendus inoffensifs.*

*Par le pouvoir du Dhamma, que tout mal
disparaisse et que les circonstances malsai-
nes, les cris menaçant des oiseaux,
les conjonctions malfaisantes des étoiles et
les mauvais rêves soient rendus inoffensifs.*

*Par le pouvoir du Sangha, que tout mal
disparaisse et que les circonstances malsai-
nes, les cris menaçant des oiseaux,
les conjonctions malfaisantes des étoiles et
les mauvais rêves soient rendus inoffensifs.*

*Que tous les êtres qui souffrent soient libé-
rés de la Souffrance.
Que tous les êtres qui ont peur soient libé-
rés de la Peur.
Que tous les êtres qui ont du chagrin soient
libérés du Chagrin.*

*Que tous les êtres célestes, terrestres, devas
et nagas dotés
d'un grand pouvoir partagent nos mérites.
Puissent il protéger longtemps la dispensa-
tion du Dhamma.*

LES CEREMONIES PERSONNELLES DANS LE BOUDDHISME

1. Le Mariage

Même si les cérémonies du mariage ont toujours été considérées comme des événements profanes dans les pays bouddhistes, les parties concernées obtiennent la bénédiction des Bhikkhus au vihara local après que les formalités civiles aient été accomplies.

En considérant l'importance traditionnelle de la cérémonie du mariage en Occident, les bouddhistes locaux et surtout ceux qui sont isolés et ne peuvent avoir accès au vihara ou voir un bhikkhu, peuvent adopter les services suivants qui peuvent être faits par les parents ou les amis des mariés.

a - Devant une chapelle complètement édifée avec un Buddharupa (une image), des bougies et des fleurs, le couple de mariés et l'assemblée doivent réciter le Vandana, Tisarana et Pañcasila.

b - Le couple doit allumer les bougies et les encens et offrir des fleurs en les plaçant sur et tout autour de la table sur laquelle se trouve l'image.

c - Les mariés doivent alors, chacun son tour, réciter les serments traditionnels que l'on peut trouver dans le Sigalovada Sutta.

Le marié : Envers ma femme, je m'engage à : l'aimer et à la respecter, la chérir, lui être fidèle, lui déléguer les responsabilités domestiques et lui offrir des cadeaux pour lui faire plaisir.

La mariée : Envers mon mari, je m'engage à mener à bien mes devoirs ménagers, à offrir l'hospitalité à la famille et aux amis de mon mari, lui être fidèle, protéger et investir nos économies, me charger de mes responsabilités consciencieusement et avec amour .

d - Pour finir, l'assemblée ou les parents seuls récitent le Mangala Sutta comme étant une bénédiction.

2. L'aide aux mourants :

En étant tout à fait conscient qu'un mourant doit rester calme et maître de lui, le parent ou quiconque se trouvant là aux derniers moments, doit réciter des textes appropriés qui apporteront l'équanimité et la force morale. Traditionnellement c'est le Satipatthāna sutta qui est récité, le Ratana ou le Metta sutta.

3. Les funérailles :

Si un bhikkhu n'est pas disponible, alors il est conseillé qu'un ami proche du défunt conduise le service suivant au cimetière ou au crématorium :

a - Au moment où le cercueil est apporté à l'intérieur, un ami doit réciter ce verset :

Aniccā vata saṅkhāra
Uppāda vāya dhammino
Uppajjitvā nirujjhanti
Tesaṃ vupasamo sukho.

*Hélas, toutes les choses composées sont éphémères !
Les phénomènes naissent et meurent.
étant venus à l'existence ils disparaissent,
la cessation de tout cela, c'est le bonheur !*

b - Des amis peuvent faire une prière et réciter le sutta ci-dessous.

1. Adāsi me, akāsi me, ñātimitta sakhā ca me
petānaṃ dakkhinaṃ dajjā pubbe kataṃ anussaraṃ.

Que celui qui est parti considère ceci : "Il l'a accompli pour moi, il a travaillé pour moi, ils furent mes parents, mes amis, mes associés." Que ceux qui sont vivants transmettent les mérites en se souvenant de ce qu'ils ont fait pour les défunts.

2. Na hi runnaṃ vā soko vā ya c'añña paridevanā,
na taṃ petanaṃ atthay' evaṃ tiṭṭhanti ñātayo.

Aucun pleur, aucune peine, ou aucune sorte d'endeuilement n'est profitable au défunt dont les parents restent cependant en peine.

3. Ayañ ca kho dakkhina dinnā sanghaṃ hi suppatiṭṭhitā
dīgharattaṃ hitay assā ṭhanaso upakappati.

Mais lorsque cette offrande est bien faite dans le Sangha, alors elle lui est profitable immédiatement et pour très longtemps dans le futur.

4. So ñati dhammo ca ayam nidassito,
petānaṃ pūja ca kata ulara,
bālañ ca bhikkhunaṃ anuppadinnaṃ,
tumhehi puññaṃ pasutaṃ anappakaṃ

Ainsi le vrai devoir des parents restés en vie a été démontré : comment un si grand honneur a été rendu au défunt, comment un moine peut aussi recevoir la force, comment un grand mérite peut être conservé par vous même.

5. Yathā varivaha pūrā pāripurenti sāgaraṃ
evaṃ eva ito dinnāṃ petanaṃ upakappati.

Tout comme les rivières débordants d'eau remplissent l'océan, la charité accomplie ici peut être profitable au parent parti.

6. Unname udakaṃ vattaṃ yathā ninnāṃ pavattati,
evaṃ eva ito dinnāṃ petānaṃ upakappati.

Tout comme l'eau s'écoulant d'une colline, tombe dans la vallée, certainement la charité accomplie ici peut être profitable au parent parti.

7. Icchitaṃ patthitaṃ tuyhaṃ
Khippam'eva samijjhatu
Sabbe pūrentu citta samkappa
Cando pannaraso yathā.

*Que vos souhaits et désirs soient réalisés le plus tôt possible.
Que toutes vos aspirations soient remplies,
tout comme la lune au quinzième jour du mois.*

c - Transmission des mérites pour les cérémonies.

Le parent doit verser de l'eau d'une carafe à un récipient vide jusqu'à ce que celui ne puisse plus contenir d'eau (pour symboliser la transmission des mérites ou meilleurs voeux au défunt) et réciter la phrase suivante trois fois :

Idaṃ me ñātinaṃ hotu - sukhita hontu ñatayo. (3 fois)

Que ceci (le mérite) parviennent à mes parents et qu'ils soient heureux.

20ème ANNEE APRES L'EVEIL DU BOUDDHA AU PARC DES BAMBOUS A RAJGIR

18ème année en compagnie de la fille d'un tisserand:

Le Bouddha étant parti après la saison des pluies (vassa), il arriva jusqu'au roc de Valiya. Durant ce temps-là, le Bouddha visite la cité d'Alavi, où il rencontre la fille d'un tisserand et lui porte assistance.

Lors d'une cérémonie d'offrande accomplie par les habitants d'Alavi, le Bouddha prononça ce sermon:

"La vie est incertaine; la mort est certaine. La mort vient nécessairement un jour. Cette vie se terminera par la mort. Bien qu'il n'y ait pas de limite à la vie, la mort est certaine. La méditation sur la mort doit être pratiquée, sinon au dernier moment on sera troublé, on s'alarmera, on poussera des cris comme si l'on était piqué par un serpent venimeux..."

Mais de tels enseignements n'ont point été pris en considération par les gens qui ont écouté le discours du Bouddha, sauf la fille d'un tisserand, âgée de 16 ans, qui suivit le conseil du Bouddha. Trois ans après, le Bouddha constata que cette jeune fille exceptionnelle avait atteint l'étape de sotapati (sowan). Il était de retour à Alava en compagnie de 500 bhikkhus. Quand les habitants d'Alavi apprirent l'arrivée du Bouddha, ils préparèrent une cérémonie d'offrandes (dâna). La jeune fille se réjouit de revoir le Bouddha et de l'écouter.

Cependant, son père lui demanda de l'aider dans la préparation des fils nécessaires à son travail. Assise sur son siège, la jeune fille pensait aller voir Bouddha une fois son travail terminé. De même, les gens de la cité attendait que le Bouddha prononce un discours, mais celui-ci attendait l'arrivée de la jeune fille pour commencer. Ayant fini son travail, la jeune fille alla assister au sermon du Bouddha. Celui-ci lui jeta un regard particulier.

Pour quelle raison le Bouddha l'a-t-il regardé ainsi ? Cette jeune fille avait réalisé dans une vie précédente une action méritoire (*Kusala Karma*). C'est pourquoi, en écoutant le discours du Bouddha, elle atteignit le stade de sotapati (*sowan*) ce qui lui permit de renaître au Tusita Deva Loka.

Le Bouddha lui demanda de venir en face de lui. Dès que la jeune fille se fut approchée, le Bouddha dit:

"D'où venez-vous princesse?"

Sa réponse étant celle d'une personne ayant médité sur la mort, elle répondit:

"Je ne sais pas, Vénérable.
Où allez-vous?
Je ne sais pas.

Vous ne savez- pas ?", lui demanda le Bouddha..
"Je sais!" répondit-elle.

"Savez-vous? lui demanda Bouddha.
"Je ne sais pas." répondit-elle finalement.

Les gens qui écoutaient la conversation entre le Bouddha et la jeune fille commencèrent à s'agiter. Le Bouddha dit au peuple de se taire et demanda à la jeune fille d'expliquer sa réponse à la première question qui était : "D'où venez-vous?"

Elle répondit ainsi:

"Vénérable, il est bien connu que je viens d'une maison de tisserand. Votre question était: "D'où êtes-vous venue avant de naître ici ? et comme je l'ignore, j'ai répondu que je ne savais pas."

Le Bouddha la félicita pour avoir répondu correctement. Il lui demanda ensuite pourquoi elle avait répondu "je ne sais pas" lorsqu'il lui a demandé où elle allait.

"Vénérable, c'est un fait bien connu que je vais à l'usine de textile. Mais votre question était : Où naîtrez-vous ? Et comme je l'ignore, je vous ai répondu que je ne savais pas."

Le Bouddha la félicita de nouveau.

"Ensuite, lorsque je vous ai demandé : Ne savez-vous pas, pourquoi m'avez vous répondu que vous saviez ?

Comme je sais que je vais mourir, j'ai répondu ainsi." dit-elle.
Le Bouddha la félicita encore.

"Ensuite, pourquoi avez-vous répondu que vous ne saviez pas?"

"Vénérable, comme je ne connais pas l'heure exacte de ma mort, j'ai répondu cela."
Le Bouddha lui exprima toutes ses félicitations pour avoir répondu correctement à toutes les questions.

Ensuite, le Bouddha fit savoir aux personnes présentes qu'aucune d'elles n'était capable de comprendre ces faits, bien qu'ils puissent porter des jugements. Ceux qui ne possèdent pas l'oeil de la sagesse sont aveugles, ceux qui le possèdent sont ceux qui ont des yeux. Les gens du monde n'ayant pas l'oeil de la sagesse sont aveugles. Seul un petit nombre contemple anicca. Comme les oiseaux qui échappent

pent aux chasseurs de Sihini Vedda, peu de gens réaliseront le Nirvâna, la suprême béatitude."

A la fin du sermon, la princesse atteignit le stade de sotapati (sowan). La jeune fille rentra chez son père. Pendant que son père dormait, elle mit de côté un paquet, en essayant de ne pas le réveiller. Mais le paquet toucha l'angle d'une des machines, ce qui provoqua un vacarme qui tira le père de son sommeil.

Comme celui-ci ne s'était pas rendu compte du retour de sa fille, il essaya d'arranger la machine. Celle-ci fit se dresser une navette qui blessa accidentellement l'oeil de la jeune fille. Quand le père se rendit compte que sa fille était morte sur le coup, il hurla à la folie. N'ayant personne d'autre que le Bouddha pour le consoler, il alla l'informer de l'accident. Le Maître le consola en lui disant ceci:

"Ne vous troublez pas, vous avez fait face à de nombreuses situations similaires dans vos vies passées. Et les larmes que vous avez versé durant toutes ces vies sont plus abondantes que les eaux des quatre océans réunis."

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

TISARAṆA-SĪLA YĀCANA

Prise des trois refuges.

Laïcs : Sādhu, Sādhu, Sādhu, Okāsa ahaṃ bhante tisarāṇena saddhiṃ pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Dutiyampi, Okāsa...

Tatiyampi, Okāsa...

Bhikkhu : Yaṃ'ahaṃ vadāmi taṃ vadetha.

Laïcs : āma, bhante.

PRISE DES TROIS REFUGES :

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

*Hommage à lui, l'Arahat, le Bienheureux, le parfaitement et pleinement éveillé
(trois fois...)*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge

Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge

Je vais vers la Sangha comme vers un refuge

Dutiyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyam pi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la seconde fois, Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge

« le Dhamma « «

« la Sangha « «

Tatiyam pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyam pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyam pi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pour la troisième fois, Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge

« le Dhamma « «

« la Sangha « «

Bhikkhu : Tisarana gamaṇaṃ sampuṇṇaṃ.

Laïcs : āma bhante.

PAÑCASĪLĀNI

Les cinq Préceptes

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas léser la vie , le prāna de tout être vivant.

2. Adinn'ādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas prendre ce qui n'est pas donné.

3. Kāmesu micchā-cārā (*remplacer par: 'Abrahmacāriyā' pour prendre l'observance des huit préceptes*) veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas suivre la mauvaise conduite à l'égard des désirs sensuels (De ne pas avoir d'activités sexuelles durant l'observance des huit préceptes)

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaises paroles.

5. Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de drogues, boissons ou liqueurs intoxicantes qui conduisent à la négligence.

Lors de la prise des huit préceptes, continuer par ... :

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de manger aux heures non convenables.

7. Nacca gīta vādita visūka dassana, mālā gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanattānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de danses, de chants et de spectacles mondains, de l'usage de parfum, onguents et de tout ce qui aide à orner et embellir le corps.

8. Uccāsayanā mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de sièges hauts et confortables (qui engendrent la torpeur).

Bhikkhu : imāni pañca (aṭṭha: 8 préceptes) sikkhāpadāni nicca sīlā vassena sammā rakkhitabbāni

Ces cinq (huit) préceptes doivent toujours être bien gardés durant le temps de l'observance.

sīlena suggatiṃ yanti, sīlena bhoga sampadā, sīlena nibbutiṃ yanti, tasmā sīlaṃ visodhaye.

Grâce aux observances morales, on va vers le bonheur, grâce aux observances morales, on va vers la richesse, grâce aux observances morales, on va vers le Nibbāna, c'est pourquoi ces observances morales doivent être pures.

Laïcs : āma, bhante.

Oui, vénérable !

SATIPATTHĀNA

L'Etablissement de L'attention

Ainsi ai-je entendu. Un jour le Bienheureux demeurait parmi les Kurus à Kammasadamma, ville marché du peuple Kuru.

Là, le Bienheureux s'adressa ainsi aux moines. "Moines" et ils répondirent "Oui, Vénérable". Et le Bienheureux parla comme suit :

Ceci est la seule voie, moines ⁽¹⁾ pour la purification des êtres, pour la victoire sur le chagrin et les lamentations pour la destruction de la douleur, pour atteindre le sentier juste, pour l'atteinte du Nibbāna, à savoir les quatre Etablissements de l'Attention.

Quels sont ces quatre? Voici (dans cet enseignement) un moine

-> demeure, pratiquant la **contemplation du corps** sur le corps ⁽²⁾, vigilant, clairement compréhensif et attentif, ayant vaincu la convoitise et les chagrins du monde;

-> il demeure pratiquant la **contemplation des sensations** sur les sensations, vigilant, clairement compréhensif et attentif, ayant vaincu la convoitise et les chagrins du monde;

-> il demeure pratiquant la **contemplation de l'esprit** sur l'esprit, vigilant, clairement compréhensif et attentif, ayant vaincu la convoitise et les chagrins du monde;

-> il demeure pratiquant la **contemplation des objets mentaux** ⁽³⁾ sur les objets mentaux, vigilant, clairement compréhensif et attentif, ayant vaincu la convoitise et les chagrins du monde"

1. LA CONTEMPLATION DU CORPS

1. Attention sur la Respiration

Et comment, moines, un moine demeure t'il, pratiquant la contemplation du corps sur le corps?

Voici, moines, un moine étant allé dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une pièce vide, s'assoit jambes croisées, le corps droit et l'attention en éveil ⁽⁴⁾. Attentif il inspire et attentif, il expire.

Inspirant longuement il sait : "j'inspire longuement",
expirant longuement, il sait "j'expire longuement";
inspirant brièvement, il sait "j'inspire brièvement";
expirant brièvement, il sait "j'expire brièvement".

"Conscient de tout le corps, je vais inspirer", ainsi s'entraîne t'il. "Conscient de tout le corps ; je vais expirer", ainsi s'entraîne t'il.

"Calmant la fonction corporelle de la respiration, je vais inspirer", ainsi s'entraîne t'il. "Calmant la fonction corporelle de la respiration, je vais expirer", ainsi s'entraîne t'il. ⁽⁵⁾

De même qu'un tourneur habile ou son apprenti, ... Tournant lentement, sait "je tourne lentement"; tournant rapidement, il sait "je tourne rapidement", de même le moine inspirant lentement

sait "j'inspire lentement", expirant lentement, il sait "j'expire lentement", inspirant rapidement, il sait "j'inspire rapidement", expirant rapidement, il sait "j'expire rapidement".

Ainsi il demeure, pratiquant la contemplation du corps sur le corps, intérieurement ou extérieurement⁽⁶⁾ ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes⁽⁷⁾ dans le corps ou il demeure contemplant la disparition des phénomènes⁽⁸⁾ dans le corps, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des phénomènes⁽⁹⁾ dans le corps. Ou la conscience " il y a un corps ! " ⁽¹⁰⁾ est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention⁽¹¹⁾. Indépendant⁽¹²⁾ il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi demeure un moine, pratiquant la contemplation du corps.

2. *Les Postures du Corps*

Et de plus, moines, un moine, lorsqu'il marche, sait : "je marche", lorsqu'il est debout, il sait "je suis debout", lorsqu'il est assis, il sait "je suis assis", lorsqu'il est couché, il sait "je suis couché", ou il connaît toute autre position du corps.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps ou il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps⁽¹³⁾. Ou la conscience " il y a un corps ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi demeure un moine, pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

3. *Attention et Compréhension Claire*

Et de plus, moines, un moine qui va et vient, le fait avec compréhension claire⁽¹⁴⁾; en regardant droit devant lui ou en regardant ailleurs, il le fait avec compréhension claire; en fléchissant et en allongeant (les membres) il le fait avec compréhension claire. En revêtant les robes et en portant le bol à aumônes, il le fait avec compréhension claire, en mangeant, buvant, mâchant et savourant, il le fait avec compréhension claire, en marchant, en étant debout, assis, parlant ou silencieux, il le fait avec compréhension claire.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps intérieurement ... (comme ci dessus).

Ainsi demeure un moine pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

4. *Réflexion sur la Répulsion du Corps*

De plus, moines, un moine réfléchit sur ce même corps, de la plante des pieds vers le haut et du sommet de la tête vers le bas, contenu dans la peau et rempli d'impuretés, pensant ainsi : "il y a dans ce corps : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, coeur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, flegme, pus, sang, sueur, larmes, suint, salive, mucosités, synovie, urine."⁽¹⁵⁾

Comme s'il y avait un sac à provisions à deux ouvertures, rempli de diverses sortes de graines telles que riz des collines, riz brut, pois chiches, haricots, sésames, riz perlé et un homme avec de bons yeux, l'ayant ouvert, l'examine ainsi : "Ceci est du riz des collines, ceci est du riz brut, ceci des pois chiches, ceci des haricots, ceci est du sésame, ceci est du riz perlé". De même moines, un moine réfléchit sur ce même corps depuis la plante des pieds vers le haut et du sommet de la tête vers le bas, enfermé dans la peau et rempli d'impuretés : "il y a dans ce corps : cheveux, ... urine."

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps intérieurement ... (comme ci dessus).

Ainsi demeure un moine pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

5. Réflexion sur les Eléments de la Matière

Et de plus, moines, un moine réfléchit sur ce corps même, quelle que soit sa place ou sa position par rapport à ces éléments primaires : "il y a dans ce corps, l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air".

De même qu'un boucher habile ou son apprenti, ayant abattu une vache et l'ayant coupé en morceaux s'assoit-il au carrefour de quatre grandes routes, de même un moine réfléchit sur ce corps même quelle que soit sa place ou sa position par rapport à ces éléments primaires : "il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air".⁽¹⁶⁾

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps, intérieurement ...

Ainsi demeure un moine, pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

6. Les Neuf Contemplations du Cimetière

1 - Et de plus, moines, lorsqu'un moine voit un cadavre d'un jour ou de deux jours, enflé, bleu et suppurant, jeté dans le charnier, il applique ainsi (cette perception) à son propre corps : "Vraiment mon corps aussi est de la même nature, il deviendra pareil et n'en sera pas épargné". Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

2 - Et de plus, moines, si un moine voit un corps jeté dans un charnier, dévoré par les corbeaux, les faucons, les vautours, les hérons, les chiens, les léopards, les tigres, les chacals ou par toutes sortes de vers, il applique ainsi (cette perception) à son propre corps : "Vraiment mon corps aussi est de la même nature, il deviendra pareil et ne sera pas épargné."

3 - Et de plus, moines, si un moine voit un corps jeté dans un charnier, réduit à un squelette maintenu par les tendons, avec un peu de chair et de sang qui y adhèrent ..

4 - Réduit à un squelette maintenu par les tendons, taché de sang, dépourvu de chair ...

5 - Réduit à un squelette maintenu par les tendons, sans chair ni sang, il applique aussi (cette perception) à son propre corps : "Vraiment mon corps aussi est de même nature, il deviendra pareil et ne sera pas épargné".

6 - Et de plus, moines, si un moine voit un corps jeté dans le charnier et réduit à des os éparpillés dans toutes les directions ici les os de la main, là les os du pied, les os du menton, les fémurs, le bassin, la colonne vertébrale et le crâne ...

7 - Et de plus moines, si un moine voit un corps jeté dans le charnier ; réduit à des os blanchis, couleur de coquille ...

8 - Réduit à des os vieux de plus d'un an, entassés ..

9 - Réduit à des os pourris, tombant en poussière alors il applique ainsi (cette perception) à son propre corps : "Vraiment mon corps aussi est de la même nature, il deviendra pareil et ne sera pas épargné."

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation du corps sur le corps, intérieurement et extérieurement ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps ou il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps. Ou la conscience " il y a un corps ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi moines, demeure un moine pratiquant la contemplation du corps sur le corps.

II - CONTEMPLATION DES SENSATIONS

Et comment, moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des sensations sur les sensations.

Lorsqu'il éprouve une sensation agréable, le moine sait : "J'éprouve une sensation agréable; lorsqu'il éprouve une sensation désagréable, il sait "j'éprouve une sensation désagréable", lorsqu'il éprouve une sensation neutre, il sait "j'éprouve une sensation neutre".

Lorsqu'il éprouve une sensation charnelle agréable, il sait "j'éprouve une sensation charnelle agréable", lorsqu'il éprouve une sensation spirituelle agréable, il sait "j'éprouve une sensation spirituelle agréable".

Lorsqu'il éprouve une sensation charnelle désagréable, il sait "j'éprouve une sensation charnelle désagréable", lorsqu'il éprouve une sensation spirituelle désagréable, il sait "j'éprouve une sensation spirituelle désagréable".

Lorsqu'il éprouve une sensation charnelle neutre, il sait "j'éprouve une sensation charnelle neutre", lorsqu'il éprouve une sensation spirituelle neutre, il sait "j'éprouve une sensation spirituelle neutre".⁽¹⁷⁾

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des sensations sur les sensations, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des sensations ou il demeure contemplant la disparition des sensations, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des sensations⁽¹⁸⁾. Ou la conscience " il y a une sensation ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi moines, demeure un moine, pratiquant la contemplation des sensations sur les sensations.

III CONTEMPLATION DE L'ESPRIT

Et comment, moines, demeure un moine pratiquant la contemplation de l'esprit sur l'esprit.

Voici, un moine connaît

l'esprit ayant le désir comme avant le désir ; l'esprit n'ayant pas de désir comme n'ayant pas de désir ;

l'esprit ayant la haine comme ayant la haine ; l'esprit n'ayant pas de haine comme n'ayant pas de haine ;
l'esprit ayant l'illusion comme ayant l'illusion; l'esprit n'ayant pas d'illusion comme n'ayant pas d'illusion
l'état d'esprit recroquevillé comme l'état recroquevillé⁽¹⁹⁾; l'état d'esprit distrait comme l'état distrait⁽²⁰⁾ ;
l'état d'esprit développé comme développé⁽²¹⁾ ; l'état d'esprit non développé⁽²²⁾ comme non développé ;
l'état d'esprit surpassable comme surpassable⁽²³⁾; l'esprit insurpassable⁽²⁴⁾ comme insurpassable ;
l'esprit concentré comme concentré; l'esprit non concentré comme non concentré ;
l'esprit libéré comme libéré⁽²⁵⁾ , l'esprit non libéré comme non libéré.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation de l'esprit sur l'esprit, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans l'esprit ou il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans l'esprit, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des phénomènes dans l'esprit⁽²⁶⁾. La conscience "c'est l'esprit ! "s'établit en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi moines, demeure un moine pratiquant la contemplation de l'esprit sur l'esprit.

IV CONTEMPLATION DES OBJETS MENTAUX

Et comment moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux.

1. Les Cinq Obstacles

Voici, un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq obstacles⁽²⁷⁾ . Et comment pratique t-il la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq obstacles?

Voici, moines, lorsque **le désir sensuel**⁽²⁸⁾ est présent en lui, le moine sait; "il y a désir sensuel en moi", ou lorsque le désir sensuel est absent, il sait : "il n'y a pas de désir sensuel en moi". Il sait comment se produit l'apparition du désir sensuel non apparu; il sait comment se produit le rejet du désir sensuel apparu et il sait comment se produit la non-apparition dans l'avenir du désir sensuel rejeté.

Lorsque **la colère** est présente en lui, le moine sait : "il y a la colère en moi" ou quand la colère est absente, il sait "il n'y a pas de colère en moi". Il sait comment se produit l'apparition de la colère non apparue, il sait comment se produit le rejet de la colère apparue, il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition de la colère rejetée.

Lorsque **la rigidité ou la torpeur** sont présentes en lui, le moine sait ; "il y a la rigidité ou la torpeur en moi", ou lorsque la rigidité ou la torpeur sont absentes, il sait : "il n'y a pas de rigidité ou de torpeur en moi." Il sait comment se produit l'apparition de la rigidité ou de la torpeur non apparues, il sait comment se produit le rejet de la rigidité ou de la torpeur apparues, il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition de la rigidité ou de la torpeur rejetées.

Lorsque **l'agitation et le remords** sont présent en lui, le moine sait : "il y a l'agitation et le remords en moi", ou lorsque l'agitation et le remords sont absent, il sait : "il n'y a pas d'agitation et de remords en moi". Il sait comment se produit l'apparition de l'agitation et du remords non

apparu; il sait comment se produit le rejet de l'agitation et du remords apparu, et il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition de l'agitation et du remords rejeté.

Lorsque le doute est présent en lui, le moine sait : "il y a le doute en moi", ou lorsque le doute est absent, il sait : "il n'y a pas de doute en moi". Il sait comment se produit l'apparition du doute non apparu; il sait comment se produit le rejet du doute apparu, et il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition du doute rejeté⁽²⁹⁾.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, intérieurement ou extérieurement ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux ou il demeure contemplant la disparition des objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des objets mentaux. La conscience " il y a des objets mentaux ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi, moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux des cinq obstacles.

2. Les cinq Agrégats d'Attachement

De plus, moines, un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq agrégats d'attachement. Et comment pratique t-il la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq agrégats d'attachement?⁽³⁰⁾

Voici, un moine pense ; "Ainsi est l'apparition de la forme matérielle, ainsi la disparition de la forme matérielle, ainsi la sensation, ainsi l'apparition de la sensation, ainsi la disparition de la sensation, ainsi est la perception, ainsi l'apparition de la perception, ainsi la disparition de la perception. Ainsi sont les formations mentales, ainsi l'apparition des formations mentales, ainsi la disparition des formations mentales, ainsi est la conscience, ainsi l'apparition de la conscience, ainsi la disparition de la conscience.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux ou il demeure contemplant la disparition des objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des objets mentaux⁽³¹⁾. La conscience " il y a des objets mentaux ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde

Ainsi moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Cinq Agrégats d'Attachement.

3. Les Six Sphères des Sens Intérieures et les Six Sphères des Sens Extérieures.

Et de plus, moines, un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux sur les objets mentaux des six Sphères des Sens intérieures et des six Sphères des Sens Extérieures. Et comment pratique t-il la contemplation sur les objets mentaux des six Sphères des Sens intérieures et des six Sphères des sens Extérieures?

Voici moines, un moine connaît l'oeil, connaît les formes visibles et connaît l'entrave⁽³²⁾ qui apparaît, dépendante des deux (l'oeil et les formes); il sait comment se produit l'apparition de l'entrave

non apparue; il sait comment se produit le rejet de l'entrave apparue; et il sait comment se produit à l'avenir la non-apparition de l'entrave rejetée.

Il connaît l'oreille et les sons ... le nez et les odeurs ... la langue et les saveurs .. le corps et les objets tangibles .. l'esprit et les objets mentaux et il connaît l'entrave qui apparaît, dépendante des deux; il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non-apparue, il sait comment se produit le rejet de l'entrave apparue, et il sait comment se produit à l'avenir, la non-apparition de l'entrave rejetée.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux ou il demeure contemplant la disparition des objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des objets mentaux⁽³³⁾. La conscience " il y a des objets mentaux ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde

Ainsi, moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Six Sphères des Sens intérieures et des Six Sphères des Sens extérieures.

4. Les Sept Facteurs d'Eveil

Et de plus, moines, un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Sept facteurs d'Eveil. Et comment pratique t-il la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des sept facteurs d'Eveil?⁽³⁴⁾

Voici, moines, quand le facteur d'Eveil de l'attention est présent en lui, un moine sait ; "le facteur d'Eveil de l'attention est en moi"; ou quand le facteur d'Eveil de l'attention est absent, il sait : "le facteur d'Eveil de l'attention n'est pas en moi". Et il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Eveil de l'attention non apparu, et comment se produit la perfection dans le développement du facteur d'Eveil de l'attention apparu.

Quand le facteur d'Eveil de l'investigation de la réalité⁽³⁵⁾ ou de l'énergie, ou du ravissement, ou de la tranquillité, ou de la concentration, ou de l'équanimité sont présents en lui, un moine sait : "ce facteur d'éveil est en moi", ou quand ce facteur d'éveil est absent, il sait : "ce facteur d'éveil n'est pas en moi". Et il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil non apparu, et comment se produit la perfection dans le développement du facteur d'éveil apparu.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des objets mentaux intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux ou il demeure contemplant la disparition des objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois l'apparition et la disparition des objets mentaux⁽³⁶⁾. La conscience " il y a des objets mentaux ! " est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'établissement de l'attention. Indépendant il demeure ne s'attachant à rien dans le monde

Ainsi moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des sept facteurs d'éveil.

5. Les Quatre Nobles Vérités

Et de plus moines, un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Quatre Nobles Vérités. Et comment pratique t-il la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Quatre Nobles Vérités?

Voici, moines, un moine sait selon la réalité ; "Ceci est la souffrance" (*dukkha*), il sait selon la réalité : "Ceci est l'origine de la souffrance", il sait selon la réalité, "Ceci est la cessation de la souffrance", il sait selon la réalité, "Ceci est le sentier menant à la cessation de la souffrance".

Et qu'est-ce, moines, que la Noble Vérité de la Souffrance?

La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, le chagrin, les lamentations, la douleur, l'affliction, et le désespoir sont souffrances ; ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance, en bref, les Cinq Agrégats d'Attachement sont souffrance.

Qu'est-ce, maintenant, que la naissance? La naissance d'êtres appartenant à cet ordre d'êtres-ci ou à celui là, leur naissance, leur origine, leur conception, leur venue au monde, la manifestation des Agrégats, l'acquisition des sphères des sens - ceci s'appelle la naissance.

Et qu'est-ce que la vieillesse? La vieillesse est l'avancement en âge des êtres appartenant à cet ordre d'êtres-ci ou à celui-là, leur fragilité, leur déclin croissant, l'apparition des cheveux blancs et des rides, la diminution de leur force vitale, l'affaiblissement de leurs facultés sensorielles - ceci s'appelle la vieillesse.

Et qu'est-ce que la mort? Le départ et la disparition des êtres de cet ordre d'êtres-ci ou de celui-là, leur destruction, leur disparition, leur mort, l'achèvement de leur vie, la dissolution des Agrégats, le rejet du corps - ceci s'appelle la mort.

Et qu'est-ce que le chagrin? Le chagrin qu'on subit à cause de cette perte ou infortune-ci ou de celle-là, la tristesse, l'état d'esprit attristé, le chagrin intérieur, le malheur intérieur - ceci s'appelle le chagrin.

Et qu'est-ce que les lamentations? Quoi que l'on subisse par cette perte ou infortune-ci ou celle-là, est plainte et lamentation, l'état de gémissement et de lamentation - ceci s'appelle les lamentations.

Et qu'est-ce que la douleur? La douleur physique et la gêne physique, la sensation pénible et désagréable que produit le contact physique - ceci s'appelle la douleur.

Et qu'est-ce que l'affliction? La douleur mentale et la gêne mentale, la sensation pénible et désagréable que produit le contact mental - ceci s'appelle l'affliction.

Et qu'est-ce que le désespoir? La détresse et le désespoir apparaissant, quand on subit telle ou telle perte ou infortune, l'état de détresse - ceci s'appelle le désespoir.

Et qu'est-ce que la "Souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire?" Chez les êtres sujets à la naissance, le désir apparaît "O que n'étions-nous pas sujets à la naissance! O si cette nouvelle naissance n'avait pas été devant nous! Et chez les êtres sujets à la vieillesse, à la maladie, à la mort, au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à l'affliction et au désespoir, le souhait apparaît : "O que n'étions nous pas sujets à ces choses! O si ces choses n'avaient pas été devant nous!

Mais on ne peut avoir cela par un simple souhait; et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance.

Et qu'est-ce que le sens de l'assertion : « En bref, les cinq Agrégats d'Attachement sont souffrance ? » Ce sont les Agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience. C'est ce qu'on appelle en bref les cinq Agrégats d'Attachement sont souffrance.

Ceci ô moines, est la Noble Vérité de la Souffrance.

Et qu'est-ce, moines que la Noble Vérité de l'origine de la Souffrance?

C'est ce désir ardent qui donne lieu à une renaissance et lié au plaisir et au désir, trouve une joie toujours renouvelée, tantôt ici, tantôt là, à savoir le Désir Sensuel, le Désir de l'existence (Eternelle) et le Désir de la non-existence.

Mais où ce désir apparaît-il et où prend-il racine? Là où dans le monde il y a des choses qui procurent joie et plaisir, ce désir apparaît et prend racine.

L'oeil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit procurent joie et plaisir : là ce désir apparaît et prend racine.

Les formes visibles, les sons, les odeurs, les saveurs, les impressions corporelles et les objets mentaux procurent joie et plaisir : là ce désir apparaît et prend racine.

La conscience de l'oeil, la conscience de l'oreille, la conscience du nez, la conscience de la langue, la conscience du corps et la conscience de l'esprit ...

Le contact (sextuple correspondant) - la sensation née de ce contact sextuple - la volonté sextuple (pour les formes visibles etc.) - le désir sextuple - la conception de pensée sextuple (concernant les formes visibles, etc.) la pensée sans suite sextuple procurent joie et plaisir : là ce désir apparaît et prend racine.

Ceci, moines, est la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance⁽³⁷⁾

Et qu'est-ce, moines, que la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance?

C'est la complète disparition et extinction de ce même désir. Son délaissement et son abandon, la libération et le détachement de lui.

Mais où ce désir peut-il être abandonné, où peut-il être éteint?

Là où dans le monde, il y a des choses qui procurent joie et plaisir, là ce désir peut être abandonné, là il peut être éteint.

L'oeil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit procurent joie et plaisir ; là ce désir peut être abandonné, là il peut être éteint.

Les formes visibles, les sons, les odeurs, les saveurs, les impressions corporelles et les objets mentaux... là ce désir peut être abandonné, là il peut être éteint.

La conscience de l'oeil, la conscience de l'oreille, la conscience du nez, la conscience de la langue, la conscience du corps et la conscience de l'esprit ...

Le contact (sextuple correspondant) - la sensation née de ce contact sextuple - la volonté sextuple - le désir sextuple - la conception de pensée sextuple - la pensée sans suite sextuple : procurent joie et plaisir, là ce désir peut être abandonné, là il peut être éteint.

Ceci moines, est la Noble Vérité de la cessation de la Souffrance.⁽³⁸⁾

Et qu'est-ce, moines que la Noble Vérité du Sentier conduisant à la Cessation de la Souffrance?

C'est ce Noble Sentier Octuple, à savoir la Compréhension Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, le Moyen d'Existence Juste, l'Effort Juste, l'Attention Juste, la Concentration Juste.

Et qu'est-ce, moines, que la Compréhension Juste? Comprendre la souffrance, comprendre l'Origine de la souffrance, comprendre la cessation de la souffrance, comprendre le sentier conduisant à la cessation de la souffrance : c'est la Compréhension Juste.

Et qu'est-ce que la Pensée Juste? Les pensées libres de désir, les pensées libres de mauvaises volontés, les pensées libres de cruauté : ceci est la Pensée Juste.

Et qu'est-ce que la Parole Juste? S'abstenir de mentir, de colporter des histoires, de prononcer des paroles dures, de parler un langage vain : ceci est la Parole Juste.

Et qu'est-ce que l'Action Juste? S'abstenir de tuer, de prendre ce qui n'est pas donné, d'adultère : ceci est l'Action Juste.

Et qu'est-ce que le Moyen d'Existence Juste? Quand le noble disciple, évitant un mauvais moyen d'existence, subvient à ses besoins par un bon moyen d'existence : ceci est le Moyen d'Existence Juste.

Et qu'est-ce que l'Effort Juste? Voici un moine élève sa volonté pour éviter l'apparition du mal, les états non salutaires qui sont apparus; il fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte. Pour faire venir les états salutaires qui ne sont pas encore apparus, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte. Pour maintenir les états salutaires qui sont apparus, pour ne pas les négliger mais au contraire pour les amener à leur pleine maturité et à leur parfait développement, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte : c'est l'Effort Juste.

Et qu'est-ce que l'Attention Juste? Voici, un moine demeure, pratiquant la contemplation du corps sur le corps - pratiquant la contemplation des sensations sur les sensations - pratiquant la contemplation de l'esprit sur l'esprit - pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, vigilant, comprenant clairement et attentif ayant surmonté la convoitise et l'affliction concernant le monde ; c'est l'Attention Juste.

Et qu'est-ce que la Concentration Juste?

1. Voici un moine détaché des choses non salutaires, entre dans la première absorption, née du détachement, accompagnée de la conception de pensée et de la pensée appliquée et remplie de joie et de ravissement.

2. Après l'affaiblissement de la conception de pensée et de la pensée appliquée et en obtenant la tranquillité intérieure et l'unité de l'esprit, il entre dans un état libre de conception de pensée et de pensée appliquée, la seconde absorption, qui est née de la Concentration et remplie de joie et de ravissement.

3. Après la disparition du ravissement, il demeure dans l'équanimité, attentif, clairement conscient; et il éprouve en sa personne cette sensation dont les nobles disent : "Heureux l'homme d'équanimité et d'attention," ainsi il entre dans la troisième absorption.

4. Après l'abandon du plaisir et de la douleur et au moyen de la disparition de la joie et de l'affliction précédentes, il entre dans un état au-delà du plaisir et de la douleur, dans la quatrième absorption, qui est purifiée par l'équanimité et l'attention.

C'est la Concentration Juste.

Ceci, moines, est la Noble Vérité du Sentier conduisant à Cessation de la Souffrance.

Ainsi demeure t-il pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant les facteurs d'origine dans les objets mentaux, ou il demeure contemplant les facteurs de dissolution dans les objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois les facteurs d'origine et de dissolution des objets mentaux⁽³⁹⁾. Ou la conscience qu'il y a des objets mentaux est établie en lui à un degré nécessaire à la connaissance et à l'attention. Indépendant il demeure, ne s'attachant à rien dans le monde.

Ainsi, moines, demeure un moine pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des quatre Nobles Vérités.

En vérité, moines, quiconque pratique ces quatre Etablissements de l'Attention de cette manière pendant sept ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la Connaissance suprême⁽⁴⁰⁾ ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de Non-retour.⁽⁴¹⁾

Mais laissons ces sept ans, moines. Quiconque pratique ces quatre Etablissements de l'Attention de cette manière pendant six ans ..., cinq ans ..., quatre ans..., trois ans ..., deux ans ..., pendant un an, alors il peut espérer l'un de ces deux résultats : la Connaissance Suprême ici et maintenant ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de Non-retour.

Mais laissons cette année, moines. Quiconque pratique ces quatre Etablissements de l'Attention de cette façon pendant sept mois ..., six mois ..., cinq mois ..., quatre mois ..., trois mois ..., deux mois ..., un mois, pendant un demi mois, alors il peut espérer l'un des deux résultats : la Connaissance Suprême ici et maintenant ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de Non-retour.

Mais laissons ce demi mois, moines. Quiconque pratique ces quatre Etablissements de l'Attention de cette manière pendant sept jours, peut espérer l'un de ces deux résultats : la Connaissance Suprême ici et maintenant ou, s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

A cause de cela, on a dit : "C'est le seul moyen, moines, de purifier les êtres, de surmonter le chagrin et les lamentations, de détruire la douleur et l'affliction, d'atteindre le sentier juste, de réaliser le Nibbâna, à savoir les quatre Etablissements de l'Attention.

Ainsi parla le Bienheureux. Joyeux les moines se réjouirent des paroles du Bienheureux.

Notes :

1. Moines (pâli bhikkave; sing. bhikkhu) Un bhikkhu est celui qui a reçu l'Ordination Supérieure (upasampada) dans un ordre monastique bouddhiste (Sangha) qui est basée sur l'acceptation du Code de Discipline (vinaya).

Cependant dans ce contexte, le Commentaire dit : "Bhikkhu est ici donné comme exemple pour ceux qui se consacrent à la pratique de l'Enseignement ... Quiconque entreprend cette pratique ..., est ici compris dans le terme bhikkhu".

2. La répétition dans les phrases "pratiquant la contemplation du corps sur le corps la contemplation des sensations sur les sensations" etc.. a pour but de faire sentir à celui qui médite, l'importance de savoir si dans l'attention soutenue dirigée sur un seul sujet choisi, on s'y maintient encore et on ne s'est pas égaré dans le champ d'une autre Contemplation. Par exemple quand il contemple un processus corporel quelconque, celui qui médite peut être inconsciemment détourné dans une considération de ses sensations liées avec ce processus corporel. Il doit être alors clairement conscient d'avoir quitté son sujet original et d'être engagé dans la Contemplation des Sensations.

3. Dans la première partie de cet ouvrage, les termes palis pour 'esprit' (citta) et 'objet mentaux' (dhamma) sont traduits plus librement par 'état d'esprit' et 'contenus mentaux' respectivement, afin de faire ressortir plus clairement leurs sens.

4. Littéralement 'fixer l'attention devant'.

5. Pour une explication de ces exercices voir p 111.

6. Intérieurement : contemplant sa propre respiration ; extérieurement: contemplant la respiration de quelqu'un d'autre ; intérieurement et extérieurement : contemplant sa respiration propre et celle d'un autre alternativement, avec une attention ininterrompue.

7. Les facteurs d'origine (samudaya-dhamma) c'est à dire les conditions d'origine de la respiration du corps, sont : le corps dans son entier, les narines et l'esprit.

8. Les facteurs de dissolution (vaya-dhamma) sont : la dissolution du corps et des narines et la cessation de l'activité mentale.

9. La contemplation des deux alternativement.

10. C'est à dire : seuls les processus physiques existent, sans âme, soi ou substance éternelle. La phrase correspondante dans les Contemplations suivantes doit être comprise en conséquence.

11. La Connaissance est ici la claire compréhension quadruple. L'Attention est l'Attention Pure. Celui qui médite doit s'efforcer de s'en tenir au domaine et au but propres à cette méthode de pratique. Il ne doit pas se laisser détourner par les réflexions, les émotions ou les images mentales qu'évoquent les Contemplations; dès qu'elles apparaissent on doit les remarquer et les rejeter.

12. Indépendant du désir ardent et des vues fausses.

13. Toutes les Contemplations du Corps sauf celle de la Respiration ont pour facteurs d'origine : l'ignorance, l'avidité, kamma, la nourriture et la caractéristique générale de l'origine; et pour facteurs de dissolution : la disparition de l'ignorance, l'avidité, kamma, la nourriture et la caractéristique générale de la dissolution.

14. Voir p 47.

15. Avec l'addition tardive du 'cerveau dans le crâne' ces 32 parties du corps forment un sujet fréquent de méditation dans les pays bouddhistes. Pour des détails sur la pratique de la méditation voir The Path of Purification Chap. VIII, 8.

16. Ces éléments (dhātu) sont les principales qualités de la matière, qu'explique la tradition bouddhiste comme étant la solidité (terre), l'adhésion (eau), la chaleur (feu) et le mouvement (vent ou air). Voir *The Path of Purification* Chap. XI.

17. Une explication des types mondain (samisa) et non mondain (niramisa) des trois sensations est donnée dans le 137^e Discours du Majjhimanikaya (Discours Moyens). Là les sensations mondaines sont appelées 'liées à la vie de famille', et les sensations non mondaines 'liées au renoncement'. Une sensation agréable non mondaine est par exemple la joie résultant de la méditation et de la vision intérieure dans l'impermanence de l'existence. Une sensation désagréable non-mondaine est par exemple la connaissance désagréable de ses propres imperfections et de ses progrès lents sur le sentier de la libération. Une sensation neutre non mondaine est l'équanimité acquise par la vision intérieure.

18. Les facteurs d'origine pour la sensation sont : l'ignorance, l'avidité, kamma, l'impression sensorielle (phassa) et la caractéristique générale de l'origine; les facteurs de dissolution sont : la disparition des quatre premières et la caractéristique générale de dissolution.

19. Ceci concerne la rigidité de l'esprit et l'indolence ; sont inclus également les états tels que la léthargie, la lenteur de réponse, l'hésitation, la tension intérieure due à la répression etc.

20. Ceci concerne un état d'esprit sans repos et comprend l'agitation, l'instabilité, le désir de changement etc.

21. La conscience des Absorptions méditatives de la sphère de la matière fine immatérielle (rupa et arupa jhana).

22. La conscience ordinaire de l'état sensuel d'existence.

23. La conscience de l'état sensuel d'existence ayant d'autres états mentaux qui lui sont supérieurs.

24. La conscience des sphères de la matière fine et immatérielle, n'ayant pas d'états mondains qui lui sont supérieurs.

25. Temporairement libéré des souillures soit au moyen du développement méditatif de la Vision Intérieure qui libère des états mauvais simples par la force de leurs opposés, soit au moyen de l'Absorption (jhāna).

26. Pour l'Esprit ou la Conscience, les facteurs d'origine sont : l'ignorance, l'avidité, kamma, le nom et la forme (nāma-rūpa) et la caractéristique générale des facteurs d'origine, les facteurs de dissolution sont : la disparition des quatre premiers et la caractéristique générale de la dissolution.

27. Ces cinq obstacles (nivāraṇa) sont les empêchements principaux au développement de l'esprit. Ils doivent être suspendus temporairement pour l'atteinte des absorptions et aussi de la concentration d'accès (upācāra-samādhi) requises pour le plein développement de la Vision Intérieure. Voir *The Five Mental Hindrances* de Nānaponika Thera (Kandy 1961 Buddhist Publication Society).

28. Ceci concerne le désir pour l'un quelconque des objets des sens.

29. Les facteurs d'origine sont ici les conditions productrices des obstacles, telles la réflexion fautive sur les objets attirants etc.; les facteurs de dissolution sont les conditions qui enlèvent les obstacles par exemple la réflexion juste.

30. Pāli : upādāna-kkandha. Ces cinq groupes constituent la soi-disant personnalité. En en faisant des objets d'attachement (upādāna), l'existence est perpétrée sous forme de naissances et de morts répétées.

31. Les facteurs d'origine et de dissolution pour le groupe de la forme matérielle sont les mêmes que ceux pour la posture du corps (Note 13); pour la sensation, la perception et les formations mentales, ce sont les mêmes que ceux décrits dans la note 18 ; pour la conscience, les mêmes que ceux de la note 26.

32. Les dix entraves (samyojana) principales telles que les donne la collection des Discours (Sutta Pitaka) sont : 1 La croyance en la personnalité, 2. Le scepticisme, 3. La croyance en la purification au moyen des observances, règles et rites extérieurs; 4. Le désir sensuel; 5. La mauvaise volonté; 6. Le désir de l'existence de la matière fine; 7. Le désir de l'existence immatérielle; 8. La vanité; 9. L'agitation; 10. L'ignorance. Ces dix entraves de l'esprit peuvent apparaître par la perception non contrôlée par l'un quelconque des six sens. Leur non-apparition à l'avenir se produit par l'atteinte des quatre étapes de la sainteté, comme l'entrée dans le courant (sotapatti) etc. Voir The Word of the Buddha de Ñānatiloka (Kandy 1959 Buddhist Publication Society) p35 et suiv. L'explication donnée dans le commentaire du discours se rapporte à une liste légèrement différente d'entraves utilisée dans l'Abhidhamma, la collection philosophique du canon bouddhiste.

33. Les facteurs d'origine des dix sphères des sens physiques sont l'ignorance, l'avidité, kamma, la nourriture, et la caractéristique générale de l'origine : facteurs de dissolution : la caractéristique générale de la dissolution et la disparition de l'ignorance etc. Les facteurs d'origine et de dissolution de la sphère de l'esprit sont les mêmes que ceux de la conscience (voir note p 26) ; les facteurs de la sphère de l'objet mental sont les mêmes que ceux de la sensation (voir note 18).

34. Pour une explication détaillée voir The Seven Factors of Enlightenment par Piyadassi Thera (Kandy Buddhist Publication Society).

35. Dhamma-vicaya. Selon les commentateurs...., le terme dhamma ne désignera pas dans ce contexte l'enseignement du Bouddha mais se rapporte aux phénomènes mentaux et physiques (nāma et rupa dhamma) tels que les présente le premier facteur d'éveil, l'attention, à l'esprit de celui qui médite....

36. Seules les conditions qui mènent à l'origine et à la dissolution des facteurs d'éveil comprennent ici les facteurs d'origine et de dissolution.

37. Ici la vérité de la souffrance est expliquée non pas par les mots habituels mais dans les termes de la pratique actuelle de Satipatthana. L'attention met à nu d'une façon impressionnante et à plusieurs reprises, les racines de la souffrance lorsqu'elle rencontre les diverses manifestations du désir ardent dans la sextuple expérience des sens et dans les fonctions mentales liées à cette expérience. Cette partie du discours peut aussi être prise comme illustration des parties de la section sur les six sphères des sens et en particulier de l'assertion. Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non apparue. Ce texte illustre encore par des exemples l'assertion répétée 'Il contemple les facteurs d'origine ...'

38. La troisième vérité est ici expliquée en termes d'observation actuelle comment le désir ardent cesse dans les nombreux exemples mentionnés. De telles observations peuvent être faites quand l'origine du désir ardent a été notée avec attention (voir ci dessus).

Cet acte de remarquer attentivement arrêtera nécessairement le flot continu du désir ardent; parce que l'observation et le désir ardent ne peuvent aller ensemble. Cette section illustre l'assertion : 'Il sait comment se produit le rejet de l'entrave apparue'. L'attention répétée du désir ardent dans le cas individuels donnera un avant-goût de la cessation finale ou Nibbâna, et cette expérience renforcera la conviction que ce but peut être atteint.

39. Les facteurs d'origine et de dissolution des vérités doivent être compris comme l'apparition et la disparition de la souffrance ou désir ardent; et comme facteurs produisant le développement du sentier ou l'inhibant. La vérité de la cessation ne doit pas être comprise dans cette contemplation puisque le Nibbâna n'a ni origine, ni dissolution.

40. Añña c'est à dire la connaissance de l'émancipation finale ou Sainteté (Arahat).

41. C'est à dire le non-retour au monde de l'existence des sens. C'est la dernière étape avant l'atteinte du but final de la Sainteté.

Memento Bouddhique

Les trois refuges

Le Bouddha
Le Dhamma (L'Enseignement)
La Sangha (La communauté des moines)

Les cinq Préceptes - Les huit Préceptes

1. Ne pas détruite la vie
2. Ne pas voler
3. Ne pas commettre d'adultère
4. Ne pas mentir
5. Ne pas prendre de boissons enivrantes
6. Ne pas prendre de nourriture solide après midi
7. Ne pas utiliser de sièges et lits luxueux confortables
8. Ne pas danser, chanter, s'amuser, ne pas user de guirlandes et de parfums.

Les Quatre Nobles Vérités

1. Dukkha - souffrance, insatisfaction, mal-être.....
2. Samudaya - l'apparition ou l'origine de dukkha
3. Nirodha - la cessation de dukkha
4. Magga - le sentier qui conduit à la cessation de dukkha

Huit catégories de Noble Sentier Octuple

1. Compréhension juste - (*sammā ditthi*)
2. Pensée juste - (*sammā sankappa*)
3. Parole juste - (*sammā vācā*)
4. Action juste - (*sammā kammanta*)
5. Moyens d'existence justes- (*sammā ājivā*)
6. Effort juste - (*sammā vāyāma*)
7. Attention juste - (*sammā sati*)
8. Concentration juste - (*sammā samādhi*)

Les Trois Éléments Essentiels

1. Conduite éthique (sīla)
2. Discipline mentale (samādhi)
3. Sagesse (paññā)

Les Grands Eléments traditionnels

1. pathavi = la Solidité - la terre
2. âpo = la Fluidité - l'eau
3. tejo = la Chaleur - le feu
4. vâyo = le Mouvement - l'air
5. âkâsâ = l'espace, le brillant
6. viññâna = la connaissance

Les quatre états sublimes (Brahma vihâra).

1. Metta - amour bienveillant
2. Karuna - compassion
3. Mudita - sympathie
4. Upekkha - équanimité

Deux sortes de méditation

1. Samatha - le développement du calme mental.
2. Vipassana - Voir les choses « telles qu'elles sont », l'esprit débarrassé du voile de l'ignorance.

Les quatre étapes de la Perfection.

1. Sotapatti - celui qui est entré dans le courant
2. Sakadâgâmi - celui qui revient une fois
3. Anâgâmi - celui qui ne revient jamais
4. Arahant - c'est une personne qui s'est libérée elle-même de toutes souillures et impuretés telles que désir, haine, malveillance, ignorance, fierté, vanité etc...

Les Cinq Obstacles

- | | |
|----------------------|--|
| 1. kâmacchanda | Le Désir Sensuel - |
| 2. vyâpâda | La Malveillance, la Haine ou la Colère - |
| 3. tina-middha | La rigidité et la torpeur mentale. |
| 4. uddhacca-kukkucca | L'Excitation et le Remords - |
| 5. vicikiccha | Les Doutes Septiques - |

Les Quatre Etablissements de l'Attention

1. La Contemplation du Corps
2. La Contemplation des Sensations
3. La Contemplation des Objets Mentaux
4. La Contemplation de l'Esprit

Réflexion sur la répulsion du corps (l'impureté du corps)

Il y a dans ce corps : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, coeur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, phlegme, pus, sang, sueur, graisse, larmes, suint, salive, mucosites, synovie, urine.

Les dix Entraves - (*dasa samyojana*)

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. La croyance en la personnalité | <i>sakkāya ditthi</i> |
| 2. Le scepticisme | <i>vicikicca</i> |
| 3. La croyance en la purification au moyen d'observations de règles et rites extérieurs | <i>silabbata-parāmāsa</i> |
| 4. Le désir sensuel | <i>kāma rāgā</i> |
| 5. La mauvaise volonté | <i>vyāpādā</i> |
| 6. Le désir de l'existence de la matière fine | <i>rūpa rāga</i> |
| 7. Le désir de l'existence immatérielle | <i>arūpa rāga</i> |
| 8. La vanité | <i>māna</i> |
| 9. L'agitation | <i>uddhacca</i> |
| 10. L'ignorance | <i>avijjā</i> |

Les Septs Facteurs d'Eveil

- | | |
|------------------|--|
| 1. Sati - | Observation attentive, vigilance remémoratrice |
| 2. Dhamma vicaya | l'investigation de la réalité |
| 3. Viriya - | l'énergie |
| 4. Pīti - | le ravissement - la joie |
| 5. Passadhi - | la tranquillité - le calme |
| 6. Samādhi - | la composition de l'esprit, la concentration |
| 7. Upekkha - | l'équanimité |

"Tout phénomène qui apparaît est appelé à disparaître".

(Yaṃ kiñci samudaya dhammam sabbaṃ taṃ nirodha dhamman'ti)

Tripitaka - Triple canon, trois corbeilles

- | | |
|---------------|--|
| 1. Vinaya | - Code de discipline |
| 2. Sutta | - Discours |
| 3. Abhidhamma | - Doctrine supérieure, Philosophie et Psychologie. |

Les quatre façons de ne pas commettre le mal

Mené par le désir on commet le mal.

Mené par la colère on commet le mal.

Mené par l'ignorance on commet le mal.

Mené par la peur on commet le mal.

Cetana'haṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi

C'est la volition (cetana), ô bhikkhus (moines) que j'appelle karma.

Le dernier Mot du Bouddha

"Ananda qu'attend de moi la Sangha? J'ai enseigné le Dhamma (La Norme Universelle) sans faire aucune distinction comme l'ésotérique et l'exotérique. *En ce qui concerne les Vérités, le Tathagata n'a rien de semblable au 'poing fermé du maître'* (acariya mutthi) certainement, Ananda, s'il y a quelqu'un qui pense pouvoir diriger la Sangha et que la Sangha puisse dépendre de lui, qu'il donne ses instructions. Mais le Tathagata n'a pas de telle pensée. Pourquoi alors laisserait-il des instructions concernant la Sangha? Ananda, je suis vieux maintenant, j'ai quatre

vingts ans. De même qu'un chariot usagé a besoin de réparation pour servir encore, de même, il me sembe, le corps du Tathâgata (Bouddha) a besoin de réparation pour servir encore. Donc Ananda, *demeurez en faisant de vous même votre île (votre soutien), faisant de vous même et de personne d'autre, votre refuge; faisant du Dhamma, votre île (votre soutien), du Dhamma, votre refuge et de rien d'autre.*"

Nirvana ou Nibbâna

"C'est la cessation complète de cette "soif" (tanhâ), l'abandonner, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher."

"C'est calmer tout ce qui est conditionné, abandonner toutes les souillures, l'extinction de la "soif", le détachement, la cessation, le Nibbâna."

"Ô Bhikkhus, qu'est-ce que l'Absolu (*Asamkhata, l'inconditionné*)?"

C'est, Ô Bhikkhus, l'extinction du désir, l'extinction de la haine, l'extinction de l'illusion. Cela est appelé "l'Absolu".

"La cessation de la continuité et du devenir est Nibbâna."

Centres Bouddhistes en France

THERAVADA

REGION PARISIENNE

**Association Bouddhique Internationale
Centre Bouddhique International**
7, Cité Firmin Bourgeois
93350, Le Bourget
Tél: 48 35 10 71 ou 48 35 22 49

Association Bouddhique Khmère
16, rue Saint Simon
94000, Créteil
Tél: 42 07 85 60

**Association pour le soutien du
Bouddhisme Khmère**
101, Bd. de la République
77420, Champs Sur Marne
Tél: 60 06 44 98

Fondation Bouddhique Khmère
12 bis, rue de la Liberté
92200, Bagneux
Tél: 46 65 93 71

**Association Culturelle Bouddhique The-
ravada. Pagode KY VIEN TU**
52 bis, rue Pierre Sémard
93150, Le Blanc Mesnil
Tél: 48 65 57 68

Pagode Bouddhametta
44 Av. Villeneuve Saint-George.
94600, Choisy le Roi

Pagode Phat Bao
3, rue Broca
91600, Savigny -sur- Orge -
Tél: 69 96 49 34

Pagode Vat Dhammabhiramo
5, rue Rouget de Lisle
94600, Choisy le Roi
Tel: 48 92 16 37

Pagode Vat Sissatanak
99, Avenue du Général de Gaulle
95320, Saint Leu la Forêt
Tél: 39 95 59 49

Pagode Vat Veluvanarama
8, Av. des Charmettes
95400 Villiers-le-Bel
Tel: 39 85 67 94

Paris Bouddhist Vihara
225 rue Prof. Calmette
95120 Ermont

**CENTRE MEDITATION VIPASSANA
SAKYAMUNI (Mahasi Sayadaw).**
Montbéon
89340 SAINT AGNAN
TEL (16) 89 96 19 44

**CENTRE VIPASSANA GOENKA
DHAMMA MAHI.**
Le bois-planté
89350 LOUESME
Tel 86.45.75.14.

BORDEAUX
Comité d'entraide Bouddhique Khmère
35, rue de Sabarèges
33440, Ambares
Tél: (16) 56 77 50 47 ou 56 77 72 50

LILLE
**Comité Régional du Nord de
l'Association Bouddhique Khmère**
26, Place de la Nation
59100, Roubaix
Tél: 20.73.53.57.

LYON
L'Ecole de la Forêt
Association Ajahn Chah
c/o Michel Dufour
31, rue Pillet
71000 Macôn Tél: (16) 85 20 23 18

Association de Soutien du Bouddhisme
11 13, rue Pasteur
69330, Meyzieu
Tél: (16) 72 02 7469

MARSEILLE

MARSEILLE

Association Pour la Défense de la Culture, de la Religion et de la Civilisation Cambodgienne

14, Chemin de la Bigotte

13015, Marseille

Tél: (16) 91 96 06 09

VALENCE

Monastère Bodhiñânarama

6, Chemin de Boucharin

07300 Tournon

GENEVE

Fondation Bouddhiste Internationale

1, Quai des vernets

1227 Les Acacias GENEVE.

Tel: 022-30 10859

MAHAYANA**REGION PARISIENNE**

Pagode Hoa Nghiem

20, rue J.J. Rousseau

94200, Villeneuve -le- Roi

Tél: 45 97 49 34

Pagode Khanh Anh

14, Avenue Henri Barbusse

92000, Bagneux

Tél: 46 55 84 44

Pagode Linh Son

9, Avenue Jean Jaurès

94340 Joinville le Pont

Tél: 48 83 75 47

Pagode Tinh -Tam

2, rue des Bois,

B.P. 24 - 92140 Sèvres

Tél: 45 07 10 97

Pagode Quan Am

20, rue des Frères Petit

94500, Champigny Sur Marne

LYON

Pagode Thiên- Minh

51, rue Cuzieu

69110, Ste Foy Les Lyon

Tél: (16) 78 59 71 47

Dhammaville

Centre Bouddhique International

Linh Son- Hameau des Bosnages 87290,

Chateau Ponsac

NORMANDIE

Monastère « Les Miracles d'ouest »

Tay Phuong Linh Ung

Lieu dit: « La magnanerie »

14117 Manvieux Arromanche

Tel: (16) 31 22 88 56 -(16) 31 22 91 74

MONTPELLIER

Pagode Bo De

46, rue Henri René

34000 Montpellier

MARSEILLE

Pagode Phap- Hoa

3; rue de la Pagode

13015, Marseille

Tél: (16) 91 65 59 49

Pagode Pho Da Ni Tu

226, Chemin de St Antoine et St Joseph

13015, Marseille

Tél: (16) 91 51 50 81

Pagode Hong Hien

13, rue Henri Giraud

83600, Fréjus

Tél: (16) 94 53 25 29

NICE

Pagode Tu-Quang

32, rue Dr. Ménard

06000, Nice

Tél: (16) 93 81 48 57

Pagode Bat Nha

CAFI Bât 08

47110, Ste. Livrade

Pagode Thich Nhat Hanh

Le Village des Pruniers Loubès Bernac

47160, Meyrac

Tél: (16) 53 94 75 40

Pagode Phap Vuong

1, allée de la Pagode
03210, Noyant
Tél: (16) 70 47 29 37

Pagode Phuoc Binh

Lieu-dit la Gardette, Rn10
33310, Lormont
Tél: (16) 56 0666 55

Pagode Tinh Do Hoa Nghien

Route de Clémencière
38000 Grenoble
Tél: (16) 76 46 56 15

Pagode Van Hanh

3, rue du Souvenir Français
44800 St. Herblain
Tél: (16) 40 85 04 59

Pagode Phat Quang

163 B, route Montéliér
26000, Valence
Tél: (16) 75 56 54 46

Pagode Tong Lam Linh Son

Les Bosnages, Rancon
87290, Châteauponsac
Tél: (16) 55 60 21 60

Pagode Pho Hien

129, rue de Ganzau
67100, Strasbourg
Tél: (16) 88 79 48 66

Pagode Lien Hoa

6, rue du Cdt Marchand
33140, Villenave d'Ornon
Tél: (16) 56 75 93 34

CENTRES BOUDDHIQUES PARIS

International Buddhist progress society

105, Bld. de Stalingrad
94400, Vitry S/Seine
Tel: 48.71.99.80- 46 72 00 01

Centre Bouddhique de la Bastille

21, Bd Henri IV
75004, Paris

Institut Bouddhique International

40, route circulaire du Lac Daumesnil
75012, Paris

Association France Birmanie

21, Bd Henri 1V
75018, Paris Tél: 40 27 87 75

RBA

5, rue du Ruisseau
75018, Paris
Tél: 42 55 87 42 / 45 32 27 46

VAJRAYANA

ALSACE

Druk Dechen Ling,

Karma gyurme ling, INSTITUT DES HAUTES
ETUDES BOUDDHIQUES

3, route de Rosheim
67530 BOERSCH
TEL (16) 88 95 87 84

Sakya Tséchen Ling, Institut Européen de
Bouddhisme Tibétain

5 rond-point du Vignoble
67520 KUTTOLSHEIM
TEL (16) 88 87 73 80

AQUITAINE

Centre d'Etudes de Chanteloube

La Bicanderie
24290 SAINT LEON SUR VEZERE
TEL (16) 53 50 75 24

Dhagpo Kagyu Ling
BP1
24290 SAINT LEON SUR VEZERE
TEL (16) 53 50 70 75

Kadam Tcheuling
29, avenue Poincaré
33400 TALENCE

KTT Agen
C/o Mme Ginette Jaffard
1409 avenue de Stalingrad
47000 AGEN
TEL (16) 53 66 84 95

KTT Bordeaux
c/o Annie Harvey
3, Villepreux village
33160 SAINT AUBIN DU MEDOC
TEL (16) 56 05 12 53

KTT Côte Basque
c/o Josette Guerre
route départementale 250
64480 MASLOU
TEL (16) 59 93 03 59

KTT Pau
c/o Denise Campet
38, rue des Chênes
64140 BILLERE
TEL (16) 59 32 70 79

Sheshen Tennyii Dargyéling
La Sonnerie
24290 SAINT LEON SUR VEZERE
TEL (16) 53 50 72 24

Urgyen Samyé Chöling
Laugeral
Saint Léon sur Vézère
24290 MONTIGNAC
TEL (16) 53 50 75 29 ou 53 50 76 66

AUVERGNE
KTT Clermont Ferrand
c/o Annie Lemaire
Bénaud
63270 VIC LE COMTE
TEL (16) 73 69 02 51

Kundreul Ling
Le Bost - Biollet
63640 SAINT PRIEST DES CHAMPS

BOURGOGNE
Le Jardin Intérieur
c/o Catherine Wenger
18 bis, rue Lafayette
21000 DIJON
TEL (16) 80 74 80 97

Kagyu Ling
Château de Plaige - La Boulaye
71320 TOULON SUR ARROUX
TEL (16) 85 79 43 41

Kagyu Yiga Tcheu Ling
c/o Jean-François Gantois
13 b, rue Est
58200 COSNE SUR LOIRE

BRETAGNE
Drouk Toupten Tcheukhor Ling
"Bel Avenir"
56770 PLOURAY
TEL (16) 97 34 82 65

KTT Bretagne
Kerguelen
29590 PONT DE BUIS
TEL (16) 98 26 92 78

FRANCHE-COMTE
Kaguy Dakshand Tcheu Ling
C/o Gérard Camelin
rue du Réservoir
39800 LE FIED
TEL (16) 84 85 32 66

ILE DE FRANCE
Centre Bouddhiste de Paris
c/o Mme K Mc Daniel, 25 rue Auger
93500 PANTIN
TEL (1) 48 40 13 72

Dachang Lodreu Thayé Ling
c/o Phillippe Revault
94000 CRETEIL
TEL (1) 42 71 28 77

Dorjé Nyimpo

Bte 42 - 25, rue Mouraud
75020 PARIS
TEL (1) 43 48 32 50

Drikung Eussel Tcheuling

6, rue Mozart
94200 IVRY SUR SEINE
TEL (1) 46 71 09 01

Drouk Ngeden Gawei Tsel

362, rue Lecourbe
75015 PARIS

Groupe de Méditation

c/o Hartley, 14, rue de la Pépinière
92360 MEUDON LA FORET
TEL (1) 46 31 53 60

Guepele Tchanchoup Ling

Chemin de la Passerelle
77250 VENEUX LES SABLONS
TEL (1) 64 31 14 82

Kagyü Dzong

40, route circulaire du Lac Daumesnil
75012 PARIS
TEL (1) 40 04 98 06

Kalachakra

6 rue Paul Fort
75014 PARIS
TEL (1) 45 39 82 71

KTT Paris

c/o Cyclopousse, 12 rue Mayran
75009 PARIS
TEL (1) 42 82 93 50

Ngor Ewam Kunzang Ling

8 Cours Saint-Pierre
75017 PARIS
TEL (1) 42 93 48 57

Rigpa

22 rue Burcq
75018 PARIS
TEL (1) 42 54 53 25

Thar Deu Ling

37 rue David d'Angers
75019 PARIS
TEL (1) 45 41 35 66

Yoga et Dharma

c/o Mme Paule Roulet
88 boulevard Murat
75016 PARIS
TEL (1) 47 43 16 41

LANGUEDOC-ROUSSILLON**Kagyü Rinchen Tcheu Ling**

2468 route de Mende
34100 MONTPELLIER
TEL (16) 67 52 56 58

Kagyü Yi-Ong Ling

Mas des Molières
30440 SAINT LAURENT LE MINIER
TEL (16) 67 73 65 33

KTT Perpignan

2, rue des Abreuvoirs
66000 PERPIGNAN
TEL (16) 68 64 52 33

KTT Pyrénées

c/o M. Dantin
11340 BELVIS
TEL (16) 68 20 71 13

Lérab Ling

L'Engayresque
34650 ROQUEDONDE
TEL (16) 67 44 41 99

RIGPA

c/o Liptay
4, rue des Trésoriers de la bourse
34000 MONTPELLIER
TEL (16) 67 44 74 21

LORRAINE**KTT Metz**

c/o Chantal Schmidt
27, avenue de la Liberté
57050 BAN SAINT MARTIN
TEL (16) 87 30 11 59

Thar Deu Ling Metz
1 bis, rue Gaudrée
57000 METZ

MIDI-PYRENEES

Ganden Choeling
Rives Soulan
09320 MASSAT
TEL (16) 61 96 87 09

KTT Toulouse
C/o Thierry Boué
20, avenue Honoré Serres
31000 TOULOUSE
TEL (16) 61 62 02 64

Monastère Nalanda
La Bastide Saint-Georges
81500 LAVAU
TEL (16) 63 58 02 25

Vajra Yogini
Château d'En Clauzade
81500 MARZENS
TEL (16) 63 58 17 22

NORD- PAS DE CALAIS

Kagy Rinchen Djourgné Ling
24, rue Thiers
59110 LA MADELEINE
TEL (16) 20 55 76 59

BASSE NORMANDIE

Dachang Rangjoug Tcheu Ling
4, impasse des Jardins
50760 BARFLEUR
TEL (16) 33 23 11 07

Vajradhara Ling
Domaine du Château d'Osmont
Aubry-le-Panthou
61120 VIMOUTIERS
TEL (16) 33 39 00 44

HAUTE NORMANDIE

Ngor Ewam Phendé Ling
3, rue du Bout de la Ville
27180 LES VENTES
TEL (16) 39 14 99 68

Centre de Yoga-Dharma
Hameau de Babylone, La Remuée
76430 SAINT ROMAIN DE COLBOSC
TEL (16) 35 20 65 28

PAYS DE LA LOIRE

Association Bouddhisme et Culture du Tibet.
32, résidence du Grand Pavois
85000 LA ROCHE SUR YON
TEL (16) 51 36 05 52

KTT Nantes
1, rue Marceau
44000 NANTES
TEL (16) 40 48 45 79

POITOU-CHARENTE

KTT Angoulême
C/o Daniel Lacouture
Le Coudert
16450 SAINT LAURENT DE CERIS
TEL (16) 45 85 96 29

KTT La Rochelle
17, rue des Halles
17000 LA ROCHELLE
TEL (16) 46 43 67 08

KTT Poitiers
Le Vivier
86190 QUINCAY
TEL (16) 49 60 41 70

PROVENCE - ALPES - COTE D'AZUR

Droukgon Djandtchoub Ling
Quartier Maura, Route de Saint Agnès
06500 MENTON
TEL (16) 93 57 72 14

Jardin de Claire Lumière
Mas Saint-Michel
13150 SAINT PIERRE DE MEZARGUES
TEL (16) 90 43 94 41

Jardin du Dharma très bon
Clos Malouesse
13080 LUYNES (Aix-en-Provence)
TEL 42 24 08 96

Kagyü Chédroup Tcheuling
"Le Coutelou"
84760 SAINT MARTIN DE LA
BRASQUE
TEL (16) 91 63 03 81

Kagyü Chenpen Kachab
347, rue Paradie
13008 MARSEILLE
TEL (16) 42 92 45 28

Kagyü Djoing Seunam Ling
261, promenade des Anglais
06200 NICE
TEL (16) 93 21 06 82

Institut Karmapa
Le Blanquier
06750 VALDEROURE
TEL (16) 93 60 48 74

KTT Hyères
7, rue de l'Asile
83400 HYERES
TEL (16) 94 35 88 24

Kunkyab Tcheu Ling
23, rue Mirabeau
83000 TOULON
TEL (16) 94 92 19 17

Orgyèn Kunzang Choling
Nyima Dzong
Château de Soleils
04120 CASTELLANE
TEL (16) 94 76 90 88

Le Refuge
Mas de Fabrègue
13510 EGUILLES
TEL (16) 42 92 45 28

Tekchèn Djangtchoub Ling
Villa Claire Lumière
Quartier Maljournal
83300 DRAGUIGNAN

RHONE - ALPES

Dachang Dètchèn Tcheu Ling
C/o Martine Caron
100, route des Bouchets
74400 CHAMONIX
TEL (16) 50 55 88 57

Dachang Sangyé Tcheu Ling
294, allée des Cimes
73000 CHAMBERY
TEL (16) 79 96 23 05

Dakchang Kagyu
97, rue de la Jomayère
42100 SAINT-ETIENNE
TEL (16) 77 80 24 39

Karma Ling
Saint-Hugon
73110 ARVILLARD
TEL (16) 79 65 64 62

Karma Migyur Ling
Montchardon
38160 IZERON
TEL (16) 76 38 33 13

KTT Annecy
C/o Ani Djangtchoub Zangmo
La Landonière
Impasse des mouettes
74410 SAINT-JORIOZ

Rigpa Lyon-Grenoble
C/o Bouchard
59, montée de la Grande Côte
69001 LYON
TEL (16) 78 27 28 3

Sakya Tashi Choling
14, rue de l'Ancien Champ de Mars
38000 GRENOBLE
TEL (16) 76 87 68 14

Tachi Tcheu Ling
5, rue des Marronniers
69002 LYON
TEL (16) 78 42 81 59

Tchatchèn Ling
c/o Michel Souilijaert
Route de Sainte-Cécile
26790 SUZE LA ROUSSE
TEL (16) 75 04 81 92

CENTRES BOUDDHIQUES ZEN

Association Zen internationale

17, rue Keller
75011 PARIS
TEL (1) 48 05 47 43

Dojo Mahamuni Soto Zen

11, place Denfert-Rochereau
75014 PARIS
TEL (1) 43 27 10 78

Doja soto Zen Hannya

l'Etoile du Matin
Maitre Tai Ho philippe
64 rue de Gergivie
75014 Paris
Tel: 45 42 25 55

La Gendronnière Temple Zendonien

Tai Sei Bukkyo Dai Ichi
Commune de Valaire
41120 LES MONTILS
Tel 54 44 04 86

Association Zen Internationale

Paris Temple Parizan Bukkoku Zenji
17 rue Keller
75011 PARIS
Tel 48 05 47 43

Centre Zazen

17 rue du Maréchal Foch
13100 AIX EN PROVENCE
Tel 42 96 07 20

Centre Zazen

19 place de Conflans
73200 ALBERTVILLE
Tel 79 32 59 56

Centre Zazen

9 rue Benoit Malon
30100 ALES
Tel 66 83 72 46

Centre Zazen

18 rue de la République
84 000 AVIGNON
Tel 90 86 07 20

Centre Zazen

1 rue de la Risle
27300 BERNAY
Tel 32 44 72 34 ou 32 43 16 49

Centre Zazen

11 rue Ermengaud
34500 BEZIERS
Tel 67 28 58 74

Centre Zazen

66 avenue du Président Wilson
41000 BLOIS
Tel 54 44 04 86

Centre Zazen

26 rue Pierre Noguey
33000 BORDEAUX
Tel 56 34 07 88 ou 56 01 14 24

Centre Zazen

160 route de Lazenay
18000 BOURGES
Tel 48 21 08 21

Centre Zazen

7 rue Branly
29200 BREST
Tel 98 05 08 25

Centre Zazen

22 rue du Vaugueux
14000 CAEN

Centre Zazen

1 rue Eugène Delacroix
06800 CAGNES SUR MER
Tel 93 22 85 28

Centre Zazen

45 rue de Tivoli
21000 DIJON
Tel 80 66 10 55

Centre Zazen

63 rue Saint Laurent
38000 GRENOBLE
Tel 76 47 15 23

Centre Zazen

4 rue Arthur Houte
59250 HALLUIN
Tel 20 94 65 41

Centre Zazen
2 rue Louis Pignol et 10 rue des Poilus
13600 LA CIOTAT
Tel 42 08 44 29

Centre Zazen
5 rue du Maréchal Joffre
76600 LE HAVRE
Tel 35 21 26 83 ou 35 22 56 62

Centre Zazen
15 rue Frédéric Bellanger
76600 LE HAVRE
Tel 35 22 79 08

Centre Zazen
2 rue Raspail Hellemmes
59260 LILLE
Tel 20 94 65 41

Centre Zazen
5 rue Boissac
69002 LYON
Tel 78 08 51 42

Centre Zazen
50 rue du Coq
13007 MARSEILLE
Tel 91 81 96 79 et 62 64 14 50

Centre Zazen
3 avenue Foch
57000 METZ
Tel 87 60 86 54

Centre Zazen
26160 POET LAVAL
26000 MONTELIMAR
Tel 75 46 40 43

Centre Zazen
23 rue Boudin
34000 MONTPELLIER
Tel 67 42 25 48

Centre Zazen
54 rue Frédéric Chopin
54000 NANCY
Tel 83 31 26 04

Centre Zazen
24 rue Harouys
44000 NANTES
Tel 40 49 66 49

Centre Zazen
6 rue Bonaparte
06300 NICE
Tel 93 56 02 11

Centre Zazen
12 rue de la Recouvrance
45000 ORLEANS
Tel 38 66 07 34

Centre Zazen
35 rue de Trévis
75009 PARIS
Tel 47 70 98 25

Centre Zazen
30 ter rue Michel Houveau
64000 PAU
Tel 59 62 39 70

Centre Zazen
15 rue des Trois Journées
66000 PERPIGNAN
Tel 68 35 28 39/68 35 17 10

Centre Zazen
39 rue de la Bascule
35000 RENNES
Tel 99 33 02 22

Centre Zazen
15 rue de Bammeville
76100 ROUEN
Tel 35 71 91 44

Centre Zazen
3 rue Saint Guillaume
22000 SAINT BRIEUC
Tel 96 42 25 79 ou 96 55 51 74

Centre Zazen
21 rue des Magasins
67000 STRASBOURG
Tel 88 75 06 50

Centre Zazen
impasse Roubaud Saint Jean du Var
83100 TOULON
Tel 94 27 24 57/94 20 27 50

Centre Zazen
51 rue Bayard
31000 TOULOUSE
Tel 61 31 09 51 / 61 62 44 06

Centre Zazen

Foyer du Beffroi, rue de Jemmapes
37000 TOURS NORD
Tel 47 05 13 29

Centre Zazen

Maison Desandrouins,
Avenue Desandrouins
59300 VALENCIENNES
Tel 27 46 49 81

Institut International bouddhique de Paris

40, route circulaire du lac Daumesnil
75012 PARIS
TEL (1) 40 04 98 06

Réseau Bouddhisme et action (RBA)

5, rue du Ruisseau
75018 PARIS
TEL (1) 42 55 87 42 ou 45 32 27 46

Association Bouddhique Tinh-Do

6, rue des Martinets
94270 LE KREMLIN BICETRE
TEL (1) 46 71 35 15

AUTRES CENTRES ET ASSOCIATIONS**Association****"Le Bouddhisme pour la Paix"**

22, rue de Verneuil
75007 PARIS
TEL (1) 42 61 24 10

Amicale des Teochew en France

44, Av. D'Ivry
75013, Paris
Tel: 45 82 06 01

Centre d'Etudes Bouddhiques**(CEB)**

16, rue Thiers
38000 GRENOBLE
TEL : (16) 76 48 42 27

Union Bouddhiste de France

4, allée Jean Antoine de Baïf
94370 SUCY EN BRIE
TEL (1) 45 90 78 65

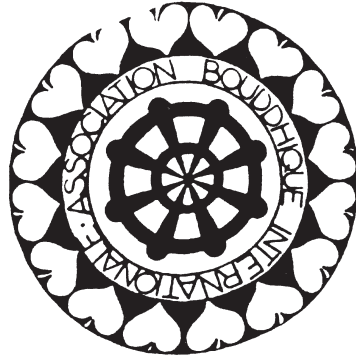
TABLE DES MATIERES

PREFACE.....	2
INTRODUCTION :.....	3
<u>RECITATION DU MATIN.....</u>	<u>7</u>
TISARANA.....	8
BUDDHA VANDANA.....	9
DHAMMA VANDANA.....	10
SANGHA VANDANA.....	11
DHAMMAPADA.....	12
P U J A.....	13
KHAMA YACANA.....	15
TISARANA.....	16
PATICCA SAMUPPADA.....	17
LES PREMIERES PAROLES DU BOUDDHA.....	19
KARANĪYA METTA SUTTA.....	19
JINAPAÑJARAM.....	22
ATTHA VISATI PARITTA PROTECTION DES 28 BOUDDHAS.....	26
JAYA PARITTA.....	27
ANUMODANA (TRANSMISSION DES MERITES).....	30
<u>RECITATION DU SOIR.....</u>	<u>33</u>
TISARANA.....	34
DHAMMAPADA.....	38
P U J A.....	39
KHAMA YACANA.....	41
TISARANA.....	42
PATICCA SAMUPPADA.....	43
LES PREMIERES PAROLES DU BOUDDHA.....	44
ABHINHA PACCAVEKKHITABBA DHAMMA.....	45
DHAMMASANGANĪ MĀTIKĀ PĀTHA.....	46
1. BUDDHĀNUSSATI.....	50

2. METTĀNUSSATI.....	52
3. ASUBHĀNUPASSANĀ	54
4. MARANĀNUSSATI	55
ATĪTA PACCAVEKKHANĀ	56
ANUMODANA (TRANSMISSION DES MERITES)	58

AUTRES RECITATIONS 60

BUDDHA JAYAMANGALA GATHĀ.....	61
DASADHAMMA SUTTA.....	64
MANGALA SUTTA	66
DHAMMA-CAKKAPPAVATTANA SUTTA	71
GIRIMANANDA SUTTA.....	74
METTA SUTTA	80
ANATTALAKKHANA SUTTA.....	83
OVADA PATIMOKHA.....	92
CATUVISATI PACCAYA.....	93
ATTHA MAHĀPURISA VITAKKA.....	94
MEDITATION SUR L'IMPERMANENCE	95
SALLA SUTTA	97
KHANDHA PARITTA.....	100
VATTA PARITTA.....	101
MAHA JAYAMANGALA GĀTHĀ.....	103
PUBBANHA SUTTA.....	106
LES CEREMONIES.....	107
20EME ANNEE APRES L'EVEIL	110
TISARANA-SILA YACANA.....	113
SATIPATTHANA.....	115
MEMENTO BOUDDHIQUE.....	130
CENTRES BOUDDHISTES EN FRANCE	134



*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ~

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【法文：RECITATION AND MEDITATION 禪修課誦本】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR013-12803

