



Apprendre

à

connaître

le

DHAMMA



Monastère BODHINYANARAMA  
chemin de Boucharin

07300 TOURNON sur Rhône

Wassa 2549-2006



# Sommaire

## Office du Matin

Pages

<b>Ratanattaya Vandanā</b> Salutation au Triple Joyau .....	1
<b>Pubbabhāganamakārapāṭha</b> Passage préliminaire de Révérence au Bouddha .....	2
<b>Buddhābhithuti</b> Hommage au Bouddha .....	2
<b>Dhammābhithuti</b> Hommage au Dhamma .....	3
<b>Saṅghābhithuti</b> Hommage au Sangha .....	3
<b>Ratanattayappaṇāmagāthā</b> Stances de révérence au Triple Joyau .....	4
<b>Samvegaparikkittanapāṭhā</b> Stances incitant à pratiquer sans délai .....	4
<b>Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapāṭha</b> Réflexions sur le Minimum Indispensable à la Vie .....	7
<b>Dhātupaṭikūlapaccavekkhaṇapāṭha</b> Passage sur le Rappel de la Nature Repoussante des Eléments .....	8

## Explications sur les pages 7 et 8 .....

<b>Kayā – Gatā Sati</b> Contemplation sur les 32 Parties du Corps .....	11
<b>Brahma – Vihāra</b> Les Quatre Etats Sublimes .....	12
<b>Abhiṅhapaccavekkhaṇapāṭha</b> Cinq Sujets de Réflexion Quotidienne .....	13
<b>Uddisanādhiṭṭhānagāthā</b> Transfert des Mérites .....	14
<b>Anumodanā</b> Souhaits du Bonheur .....	15
<b>Ukasā</b> Excuses au moine .....	16

Vandanā Hommages .....	17
Ti Saraṇa Les Trois Refuges .....	17

## Refuges et Préceptes

Ārādhanā Tisarāṇa Pañca Sīla Demande des Trois Refuges et des Cinq Préceptes .....	19
Ārādhanā Tisarāṇa Aṭṭha Sīla Demandes des Trois Refuges et des Huit Préceptes .....	19
Ārādhanā Tisarāṇa Uposatha Sīla Demandes des Trois Refuges et des Huit Préceptes les Jours d'Observance .....	20
Pañca Sīla Prise des Cinq Préceptes .....	20
Aṭṭha Sīla Prise des Huit Préceptes .....	21
Aṭṭhaṅgika Uposatha Sīla Prise des Huit Préceptes les Jours d'Observance .....	22
Ārādhanā Paritta Demande des Suttas de Protections .....	23
Ārādhanā Dhammadesana Demande d'Enseignement .....	23

## Office du Soir

Ratanattaya Vandanā Salutation au Triple Joyau .....	25
Pubbabhāganamakārapāṭha Passage préliminaire de Révérence au Bouddha .....	26
Buddhābhigīti Louange au Bouddha .....	26
Dhammānussati Réflexion sur le Dhamma .....	27
Dhammābhigīti Louange au Dhamma .....	28
Saṅghānussati Réflexion sur le Sangha .....	29

<b>Saṅghābhigīti</b> Louange au Sangha .....	29
<b>Atītapaccavekkhaṇapāṭha</b> Réflexions sur le Minimum Indispensable à la Vie après Usage .....	31
<b>Kayā – Gatā Sati</b> Contemplation sur les 32 Parties du Corps .....	32
<b>Brahma – Vihāra</b> Les Quatre États Sublimes .....	33
<b>Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭha</b> Cinq Sujets de Réflexion Quotidienne .....	34
<b>Uddisanādhiṭṭhānagāthā</b> Transfert des Mérites .....	35
<b>Anumodanā</b> Souhaits du Bonheur .....	36
<b>Ukasā</b> Excuses au moine .....	37

**Pirit Nula – Sutta de Protection** ..... 39

<b>Buddhajayamangalagāthā</b> .....	40
<b>Jayaparitaṃ</b> .....	43
<b>Sumangalagāthā</b> .....	44

**Pirit Nula – Sutta de Protection** (traduction de Marguerite La Fuente) ..... 45

<b>Mahāmaṅgalasuttaṃ</b> Sutta des Grandes Bénédictiones .....	46
<b>Ratanasutta</b> Sutta des Joyaux .....	50
<b>Karanīyamettasuttaṃ</b> Sutta de la Bonté Bienveillante .....	56

**Pirit Nula – Sutta d'Enseignement** (traduction de Marguerite La Fuente) ... 59

<b>Dhamma-Cakkappavattana Sutta</b> La roue de la Loi .....	60
--	----

<u>Pamsukula – Office pour les Morts</u> .....	67
Pamsukula - Passage sur la Matrice du Dhamma .....	68
Patthānamātikāpāthā - Passage des Relations de Dépendance sur la Matrice .....	71
Vipassanābhūmipāthā - Passage sur les Différents Degrés du Vipassana .....	72
Bāvīsatiṅḍriyāni - Facultés désignant les 22 phénomènes partiellement physiques partiellement mentaux .....	74
Cattāri Aritasaccāni - Les Quatre Nobles Vérités .....	75
Paṃsukulagāthā - Strophe pour les morts – Strophe pour les vivants .....	76
<b>Vocabulaire Pali – Français</b> <sup>1</sup> .....	77

<sup>1</sup> par **Nyanatloka** Adyar – Paris

# OFFICE du MATIN

## Ratanattaya Vandanā

## Salutation au Triple Joyau

Yo So Bhagavā Arahaṃ Sammā Sambuddho,  
Hommage au Bouddha pleinement et parfaitement Éveillé par lui-même,

Svākkhāto Yena Bhagavatā Dhammo,  
au Dhamma bien proclamé par le Bouddha,

Supaṭipanno Yassa Bhagavato Sāvakaśaṅgho,  
à la Communauté des Disciples du Bouddha qui est de bonne conduite,

Tammayaṃ Bhagavantaṃ Sadhammaṃ Saśaṅghaṃ,  
nous tous rendons hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha,

Imehi Sakkārehi Yathārahaṃ Āropitehi Abhipūjayāma,  
nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes.

Sādhu No Banthe Bhagavā Sucirapariniḅbutopi,  
Ô Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps dans le Parinibbana,

Pacchimājanatānukampamānasā,  
mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes,

Ime Sakkāre Duggatapaṇṇākārabhūte Paṭiggaṇhātu,  
Notre humble offrande,

Amhākaṃ Dīgharattaṃ Hitāya Sukhāya,  
se transformera en bonheur durable.

Arahaṃ Sammā Sambuddho Bhagavā, Buddhaṃ Bhagavantaṃ  
Abhivādemi.

Nous nous prosternons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Éveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin.

*Prostration*

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Dhammaṃ Namassāmi.

Nous nous prosternons devant le Dhamma du Bouddha bien proclamé.

*Prostration*

Supaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho, Śaṅghaṃ Namāmi.

Nous nous prosternons devant la Communauté des Disciples du Bouddha qui est de bonne conduite.

*Prostration*

## Pubbabhāganamakārapāṭha

### Passage préliminaire de révérence au Bouddha.

Handa Mayam Buddhassa Bhagavato Pubbabhāganamakāram Karoma se  
Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au Bouddha, le Pleinement et  
Parfaitement Éveillé.

*Tous ensemble (3 fois)*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat, le Pleinement et Parfaitement Éveillé.

## Buddhābhithuti

### Hommage au Bouddha

Handa Mayam Buddhābhithutim Karoma Se.

Récitons maintenant l'Hommage au Bouddha

*Tous ensemble*

Yo So Tathāgato Arahāṃ Sammāsambuddho,

Hommage au Tathagat, l'Arahat, le Pleinement et Parfaitement Éveillé,

Vijjācaraṇa Sampanno Sugato Lokavidū,

Il possède la Sagesse profonde, la Conduite parfaite, il a parcouru le bon Chemin, Il connaît tous les mondes,

Anuttaro Purisadhammasārathi Satthā,

Devamanussānaṃ Buddho Bhagavā.

Incomparable Guide des hommes à entraîner, Instructeur des devas et des hommes, le Bouddha, le Bhagavat enseigne le Dhamma à la perfection.

Yo Imam Lokam Sadevakam Samārakam, Sabrahmakam,

Sassamaṇabrāhmaṇim Pajam, Sadevamanussam Sayam

Abhiññā Sacchikatvā Pavedesi,

Celui qui l'ayant réalisé par sa connaissance suprême, le fit connaître dans ce monde, avec ses Deva, ses Mara, ses Brahma, parmi cette génération avec ses samana, ses brahmanes, ses gouvernants et ses humains,

Yo Dhammam Desesi, Ādikalyāṇam, Majjhekalyāṇam,

Pariyosānakalyāṇam Sātham Sabyañjanam,

Kevalaparipuṇṇam Parisuddham, Brahmacariyam Pakāsesi.

Celui qui a présenté le Dhamma excellent en son début, excellent en son milieu et excellent en sa fin, qui a expliqué la vie pure dans son essence et dans sa lettre complète et parfaite,

Tamaḥam Bhagavantam Abhipūjayāmi,

Nous révérons ce Bouddha Suprême,

Tamaḥam Bhagavatam Sirasā Namāmi.

Nous nous prosternons devant Lui.

*prostration*

## Dhammābhītuti

## Hommage au Dhamma

Handa Mayaṃ Dhammābhītutim Karoma Se (1<sup>o</sup> moine)

Récitons maintenant l'hommage au Dhamma

*Tous ensemble*

Yo So Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,  
Sandiṭṭhiko, Akāliko Ehipassiko,  
Opanayiko, Paccattam Veditabbo Viññūhi,

Le Dhamma du Baghavat est bien proclamé, visible, intemporel, conduisant au but  
à connaître par les Sages, par eux-mêmes.

Tamaḥaṃ Dhammaṃ Abhipūjayāmi,

Nous révérons profondément le Dhamma,

Tamaḥaṃ Dhammaṃ Sirasā Namāmi.

Nous nous prosternons devant Lui.

*Prosternation*

## Saṅghābhītuti

## Hommage au Sangha

Handa Mayaṃ Saṅghābhītutim Karoma Se (1<sup>o</sup> moine)

Récitons maintenant l'hommage au Sangha

*Tous ensemble*

Yo So Supaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de bonne conduite.

Ujupaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite droite.

Ñāyapaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite juste.

Sāmicipaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite véridique.

Yadidaṃ : Cattāri Purisayugāni Aṭṭha Purisa Puggalā.

Les Quatre Paires d'hommes, les Huit Personnalités,

Esa Bhagavato, Sāvakaṅgho,

Voilà la Communauté des Disciples du Bouddha,

Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhineyyo, Añjalikaraṇīyo

Digne de vénération, d'hospitalité, de don, de révérence.

Anuttaraṃ Puññakkhettaṃ Lokassa,

Tamaḥaṃ Saṅghaṃ Abhipūjayāmi,

Tamaḥaṃ Saṅghaṃ, Sirasā Namāmi.

Incomparable champ de mérite du monde, nous révérons profondément le Sangha,

Nous nous prosternons devant Lui.

*Prosternation*

# Ratanattayappanāmagāthā

## Stances de Révérence au Triple Joyau

(1° moine)

Handa Mayam Ratanattayappaṇāmagāthāyo Ceva  
Samvegaparikittanapāṭhanca Bhaṇāma Se

Récitons maintenant les stances de révérence au Triple Joyau et celles qui nous incitent à pratiquer sans délai.

*Tous ensemble*

Buddho Susuddho Karuṇāmaḥaṇṇavo, Yoccantasuddhabbaraṇāṇalocano,  
Lokassa Pāpūpakilesaghātaḥ, Vandāmi Buddhāṃ Ahamādarena Tam.

Le Bouddha est pur, sa compassion s'étend comme l'océan, il possède l'œil de la Sagesse, il est destructeur de toutes les souillures, maux de ce monde. Nous révérons le Bouddha avec respect.

Dhammo Padīpo Viya Tassa Satthuno,  
Yo Maggapākāmatābhedābhinnako,  
Lokuttaro Yo Ca Tadatthadīpano,  
Vandāmi Dhammāṃ Ahamādarena Tam.

Le Dhamma du Bouddha est tel une lumière. Il éclaire le Sentier et son Fruit, l'état non soumis à la mort qui transcende ce monde. Nous révérons le Dhamma avec respect.

Saṅgho Sukhettābhayatikhettasaññito, Yo Diṭṭhasanto Sugatānubodhako,  
Lolapahīno Ariyo Sumedhaso. Vandāmi Saṅghāṃ Ahamādarena Tam.

Le Sangha est l'incomparable champ de mérites, il comprend ceux qui ont obtenu la paix par la réalisation, ceux qui sont illuminés et dont la convoitise est détruite, les Nobles Disciples, les Sages. Nous révérons le Sangha avec respect.

Icevamekantābhīpūjaneyyakāṃ, Vatthuttayāṃ Vandayatābhisaṅkhatāṃ,  
Puññaṃ Mayā Yaṃ Mama Sabbupaddavā, Mā Hontu Ve Tassa  
Pabhāvasiddhiyā.

En vérité, ceci est l'hommage suprême que l'on puisse faire au Triple Joyau digne de révérence. Par les mérites ici accumulés, puissent tous les obstacles être détruits

# Samvegaparikittanapāṭha

## Stances incitant à pratiquer sans délai

Ida Tathāgato Loke Uppano, Araham Sammāsambuddho.

Le Tathagata apparaît dans le monde Pleinement et Parfaitement Eveillé,  
Il a détruit la source de la Souffrance.

Dhammo Ca Desito Niyyāniko Upasamiko

Le Dhamma qu'il a enseigné conduit vers la cessation de la Souffrance.

Parinibbāniko Sambodhagāmi Sugatappavedito.

En effaçant et calmant les causes de la Souffrance pour atteindre le Nibbana

Mayantaṃ Dhammāṃ Sutvā Evaṃ Jānāma,

Le Bouddha a essentiellement enseigné le Dhamma pour nous faire parvenir à l'Eveil. Heureusement, nous avons entendu ce Dhamma et nous savons que:

Jātipi Dukkā Jarāpi Dukkā Maraṇampi Dukkhaṃ,  
La naissance est Souffrance, la vieillesse est Souffrance, la mort est Souffrance.

Sokaparidevadukkhā Domanassupāyāsāpi Dukkā,  
La tristesse, les lamentations, l'anxiété, le chagrin sont Souffrance.

Appiyeḥi Sampayogo Dukkho, Piyehi Vippayogo Dukkho,  
Etre associé à ce que l'on n'aime pas est Souffrance.  
Etre séparé de ce que l'on aime est Souffrance.

Yampicchaṃ Na Labhati Tampi Dukkhaṃ,  
Saṅkhittena Pañcupādānakkhandā dukkhā,  
Le désir insatisfait est Souffrance.  
Les cinq agrégats, la forme, la sensation, la perception, les formations mentales,  
la conscience discriminatoire sont l'essence de l'attachement à la Souffrance

Seyyathīdaṃ :

Énumérer :

Rūpūpādānakkhando,	L'attachement à la forme ( <i>corps</i> )
Vedanūpādānakkhando,	l'attachement à la sensation,
Saññūpādānakkhando,	l'attachement à la perception,
Saṅkhārūpādānakkhando,	l'attachement aux formations mentales,
Viññāṇūpādānakkhando,	l'attachement à la conscience discriminatoire.
Yesaṃ Pariññāya,	Afin que ses disciples en obtiennent la pleine compréhension,
Dharamāno So Bhagavā,	Le Bouddha en a parlé fréquemment
Evam Bahulaṃ Sāvake Vineti..	Et a insisté de nombreuses fois sur ces faits.V
Evam Bhāgā Ca Panassa	le plus souvent, Il a enseigné à ses disciples :

Bhagavato Sāvakesu Anusāsanī, Bahulā Pavattati :

Rūpaṃ Aniccaṃ,	La forme est impermanente,
Vedanā Aniccā	la sensation est impermanente,
Saññā Aniccā.	la perception est impermanente,
Saṅkhārā Aniccā.	les formations mentales sont impermanentes,
Viññāṇaṃ Aniccaṃ.	la conscience discriminatoire est impermanente.
Rūpaṃ Anattā,	la forme est sans nature propre,
Vedanā Anattā,	la sensation est sans nature propre,
Saññā Anattā,	la perception est sans nature propre,
Saṅkhārā Anattā,	les formations mentales sont sans nature propre,
Viññāṇaṃ Anattā.	la conscience discriminatoire est sans nature propre.

Sabbe Saṅkhārā Aniccā.	Toutes les formations des phénomènes mentaux sont impermanentes.
Sabbe Dhammā Anattā'ti.	Tous les phénomènes conditionnés et non-conditionnés sont sans nature propre.
<u>Te</u> * Mayam Otiṇṇāmhā :	Nous sommes soumis à :
Jātiyā	La naissance,
Jarāmaraṇena,	la vieillesse et à la mort,
Sokehi Paridevehi Dukkhehi	à la tristesse, aux lamentations,
Dommanassehi Upāyāsehi.	à l'anxiété, au chagrin.
Dukkhotiṇṇā Dukkhaparetā,	Nous ressentons cette Souffrance,
Appevanāmimassa Kevalassa.	la souffrance est notre obstacle.
Dukkhakkhandhassa	Par quel moyen parvenir à la cessation
Antakiriya Paññāyethāti ?	de la Souffrance ?

*Les moines et les laïcs récitent en même temps*

*Pour les moines :*

Ciraparinibbutampi Tam  
 Bhagavantam Uddissa Arahantam  
 Sammā Sambuddham Saddhā  
 Agāasmā Anagāriyam Pabbajitā,  
 Tasmim Bhagavati Brahmācariyam  
 Carāma, Bhikkhūnam Sikkhāsā  
 Jīvasamāpannā, Tam No Brahmācariyam.

Nous prenons Refuge dans le Bouddha parfaitement Éveillé, qui a déjà atteint le Nibbana et nous aspirons à parcourir le Nibbana et nous aspirons à parcourir le même Chemin. Ayant confiance en Lui, nous avons quitté notre foyer pour entrer dans la vie pure, gardant le mode de vie des moines, en accord avec la discipline du Bouddha.

*Pour les laïcs :*

Ciraparinibbutampi Tam Bhagavantam  
 Saraṇam Gato\* Dhammañca  
 Bhikkhu Saṅhañca Tassa Bhagavato  
 Sāsanaṃ, Yathāsati Yathābalaṃ  
 Manasikaroma Anupaṭipajjāma,  
 Sā Sā No Paṭipatti.

Je prends Refuge dans le Bouddha parfaitement Éveillé, qui a déjà atteint le Nibbana et j'aspire à parcourir le même Chemin. Je prends Refuge dans le Dhamma et le Sangha pour vivre la même Conduite que les Sages. Je m'engage avec mes capacités et mes moyens à pratiquer et vivre le Dhamma que le Bouddha a enseigné, à appliquer toute la Vérité du Dhamma dans la vie courante.

*Moines et laïcs récitent ensemble :*

Imassa Kevalassa Dukkha  
 Khandassa Antakiriya  
 Samvattatūti.

Que cette pratique quotidienne  
 nous conduise vers la cessation de la Souffrance.

\* au féminin : Ta -- Gatā --

# Taṅkhanikapaccavekkhanapāṭha<sup>1</sup>

## Réflexions sur le Minimum Indispensable

à la Vie <sup>1<sup>o</sup> moine</sup>

Handa Mayam Taṅkhanikapaccavekkhanapāṭhañca Bhaṇāma Se.

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le minimum indispensable à la vie au moment de les utiliser.

*Tous ensemble*

Paṭisaṅkhā Yoniso Cīvaram Paṭisevāmi —Yāvadeva Sītassa Paṭighātāya--  
Uṇhassa Paṭighātāya--- Daṁsamakasavātātapasirimśapasamphassānaṁ,  
Paṭighātāya, ----Yāvadeva Hirikopinapaṭicchādanattham.

Considérant les robes de façon correcte, nous les utilisons pour nous protéger du froid, de la chaleur, des insectes, du vent, du soleil, des reptiles, pour couvrir les parties de notre corps devant être couvertes.

Paṭisaṅkhā Yoniso Piṇḍapātam Paṭisevāmi, ---- Neva Davāya Na Madāya  
Na Mandanāya Na Vibhūsanāya----- Yāvadeva Imassa Kāyassa Thitiyā  
Yāpanāya Vihimsuparatiyā Brahmācariyā Nuggahāya ---Iti Purāṇaṇca  
Vedanam Patihāṅkhāmi Navañca Vedanam Na Uppādessāmi----Yātrā Ca  
Me Bhavissati Anavajjatā Ca Phāsuvihāro Cāti----

Considérant la nourriture de façon correcte, nous l'utilisons non pas pour nous délecter ni pour nous gaver, nous engraisser, nous embellir, mais seulement pour maintenir le corps et le conserver en bonne santé, pour mener une vie pure en pensant : nous allons ainsi détruire la sensation précédente de faim sans produire une nouvelle sensation due à trop de nourriture. Nous serons ainsi libres de toutes les maladies du corps et vivrons sainement.

Paṭisaṅkhā Yoniso Senāsanam Paṭisevāmi, ---- Yāvadeva Sītassa  
Paṭighātāya----- Uṇhassa Paṭighātāya--- Daṁsamakasavātātapasirimśapa-  
samphassānam, Paṭighātāya, ----Yāvadeva Utuparissayavinodanam  
Paṭisallānārāmattham.-----

Considérant le logement de façon correcte, nous l'utilisons seulement pour nous protéger du froid, de la chaleur, des reptiles, des insectes, du vent, du soleil, pour nous protéger des intempéries et vivre en solitaire.

Paṭisaṅkhā Yoniso Gilānapaccayabhesajjaparikkhāram Paṭisevāmi---  
Yāvadeva Uppannānam Veyyābādhikānam Vedanānam Paṭighātāya-----  
Abyāpajjhāparamatāyāti-----

Considérant les remèdes et leurs ustensiles de préparation, nous les utilisons de façon correcte seulement pour écarter les sensations douloureuses qui sont apparues et nous protéger au maximum des maladies.

<sup>1</sup> voir explications p. 9

# Dhātupatikūlapaccavekkhaṇapāṭha<sup>2</sup>

## Passage sur le Rappel de la Nature Repoussante des Éléments

*1° moine*

Handa Mayam Dhātupatikūlapaccavekkhaṇapāṭhañca Bhaṇāma Se.

Récitons maintenant le rappel des éléments et leur nature repoussante.

*Tous ensemble*

Yathāpaccayam Pavattamānam Dhāthumattamevetam Yadidam Cīvaram  
Tadupabhuñjako Ca Puggalo Dhāthumattako Nissatto Nijjivo Suñño,  
Sabbāni Pana Imāni Cīvarāni Ajigucchaniyāni Imam Pūtikāyam Patvā  
Ativiya Jigucchaniyāni Jāyanti.

En conséquence, cette robe, comme la personne qui la porte, dépendent toutes deux des causes de sa nécessité et de son utilisation. Elles existent uniquement par l'association de divers éléments. Il n'y a que des éléments et non un être qui posséderait un principe de vie permanent car il est dépourvu de soi ou d'âme. Cette robe n'est pas encore repoussante mais par son contact avec ce corps en décomposition depuis la naissance, elle deviendra extrêmement repoussante.

Yathāpaccayam Pavattamānam Dhāthumattamevetam Yadidam  
Piṇḍapāto Tadupabhuñjako Ca Puggalo Dhātumattako Nissatto Nijjivo  
Suñño, Sabbo Panāyam Piṇḍapāto Ajigucchaniyo Imam Pūtikāyam Patvā  
Ativiya Jigucchaniyo, Jāyati.

En conséquence, la nourriture mendiée et la personne qui la mange dépendent toutes deux des causes de sa nécessité et de son utilisation. Elles existent uniquement par l'association de divers éléments. Il n'y a que des éléments et non un être qui posséderait un principe de vie permanent car il est dépourvu de soi ou d'âme. Ce tas de nourriture n'est pas encore repoussant mais du fait de son contact avec ce corps en décomposition depuis la naissance, il deviendra extrêmement repoussant.

Yathāpaccayam Pavattamānam Dhāthumattamevetam Yadidam  
Senāsanam Tadupabhuñjako Ca Puggalo Dhātumattako Nissatto Nijjivo  
Suñño, Sabbāni Pana Imāni Senāsanāni Ajigucchaniyāni Imam  
Pūtikāyam Patvā Ativiya Jigucchaniyāni Jāyanti.

En conséquence, cet abri et la personne qui y vit dépendent tous deux des causes de sa nécessité et de son utilisation. Elles existent uniquement par l'association de divers éléments. Il n'y a que des éléments et non un être qui posséderait un principe de vie permanent car il est dépourvu de soi ou d'âme. Ce lieu abrité n'est pas encore repoussant mais du fait de son contact avec ce corps en décomposition depuis la naissance, il deviendra extrêmement repoussant.

Yathāpaccayam Pavattamānam Dhāthumattamevetam Yadidam  
Gilānapaccayabhesajjaparikkhāro, Tadupabhuñjako Ca Puggalo  
Dhātumattako Nissatto Nijjivo Suñño, Sabbo Panāyam Gilānapac--  
cayabhesajjaparikkhāro Ajigucchaniyo Imam Pūtikāyam Patvā Ativiya  
Jigucchaniyo Jāyati.

En conséquence, ce soutien des malades, médicaments et autres remèdes, ainsi que la personne qui les prend dépendent des causes de sa nécessité et de son utilisation. Ils existent uniquement par l'association de divers éléments. Il n'y a que des éléments et non un être qui posséderait un principe de vie permanent car il est dépourvu de soi ou d'âme. Tout ce soutien des malades, médicaments et autres remèdes, n'est pas encore repoussant mais du fait de son contact avec ce corps en décomposition depuis la naissance, il deviendra extrêmement repoussant.

<sup>2</sup> voir explications p. 9

## Explications sur les pages 7 et 8 :

### Ces deux pages concernent directement la doctrine du Non-Soi : ANATTĀ

Anattā: 'Non-ego, sans soi-même', c'est à dire, que ni dans les phénomènes corporels et mentaux de l'existence, ni en dehors d'eux, on ne peut trouver quoi que ce soit qui, au sens ultime, pourrait être considéré comme une réelle entité-ego faisant fond sur elle-même, ou personnalité, ou toute autre substance permanente. C'est la doctrine fondamentale du Bouddhisme, sans la compréhension de laquelle une connaissance réelle du Bouddhisme est tout à fait impossible. C'est la seule doctrine vraiment spécifiquement bouddhique par laquelle la structure toute entière du Bouddhisme tient ou s'écroule. Toutes les autres doctrines bouddhiques peuvent se retrouver, plus ou moins, dans d'autres systèmes, philosophies ou religions, mais la doctrine de l'Anattā a été enseignée clairement et sans réserve uniquement par le Bouddha; c'est pourquoi le Bouddha est aussi appelé 'Anattāvādī' ou 'le Maître de la non-personnalité'. Celui qui n'a pas compris à fond cette 'impersonnalité' de toute existence, et ne comprend pas qu'il n'existe, en réalité, que ce processus continu d'auto-destruction de phénomènes corporels et mentaux apparaissant et disparaissant, et qu'il n'y a aucune entité-ego en dedans et en dehors de ce processus, sera incapable de comprendre le Bouddhisme, c'est à dire l'enseignement des 'Quatre Nobles Vérités' sous leur vrai jour. Il s'imaginera que c'est son ego, sa personnalité qui éprouve la souffrance; sa personnalité qui accomplit de bonnes et mauvaises actions et qu'il renaîtra suivant ces actions; que c'est sa personnalité qui entrera au Nibbāna; que c'est sa personnalité qui avance sur l'Octuple Voie. Voici ce que le Visuddhi-Magga dit à ce sujet:

"Car la souffrance existe, mais personne qui souffre; L'action existe, mais point d'acteur; L'extinction existe, mais point de personne consumée; Quoiqu'il y ait une Voie, il n'y a aucun passant". "Celui qui ne comprend pas clairement ce qui concerne les phénomènes se produisant 'conditionnellement' par l'ignorance, etc...pense que c'est un ego qui comprend ou qui ne comprend pas, qui agit ou qui fait agir, qui vient à exister à la renaissance.. qui a les impressions des sens, qui sent, désire, s'attache, qui continue et qui à la renaissance, entre de nouveau dans une nouvelle existence".

DHĀTU en Pāli signifie Les ÉLÉMENTS : les parties constituantes fondamentales d'un tout.

I- Les 4 éléments physiques populairement appelés terre, eau, feu et vent, doivent être considérés comme les qualités premières de la matière. Ces quatre éléments sont définis comme suit: < Tout ce qui est 'caractérisé par la dureté', c'est la terre ou l'élément solide; tout ce qui est 'caractérisé par ce qui est lié ensemble ou cohésion', c'est l'eau ou l'élément liquide; tout ce qui est 'caractérisé par la chaleur' c'est le feu ou l'élément de la chaleur; tout ce qui est 'caractérisé par ce qui est rempli de force ou renforcé' c'est le vent ou l'élément du mouvement. Tous les quatre se trouvent dans tout objet matériel quoiqu'en différents degrés d'intensité.

II- Les dix huit éléments partiellement physiques, partiellement mentaux qui constituent les conditions ou bases nécessaires aux divers développements mentaux sont;

1. l'organe visuel (l'œil), 2. l'organe auditif (l'oreille), 3. l'organe olfactif (le nez), 4. l'organe gustatif (la langue), 5. l'organe tactile (le corps), 6. l'objet visible, 7 le son ou l'objet audible, 8. l'odeur ou l'objet olfactif, 9. l'objet gustatif, 10. l'impression corporelle, 11. la conscience de l'œil, 12. la conscience de l'oreille, 13. la conscience du nez, 14. la conscience de la langue, 15. la conscience du corps, 16. l'élément de l'esprit, 17. l'objet mental, 18. l'élément de la conscience de l'esprit.

- 1 à 10 - sont physiques, 11 à 16 et 18 sont mentaux, 17 peut être ou physique ou mental, 16 remplit la fonction d'attention envers l'objet au commencement d'un processus de conscience des sens en outre, il remplit la fonction de réception de l'objet des sens, 18 par exemple remplit la fonction d'investigation, de déterminant et celle d'enregistrer.

Parmi les nombreux groupements d'éléments le mieux connu est celui des éléments des trois mondes: le monde des sens - le monde matériel-subtil - le monde immatériel - en outre le sextuple groupe : le solide, le liquide, la chaleur, le mouvement, l'espace, la conscience.



# Kayā - Gatā Sati

# Contemplation sur les 32 Parties du Corps

1er moine:

Handa Mayam Dvattimsākāra - Pātham Bhaṇāma Se.

Récitons maintenant le passage sur la contemplation du corps.

Tous ensemble

Ayam Khome Kāyo,  
Uddhampādatalā,  
Adho Kesa Matthakā  
Tacha Pariyanto,  
Pūro Nānappa Kārassa Assukhino.  
Atthi Imassamin Kaye :

Ce corps constitué  
des pieds à la tête et  
de la tête aux pieds  
dans cette enveloppe remplie  
d'ordures et de pourritures  
dont les constituants sont :

01 Kesā	les cheveux	17 Antaṅṇam	le petit intestin
02 Lomā	les poils	18 Udariyam	la nourriture
03 Nakhā	les ongles	19 Karīsam	les excréments
04 Dantā	les dents	20 Pittam	la bile
05 Taco	la peau	21 Semham	les mucosités
06 Mansam	la chair	22 Pubbo	le pus
07 Nahāru	les vaisseaux	23 Lohitam	le sang
08 Atthi	les os	24 Sedo	la sueur
09 Atthiminjam	la moelle	25 Medo	la lymphe
10 Vakkam	les reins	26 Assū	les larmes
11 Hadayam	le cœur	27 Vasā	le sérum
12 Yakanam	le foie	28 Khelo	la salive
13 Kilomakam	la plèvre	29 Singhānikā	la morve
14 Pihakam	le pancréas	30 Lasikā	la synovie
15 Papphāsam	les poumons	31 Muttam	l'urine
16 Antam	le gros intestin	32 Matthake Matthalungam	les substances cérébrales

Eva Mayam Me Kāyo,  
Uddham Pādatalā,  
Adho Kesa Matthakā,  
Tacha Pariyanto, Pūro  
Nānappakārassa Assukhino.

Tous ces éléments forment ce corps  
des pieds à la tête  
et de la tête aux pieds  
dans cette enveloppe remplie  
d'ordures et de pourritures.

La contemplation du corps est la première des quatre applications de l'Attention dans le  
Satipaṭṭhāna<sup>3</sup>

<sup>3</sup> 1) la contemplation du corps Kāyānupassanā

2) la contemplation des sensations Vedanānupassanā

3) la contemplation de l'état d'esprit Cittanupassanā

4) la contemplation des formations mentales Dhammānupassanā

1° moine

Handa Mayam Brahmavihārapharaṇā Karoma Se.

Récitons maintenant les quatre états sublimes.

*Tous ensemble*

Aham Sikkhito Homi

Niddukkho Homi

Avero Homi

Abyāpajjho Homi

Anīgho Homi

Sukhī Attānam Pariharami

Pour que je puisse trouver le bonheur

sans souffrance mentale ni physique,

sans haine et sans répulsion,

sans faire le mal,

sans malheur,

pour garder la tranquillité,

<sup>4</sup> Sabbe Sattā Sukhīta Hontu

pour que tous les êtres vivants puissent trouver le bonheur,

Sabbe Sattā Averā Hontu

pour que tous les êtres puissent éviter le mal,

Sabbe Sattā Abyāpajjhā

pour que tous les êtres puissent éviter

Hontu

de faire le mal,

Sabbe Sattā Anīghā Hontu

pour que tous les êtres puissent éviter le malheur,

Sabbe Sattā Sukhī Attānam Pariharantu

pour que tous les êtres puissent garder la tranquillité,

<sup>5</sup> Sabbe Sattā Sabba Dukkha Pamuccantu

pour que tous les êtres puissent éliminer la souffrance

<sup>6</sup> Sabbe Sattā Mā Laddha Sampattito Vigacchantu

pour que tous les êtres puissent se contenter de garder ce qu'ils ont.

<sup>7</sup> Sabbe Sattā :

Pour que tous les êtres soient :

Kammassakā

responsables de leur Khamma

Kammadāyādā

héritiers de leur Khamma

Kamayonī

nés de leur Khamma

Kammabandhū

tributaires de leur Khamma

Kammapaṭisaraṇā

vivants à cause de leur Khamma

Yam Kamman Karissanti

que nos actions soient bonnes ou

Kalyāṇam Vā Pāpakam Vā

mauvaises,

Tassa Dāyādā Bhavissanti.

nous en recevrons les effets.

<sup>4</sup> Metta = Amour bienveillant

<sup>5</sup> Karuna = Compassion

<sup>6</sup> Mutita = Joie altruiste

<sup>7</sup> Uppeka = équanimité

# Abhinhapaccavekkhanapāṭha

## Cinq sujets de réflexion quotidienne

*1° moine*

Handa Mayaṃ Abhinhapaccavekkhanapāṭhaṃ Bhaṇāma Se  
Récitons maintenant le passage sur les Cinq Sujets de Réflexion.

*tous ensemble*

Jarādhammomhi  
Jaraṃ Anatīto.

Il est dans notre nature de vieillir,  
on ne peut pas l'éviter.

Byādhidhammomhi  
Byādhiṃ Anatīto.

On porte la maladie en soi,  
on ne peut pas l'éviter.

Maraṇa Dhammomhi  
Maraṇaṃ Anatīto.

Il est dans notre nature de mourir,  
on ne peut pas l'éviter.

Sabbehi Me Piyehi  
Manāpehi  
Nānābhāvo Vinābhāvo.

Nous devons quitter tous nos biens,  
nous séparer de ceux que nous aimons,  
nous devons même nous séparer de la vie.

Kammassakomhi  
Kammadāyādo

Nous créons notre Kamma,  
nous sommes héritiers de notre Kamma,

Kammayoni  
Kammabhantu

nous naissons de notre Kamma,  
nous sommes entraînés par notre Kamma,

Kammaṇṇisaṇaṇo.

nous sommes guidés par notre Kamma.

Yaṃ Kammaṃ Karissāmi  
Kalyāṇaṃ Vā Pāpakaṃ Vā  
Tassa Dāyādo Bhavissāmīti.

Nous récoltons toujours le fruit  
de nos actions, qu'elles soient  
bonnes ou mauvaises.

Evam Amhehi Abhinhaṃ  
Paccavekkhitabbari.

Nous devons contempler  
ces réflexions tous les jours.

# Uddisanādhittānagāthā

## Transfert des Mérites

*1er Moine*

Handa Mayam Uddisanādhittāna Gāthāyo Bhaṇāma Se :

Formulons à présent le vœu du transfert des mérites.

*tous ensemble*

Iminā Puññakammena  
Ācariyūpakārā Ca  
Suriyo Candimā Rājā  
Brahmamārā Ca Indā Ca

Upajjhāyā Guṇuttarā,  
Mātā Pitā Ca Nātakā.  
Guṇavantā Narāpica,  
Lokapālā Ca Devatā.

Que par cette action méritoire, puissent mes maîtres vertueux qui m'ont bien guidé, mes chers parents, les Rois Suriya et Candima (le soleil et la lune), tous les êtres prestigieux : Brahma, Deva, Mara, Indra, et tous les dévas protecteurs du monde,

Yamo Mittā Manussā Ca  
Sabbe Sattā Sukhī Hontu  
Sukhamca Tividham Dentu  
Iminā Puññakammena

Majjhattā Verikāpi Ca,  
Puññāni Pakatāni Me.  
Khippam Pāpetha Vomatham.  
Iminā Uddisena Ca.

Yama (déva du monde tellurique), humains, amis, ceux qui nous sont indifférents et même nos ennemis, puissent tous ces êtres trouver le bonheur et partager ce mérite.

Puisse le Bonheur être atteint maintenant, au moment de la mort et jusqu'au Nibbana. Que tous les êtres soient bientôt libérés du malheur grâce à cette action méritoire que je partage.

Khippāham Sulabhe Ceva  
Ye Santāne Hinā Dhammā  
Nassantu Sabbadā Yeva  
Ujucittam Satipaññā

Taṇhupādānachedanam.  
Yāva Nibbānato Maman  
Yattha Jāto Bhave Bhave.  
Sallekho Viriyamhinā;

Puis-je atteindre bientôt la perfection, la fin des liens du désir et de tout ce qui est défavorable au cours de cette existence, tout en m'approchant de la libération. Puisse tout le malheur environnant être détruit au fil des renaissances pour qu'apparaissent l'esprit droit, la sagesse attentive, la pureté et l'énergie.

Mārā Labhantu Nokāsam  
Buddhā Dhīpavaro Nātho  
Nātho Paccekabuddho Ca  
Tesottamānubhāvena

Kātuñca Viriyesu Me.  
Dhammo Nātho Varuttamo  
Saṅgho Nāthottaro Maman.  
Mārokāsam Labhantu Mā.

Que tous les maux personnifiés par Mara ne m'approchent jamais par les mérites de mon action et de mon énergie, par le pouvoir du Bouddha et du Sublime, Suprême et Parfait Dhamma.

Ô, Paccekabuddha réalisés par vous-mêmes, maîtres suprêmes de l'Ariya Sangha, permettez que jamais le malheur ne m'approche jusqu'à ma dernière renaissance.

## A n u m o d a n ā

Yathā Vārivahā Pūrā  
Paripūrenti Sāgaram,  
Evameva Ito Dinnarī  
Petānarī Upakappati.  
Icchitarī Patthitarī Tumharī  
Khippameva Samijjhatu,  
Sabbe Pūrentu Saṅkappā  
Cando Paṇṇaraso Yathā,  
Maṇi Jotiraso Yathā.  
Sabbītiyo Vivajjantu  
Sabbarogo Vinassatu,  
Mā Te Bhavatvantarāyo  
Sukhi Dīghāyuko Bhava.  
AbhivādanaSīlissa  
Niccārī Vuddhāpacāyino,  
Cattāro Dhammā Vaḍḍhanti.  
Āyu Vaṇṇo Sukharī Balarī.

Comme les rivières rugissantes se jettent dans l'océan pendant la mousson,  
Ce don reçu répend les fruits de cette bonne action à tous les êtres qui ont quitté ce monde.

Que tous nos vœux, que tous nos souhaits se réalisent.

Que nos bonnes intentions illuminent votre chemin comme une nuit de pleine lune ou comme l'éclat d'une pierre précieuse cachant la lumière du soleil.

Que le bonheur vous accompagne tout le long de votre vie, qu'il apporte la guérison aux malades et efface les mauvais présages qui font peur.

Que les anciens honorés vous honorent à leur tour et vous apportent une longue vie heureuse, dans la beauté du bonheur et de la force.

Ukāsa Vandāmi Bhante  
Cetiyaṃ Sabbaṃ Sapatatāne  
Supatithitaṃ Sāririṅga Dhātu Mahābhotiṃ  
Buddhaṅgupaṃ Sakaraṃ Sattā Vajasāmanassā  
Cevavantā Me Tetathāgate Sayāne Asāne  
Tāne Kamane Jāpi Sabbatā.

Ukāsa Vandāmi Bhante  
Sabbaṃ Apparataṃ  
Khamatha Me Bhante  
Mayā Kataṃ Puññaṃ Sāminā Anumoditabbaṃ  
Sāminā Kataṃ Puññaṃ Mayhaṃ Dātabbaṃ  
Sādhu Sādhu Anumodāmi.

>>>>>>><<<<<<<<

## ACHARIYEGHARAVAKATHA

La manière de demander pardon aux moines

Achariye Pamadena - Davarathayena Kataṃ Sabbaṃ Aparathaṃ -  
Khammatha Me  
Banthe (à réciter 3 fois)

Vénérable, si j'ai fait du mal, par le corps, par la parole, par la pensée, j'implore votre pardon. Je m'efforcerai d'être plus attentif à l'avenir.

>>>>>>><<<<<<<<

## V a n d a n ā

## H o m m a g e s

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat, le Pleinement et Parfaitement Éveillé

*à répéter 3 fois*

## T i S a r a n ā

## Les Trois Refuges

Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un Refuge,

Dhammaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Dhamma comme vers un Refuge,

Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Sangha comme vers un Refuge.

Dutiyampi Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la deuxième fois, je vais vers le Bouddha comme vers un Refuge,

Dutiyampi Dhammaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la deuxième fois, je vais vers le Dhamma comme vers un Refuge,

Dutiyampi Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la deuxième fois, je vais vers le Sangha comme vers un Refuge.

Tatīyampi Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la troisième fois, je vais vers le Bouddha comme vers un Refuge,

Tatīyampi Dhammaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la troisième fois, je vais vers le Dhamma comme vers un Refuge,

Tatīyampi Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi

Pour la troisième fois, je vais vers le Sangha comme vers un Refuge.

## B u d d h ā n u s s a t i

## Réflexion sur le Bouddha

Iti Pi So : Ainsi est-il :

Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho

Le Bhagavat est Arahat, le Pleinement et Parfaitement Eveillé,

Vijjācaraṇa Sampanno Sugato Lokavīdū

Parfait en Sagesse et en Conduite, le Bien Allé,

Anuttaro Purisadhamma Sarathi

Connaisseur des Mondes, l'Incomparable Guide

Sathā Devamanussānaṃ Buddho Bhagavā'Ti.

des hommes à entraîner, Instructeur des Devas et des hommes, le Bouddha, le Bhagavat.

## D h a m m ā n u s s a t i

## Réflexion sur le Dhamma

Svākhāto Bhagavatā Dhammo

Le Dhamma du Bhagavat est bien proclamé,

Sandiṭṭhiko Akāliko Ehipassiko

visible, intemporel, conduisant au but

Opanayiko Paccataṃ Veditabbo Viññūhī'Ti.

à connaître par les Sages, par eux-mêmes.

## S a n g h ā n u s s a t i

## Réflexion sur le Sangha

Supaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho

La Communauté des Disciples du Bouddha est de bonne conduite,

Ujupaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite droite,

Ñāyapaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite juste,

Sāmīcipaṭinno Bhagavato Sāvakaṅgho

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite véridique,

Yadidaṃ Cattāri Purisayugāni Atṭhapurisa Puggalā Esa Bhagavato

Sāvakaṅgho

Les Quatre Paires d'hommes, les Huit Personnalités, voilà la Communauté des disciples du Bouddha,

Āhuneyo Pāhuneyyo Dakkhineyyo Añjalīkaraṇīyo Anuttaraṃ

Puññakkhettaṃ Lokassā'Ti.

digne de vénération, de l'hospitalité, des dons, de révérence, incomparable champ de mérite du monde.

# Ārādhana Tisarāna Pañca Sīla

## Demande des Trois Refuges

### et des Cinq Préceptes

*Le récitant se prosterne et récite trois fois Namō Tassa.*

Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Pañca Sīlāni Yācāma\*.

Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les cinq Préceptes

Dutiyampi Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Pañca Sīlāni Yācāma\*.

Pour la deuxième fois, Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les cinq Préceptes

Tatiyampi Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Pañca Sīlāni Yācāma\*.

Pour la troisième fois, Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les cinq Préceptes

*Le récitant répète après le moine Namō Tassa... ensuite,*

*Le Moine récite le Ti Saraṇa que le récitant répète phrase par phrase après lui.*

# Ārādhana Tisarāna Attha Sīla

## Demande des Trois Refuges

### et des Huit Préceptes

*Le récitant se prosterne et récite trois fois Namō Tassa.....*

Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Attha Sīlāni Yācāma\*.

Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les huit Préceptes

Dutiyampi Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Attha Sīlāni Yācāma\*.

Pour la deuxième fois, Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les huit Préceptes

Tatiyampi Mayaṃ\* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhaṇaṭṭhāya Ti Saraṇena Saha Attha Sīlāni Yācāma\*.

Pour la troisième fois, Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les huit Préceptes

*Le récitant répète après le moine Namō Tassa.....*

*Le Moine récite les trois Refuges, Ti Saraṇa, que reprend le récitant phrase par phrase après lui.*

\* au pluriel : Mayaṃ = Ahaṃ. Yācāma = Yācāmi

# Ārādhanā Tisarāṇa Uposatha Sīla

## Demande des trois Refuges et des huit Préceptes les Jours d'Observance

*le récitant se prosterne et récite trois fois Namō Tassa.....*

Mayaṃ\* Bhante Ti Saraṇena Saha Aṭṭhaṅgasamannā Gataṃ

Buddhapaññattaṃ Uposataṃ Yācāma\*. Vénérable, permettez-moi en ce jour  
d'observance, de prendre spécialement les huit  
Préceptes édictés par le Bouddha avec les trois Refuges.

Dutiyampi Mayaṃ\* Bhante Ti Saraṇena Saha Aṭṭhaṅgasamannā Gataṃ

Buddhapaññattaṃ Uposataṃ Yācāma\*.

Pour la deuxième fois, Vénérable, permettez-moi en ce jour d'observance, de prendre spécialement  
les huit Préceptes édictés par le Bouddha avec les trois Refuges.

Tatiyampi Mayaṃ\* Bhante Ti Saraṇena Saha Aṭṭhaṅgasamannā Gataṃ

Buddhapaññattaṃ Uposataṃ Yācāma\*.

Pour la troisième fois, Vénérable, permettez-moi en ce jour d'observance, de prendre spécialement  
les huit Préceptes édictés par le Bouddha avec les trois Refuges.

**Le moine récite :** Namō Tassa.... *les Hommages au Bouddha.*

*Après le moine, le récitant répète Namō Tassa.....*

*Ensuite, le moine récite les trois Refuges que reprend le récitant phrase par phrase après lui.*

## Pañca Sīla

### Prise des Cinq Préceptes

Pāṇātipātā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne tuer aucun être vivant.

Adinnādānā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas prendre ce qui ne m'est pas donné.

Kāmesu Micchācāra Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaise conduite concernant les désirs des  
sens.

Musāvādā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaises paroles grossières, inutiles et  
mensongères.

Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre des boissons ou des drogues qui  
conduisent l'esprit à la négligence.

\* au pluriel : Mayaṃ = Ahaṃ . Yācāma = Yācāmi

# Attha Sīla

## Prise des Huit Préceptes

Pānātipātā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne tuer aucun être vivant.

Adinnādānā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné.

Abrahmacariyā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de relations sexuelles.

Musāvādā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaises paroles grossières, inutiles ou mensongères.

Surāmerayamajjapamādatṭhānā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre des boissons ou des drogues qui conduisent l'esprit à la négligence.

Vikāla Bhojanā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de manger après le repas de midi (au méridien).

Naccagīta Vādita Visūka Dassanā Mālā Gandha Vilepana Dhārana

Maṇḍana Vibhūsanatṭhānā Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de danses, chants, spectacles, de l'usage de bijoux, parfums et de tout ce qui aide à orner et m'embellir

Uccā Sayana Mahā Sayana Veramaṇī Sikkhāpadam Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de l'utilisation de lit ou de siège trop luxueux ou trop confortable.

*Le récitant se prosterne en récitant 3 fois :*

Imāni Aṭṭha Sikkhāpadāni Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer ces huit Préceptes.

*1er Moine*

Sīlena Sugatim Yanti Sīlena Bhogasampadā Sīlena Nibbutim Yanti

Tasmā Silam Visodhaye.

Observer ces Préceptes conduit au Bonheur - Observer ces Préceptes donne la Prospérité  
Observer ces Préceptes conduit au Nibbana - Efforcez-vous de respecter ces Préceptes.

# Atthaṅgika Uposatha Sīla

## Prise des huit Préceptes les Jours d'Observance

### Pānātipātā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne tuer aucun être vivant.

### Adinnādānā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné.

### Abrahmacariyā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de relations sexuelles.

### Musāvādā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaises paroles grossières, inutiles ou mensongères.

### Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre des boissons ou des drogues qui conduisent l'esprit à la négligence.

### Vikāla Bhojanā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de manger après le repas de midi (*au méridien*).

### Naccagīta Vādita Visūka Dassanā Mālā Gandha Vilepana Dhārana

### Maṇḍana Vibhūsanatṭhānā Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de danses, chants, spectacles, de l'usage de bijoux, parfums et de tout ce qui aide à orner et m'embellir.

### Uccā Sayana Mahā Sayana Veramaṇī Sikkhāpadaṃ Samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de l'utilisation de lit ou de siège trop luxueux ou trop confortable.

### Imaṃ Atthaṅgasamannāgataṃ, Buddhapaññātaṃ Uposathaṃ, Imañca

### Rattim Imañca Divasaṃ, Sammadeva Abhirakkhitum Samādiyāmi.

Je m'engage à respecter scrupuleusement les Huit Préceptes édictés par le Bouddha pour le jour et la nuit d'observance.

*1er Moine*

### Imāni Attha Sikkhāpadāni, Ajjekam Rattindivam Uposathavasena Sādhukam Rakkhitabbāni.

Faites en sorte de garder les Huit Préceptes un jour et une nuit sans relâche.

Le récitant

Āma Banthe. Oui, Vénérable.

1er Moine

Sīlena Sugatīm Yanti - Sīlena Bhogasampadā - Sīlena Nibbutīm Yanti

Tasmā Sīlam Visodhaye.

Observer ces Préceptes conduit au Bonheur -  
Observer ces Préceptes conduit à la Prospérité  
Observer ces Préceptes conduit au Nibbana -  
Efforcez-vous de respecter ces Préceptes.

>>>>>>>><<<<<<<<

## Ārādhana Paritta

### Demande des Protections

Vipattiṭṭibāhāya ---- Sabbasampattisiddhiyā

Sabbadukkhavināsāya ---- Parittam Brūtha Maṅgalam.

Pour écarter le malheur, pour détruire toutes les souffrances, pour obtenir tous les bienfaits, veuillez réciter une bénédiction de protection.

Vipattiṭṭibāhāya ---- Sabbasampattisiddhiyā

Sabbabhayavināsāya ---- Parittam Brūtha Maṅgalam.

Pour écarter le malheur, pour détruire toute peur, pour obtenir tous les bienfaits, veuillez réciter une bénédiction de protection.

Vipattiṭṭibāhāya ---- Sabbasampattisiddhiyā

Sabbarogavināsāya ---- Parittam Brūtha Maṅgalam.

Pour écarter le malheur, pour détruire toutes les maladies, pour obtenir tous les bienfaits, veuillez réciter une bénédiction de protection.

>>>>>>>><<<<<<<<

## Ārādhana Dhammadesanā

### Demande d'un Enseignement

Brahmā Ca Lokādhipatī Sahampati,

Katañjali Andhivaram Ayācatha,

Santīdhasattāpparajakkhajātikā

Desetu Dhammam Anukampimam Pajam.

Sahampati Brahma, dirigeant du monde, les mains jointes humblement, quémende une faveur : "Les êtres ici-bas n'ont qu'un peu de poussière dans les yeux, je vous en prie, enseignez le

Dhamma par compassion pour eux".



# O F F I C E du S O I R

## Ratanattaya Vandanā

## Salutation au Triple Joyau

Yo So Bhagavā Arahaṃ Sammā Sambuddho,  
Hommage au Bouddha pleinement et parfaitement Éveillé par lui-même,

Svākkhāto Yena Bhagavatā Dhammo,  
au Dhamma bien proclamé par le Bouddha,

Supaṭipanno Yassa Bhagavato Sāvakaśaṅgho,  
à la Communauté des Disciples du Bouddha qui est de bonne conduite,

Tammayaṃ Bhagavantam Sadhammam Sasaṅgham,  
Nous tous rendons hommage au Bouddha, au Dhamma et au Sangha,

Imehi Sakkārehi Yathārahaṃ Āropitehi Abhipūjayāma,  
nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes.

Sādhu No Banthe Bhagavā Sucirapariniḅbutopi,  
Ô Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps dans le Parinibbana,

Pacchimājanatānukampamānasā,  
mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes,

Ime Sakkāre Duggatapaṇṇākārabhūte Paṭiggaṇhātu,  
notre humble offrande,

Amhākaṃ Dīgharattam Hitāya Sukhāya,  
se transformera en bonheur durable.

Arahaṃ Sammā Sambuddho Bhagavā, Buddham Bhagavantam  
Abhivādemi.

Nous nous prosternons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Éveillé, parvenu par lui-même au bout de son chemin.

*Prostration*

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Dhammam Namassāmi.

Nous nous prosternons devant le Dhamma du Bouddha bien proclamé.

*Prostration*

Supaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho, Saṅgham Namāmi.

Nous nous prosternons devant la Communauté des Disciples du Bouddha qui est de bonne conduite.

*Prostration*

# Pubbabhāganamakārapātha

## Passage préliminaire de révérence au Bouddha.

Handādani Mayamtaṃ Bhagavantam Vācāya Abhigāyitum,  
Pubbabhāganamakārañceva Bhuddhānussatinayañca Karoma Se.  
Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au Bouddha, le Pleinement et Parfaitement Éveillé.

*Tous ensemble*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa. (3 fois)  
Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat, le Pleinement et Parfaitement Éveillé.

Tam Kho Pana Bhagavantam Evam Kalyāṇo Kittasaddo Abbhugato,  
La gloire du Bouddha s'est répendue de façon excellente,

Iti Pi So : Bhagavā Arahantam Sammā Sambuddho,  
Ainsi est-il : le Bhagavat est Arahat, le Pleinement et Parfaitement Éveillé,

Vijjācaraṇa Sampanno Sugato Lokavidū,  
Parfait en Sagesse et en conduite, le Bien Allé, Connaisseur des Mondes,

Anuttaro Purisadhamma Sārathi  
L'incomparable Guide des hommes à entraîner,

Satthā Devamanussānam Buddhō Bhagavāti.  
Instructeur des devas et des hommes, le Bouddha, le Bhagavat.

# B u d d h ā b h i g ī t i

## Louange au Bouddha

*1° moine*

Handa Mayam Buddhābhigītim Karoma Se.  
Récitons maintenant la véritable louange au Bouddha.

*Tous ensemble*

Buddha Vārahanta Varatā Diguṇābhiyutto, Suddhābhiñāṇa Karunāhi  
Samāgatatto. Bodhesi Yo Sujanataṃ Kamalam Va Sūro, Vandāmaham  
Tamaṇam Sirasā Jinendam.

Le Bouddha est l'incarnation de toutes ces excellentes vertus : la noblesse, la pureté, la connaissance suprême et la compassion. Toutes sont harmonieusement réunies en Lui. Pareil au soleil qui fait éclore le lotus, Il éveille les Sages. Nous nous prosternons devant Celui qui a accompli la conquête suprême, Celui qui est la Paix.

Buddho Yo Sabbapāṇīnaṃ Saraṇaṃ Khemamuttham

Pour tous les êtres le Bouddha est le Refuge le plus élevé, le plus sûr.

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ Vandāmi Taṃ Sirenaṃ

Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant Lui, une première fois,

Buddhassāhasmi Dāso\* Va Buddho Me Sāmikissaro,

Nous sommes les serviteurs du Bouddha, il est notre Guide,

Buddho Dukkassa Ghātā Ca Vidhātā Ca Hitassa Me.

Il détruit la Souffrance et nous apporte le Bonheur.

Buddhassāhaṃ Niyyādemi Sarīrañjīvitañcidaṃ.

Nous dédions au Bouddha ce corps fragile et notre vie.

Vandantohaṃ\* Carissāmi Buddhasseva Subodhitam,

Nous irons dans cette vie en révéant l'Éveil du Bouddha.

Natthi Me Saraṇaṃ Aññaṃ Buddho Me Saraṇaṃ Varam,

Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge, le Bouddha est notre Refuge.

Etena Saccavajjena Vaddheyyaṃ Satthu Sāsane.

En proclamant cette Vérité, puissions-nous progresser dans la Voie du Bouddha.

Buddhaṃ Me Vandamānena\* Yaṃ Puññaṃ Pasutaṃ Idha

En révéant le Bouddha, par le pouvoir de ce mérite,

Sabbepi Antarāyā Me Māhesuṃ Tassa Tejasā

que tous les dangers soient écartés.

*rester en prosternation pour réciter*

Kāyena Vācāya Va Cetasā Vā,

Buddhe Kukammaṃ Pakataṃ Mayā Yaṃ,

Buddho Paṭiggaṇhatu Accayantaṃ,

Kālantare Saṃvaritum Va Buddhe.

Par le corps, la parole et l'esprit, j'ai commis de mauvaises actions envers le Bouddha.

Puisse-t-il excuser ces fautes. Je serai plus circonspect à l'avenir.

## Dhammānussati

## Réflexion sur le Dhamma

*1er moine*

Handa Mayaṃ Dhammānussatinayaṃ Karoma Se.

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le Dhamma.

*tous ensemble*

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Sandiṭṭhiko Akāliko Ehipassiko,

Opanayiko Paccattaṃ Veditabbo Viññūhīti.

Le Dhamma du Bhagavat est bien proclamé, visible, intemporel, conduisant au but à connaître par les Sages, par eux-mêmes

\* au féminin : Dāsī -- Vandantīhaṃ --- Vandamānāya --

# Dhammābhigīti

## Louange au Dhammā

*1er moine*

Handa Mayam Dhammābhigītim Karoma Se.

Récitons maintenant la véritable louange du Dhamma.

*tous ensemble*

Svākkhātātādiguṇa Yogavasena Seyyo,  
Yo Maggapākapariyatti Vimokkhabhedo,  
Dhammo Kulokapatanā Tadadhāridhārī,  
Vandāmahaṃ Tamaharam Varadhammametaṃ.

Il est excellent, clairement exposé, il comprend le Sentier et son Fruit, l'étude et la délivrance. Le Dhamma soutient celui qui le pratique et l'empêche de tomber dans les mauvais domaines de l'existence. Nous révérons ce vrai Dhamma, destructeur de l'ignorance.

Dhammo Yo Sabbapāṇīnam Saraṇam Khemmamuttamaṃ.

C'est pour tous les êtres le Refuge le plus élevé, le plus sûr.

Dutiyaṇussatiṭṭhānam Vandāmi Tam Sirenaṃ.

Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant Lui une seconde fois.

Dhammassāhasmi Dāso\* Va, Dhammo Me Sāmikissaro.

Nous sommes les serviteurs du Dhamma, le Dhamma est notre guide suprême,

Dhammo Dukkassa Ghātā Ca, Vidhātā Ca Hitassa Me.

il détruit la souffrance et nous apporte le bonheur.

Dhammassāhaṃ Niyyādemi, Sarīrañjivitañcidaṃ.

Nous dédions au Dhamma ce corps fragile et notre vie.

Vandantohaṃ\* Carissāmi Dhammasseva Sudhammataṃ.

Nous allons dans cette vie révérent le Dhamma de nature excellente.

Natthi Me Saraṇam Aññaṃ, Dhammo Me Saraṇam Varam.

Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge, le Dhamma est notre véritable Refuge.

Etena Saccavajjena Vadḍheyyam Satthu Sāsane.

En proclamant cette Vérité, puissions-nous progresser dans la Voie du Bouddha.

Dhammaṃ Me Vandamānena\*, Yam Puññaṃ Pasutaṃ Idha.

En révérent le Dhamma

Sabbepi Antarāyā Me Māhesuṃ Tassa Tejasā.

Par le pouvoir de ce mérite, que tous les dangers soient écartés.

*rester en posture de prosternation pour réciter*

Kāyena Vācāya Va Cetasā Vā,

Dhamme Kukammaṃ Pakataṃ Mayā Yam,

Dhammo Paṭiggaṇhatu Accayantaṃ

Kālantare Saṃvaritum Va Dhamme.

Par le corps, la parole et l'esprit, j'ai commis de mauvaises actions envers le Dhamma. Puisse-t-il excuser ces fautes. Je serai plus circonspect à l'avenir.

\* au féminin : Dāsī -- Vandantīham --- Vandamānāya ---

## Saṅghānussati

## Réflexion sur le Sangha

*1er moine*

Handa Mayam Saṅghānussatinayam Karoma Se.

Récitons maintenant le passage de la réflexion sur le Sangha.

*tous ensemble*

Supaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de bonne conduite,

Ujupaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

la Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite droite,

Ñāyapaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

la Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite juste,

Sāmicīpaṭipanno Bhagavato Sāvakaṅgho.

La Communauté des Disciples du Bouddha est de conduite véridique,

Yadidaṃ : Cattāri Purisayugāni Aṭṭha Purisapuggalā.

les Quatre Paires d'Hommes, les Huit Personnalités,

Esa Bhagavato Sāvakaṅgho,

voilà la Communauté des Disciples du Bouddha,

Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo, Añjalīkaraṇīyo, Anuttaram

Puññakkhettaṃ Lokassā'Ti.

Digne de vénération, de l'hospitalité, des dons, de révérence, incomparable champ de mérite du monde.

## Saṅghābhigīti

## Louange au Sangha

*1er moine*

Handa Mayam Saṅghābhigītiṃ Karoma Se.

Récitons maintenant la véritable louange au Sangha.

*Tous ensemble :*

Saddhamajo Supaṭipattiguṇādiyutto,

Yoṭṭhabbidho Ariyapuggalasaṅghasetṭho,

Sīlādidhammapavarāsayaṅkāyacitto,

Vandāmaḥam Tamariyāna Gaṇam Susuddham.

Il est composé du groupe des huit Nobles Personnalités, contrôlé en corps et en esprit par une moralité excellente et d'autres vertus.

Saṅgho Yo Sabbapāṇīnam Saraṇam Khemamuttamaṃ.

Tatīyānussatiṭṭhanam Vandāmi Tam Sirenaḥam.

C'est pour tous les êtres le Refuge le plus élevé, le plus sûr.

Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant Lui une troisième fois.

Saṅghassāhasmi Dāso\* Va Saṅho Me Sāmikissaro,  
Saṅho Dukkassa Ghātā Ca Vidhātā Ca Hitassa Me.

Nous sommes les serviteurs du Sangha, le Sangha est notre Guide Suprême,  
il détruit la Souffrance et nous apporte le Bonheur.

Saṅghassāham Niyādemi, Sarīrañjīvitañcidam.  
Vandantoham\* Carissāmi, Saṅghassopatiṇṇatam.

Nous dédions au Sangha ce corps fragile et notre vie.  
Nous allons dans cette existence révéant le Sangha de nature excellente.

Natthi Me Saraṇam Aññam, Saṅho Me Saraṇam Varam.  
Etena Saccavajjena Vaddheyyam Satthu Sāsane.

Pour nous, il n'y a pas d'autres refuges. Le Sangha est notre véritable Refuge.  
En proclamant cette vérité, puissions nous progresser dans la Voie du Bouddha.

Saṅgham Me Vandamānena\* Yam Puññam Pasutam Idha.  
Sabbepi Antarāyā Me Māhesum Tassa Tejasā.

En révéant le Sangha, par le pouvoir de ce mérite,  
que tous les dangers soient écartés.

*rester en posture de prosternation pour réciter*

Kāyena Vācāya Va Cetasā Vā,  
Saṅghe Kukammaṃ Pakatam Mayā Yam,  
Saṅho Paṭiggaṇhatu Accayantam  
Kālantare Samvaritum Va Saṅghe.

Par le corps, la parole et l'esprit, j'ai commis de mauvaises actions envers le Sangha. Puisse-t-il  
excuser ces fautes. Je serai plus circonspect à l'avenir.



\* au féminin : Dāsī -- Vandantīham --- Vandamānāya ---

# Atītapaccavekkhaṇapāṭha

## Réflexions sur le Minimum Indispensable à la Vie après usage

*1er moine*

Handa Mayā Atītapaccavekkhaṇapāṭhaṃ Bhaṇāma Se.

Récitons maintenant le passage de réflexion sur le minimum indispensable à la vie après usage.

*Tous ensemble*

Ajja Mayā Apaccavekkhitvā Yaṃ Cīvarāṃ Paribhuttaṃ,  
Taṃ Yāvadeva Sītassa Paṭighātāya, Uṇhassa Paṭighātāya,  
Daṃsamakasavātātapasirimsapasamphassānaṃ Paṭighātāya,  
Yāvadeva Hirikopinapaṭicchādanathaṃ.

Toutes les robes que j'ai utilisées aujourd'hui sans réfléchir, n'étaient que pour me protéger du froid, de la chaleur, des insectes, des reptiles, du vent, du soleil et pour couvrir les parties du corps devant être couvertes.

Ajja Mayā Apaccavekkhitvā Yo Piṇḍapāto Paribhutto,  
So Neva Davāya Na Madāya Na Maṇḍanāya Na Vibhūsanāya,  
Yāvadeva Imassa Kāyassa Ṭhitiyā Yāpanāya Vihimsuparatiyā  
Brahmacariyānuggahāya,  
Iti Purāṇaṇca Vedanaṃ Patihanākhāmi  
Navaṇca Vedanaṃ Na Uppādessāmi,  
Yātrā Ca Me Bhavissati Anavajjatā Ca Phāsuvihāro Cāti.

Toute la nourriture que j'ai prise aujourd'hui sans réfléchir à la considérer de façon correcte, n'était que pour maintenir le corps et le conserver en bonne santé et mener une vie pure. Ce n'était ni pour me délecter, ni pour me gaver, ni pour m'engraisser ni pour la beauté du corps, pensant ainsi détruire la sensation de faim, sans produire une nouvelle sensation due à trop de nourriture. Ainsi serai-je libre de toutes les maladies du corps et vivrai sainement.

Ajja Mayā Apaccavekkhitvā Yaṃ Senāsanāṃ Paribhuttaṃ,  
Taṃ Yāvadeva Sītassa Paṭighātāya, Uṇhassa Paṭighātāya,  
Daṃsamakasavātātapasiriṃ Sapasamphassānaṃ Paṭighātāya,  
Yāvadeva Utuparissaya Vinodanaṃ Paṭisallānārāmatthaṃ.

Le logement que j'ai utilisé aujourd'hui sans réfléchir à le considérer de façon correcte, était seulement pour me protéger du froid, de la chaleur, des insectes, du vent, du soleil, des reptiles, pour éviter les intempéries et vivre en solitaire.

Ajja Mayā Apaccavekkhitvā Yo Gilānapaccayabhesajjaparikkhāro  
Paribhutto,  
So Yāvadeva Uppannānaṃ Veyyābadhikānaṃ Vedanānaṃ Paṭighātāya,  
Abyāpajjharamatāyāti.

Tous les remèdes et leurs ustensiles de préparation que j'ai utilisés aujourd'hui sans réfléchir, sont uniquement destinés à soulager les sensations douloureuses qui sont apparues et à me protéger au maximum des maladies.

# Kayā - Gatā Sati

# Contemplation sur les 32

## Parties du Corps

1er moine:

Handa Mayarṃ Dvattiṃsākāra - Pātharṃ Bhaṇāma Se.

Récitons maintenant le passage sur la contemplation du corps.

Tous ensemble

Ayarṃ Khome Kāyo,  
Uddharṃpādatalā,  
Adho Kesa Matthakā  
Tacha Pariyanto,  
Pūro Nānappa Kārassa Assukhino.  
Atthi Imassamin Kaye :

Ce corps constitué  
des pieds à la tête et  
de la tête aux pieds  
dans cette enveloppe remplie  
d'ordures et de pourritures  
dont les constituants sont :

01 Kesā	les cheveux	17 Antaguṇarṃ	le petit intestin
02 Lomā	les poils	18 Udariyarṃ	la nourriture
03 Nakhā	les ongles	19 Karisarṃ	les excréments
04 Dantā	les dents	20 Pittarṃ	la bile
05 Taco	la peau	21 Semharṃ	les mucosités
06 Mansarṃ	la chair	22 Pubbo	le pus
07 Nahāru	les vaisseaux	23 Lohitarṃ	le sang
08 Atthi	les os	24 Sedo	la sueur
09 Atthiminjarṃ	la moelle	25 Medo	la lymphe
10 Vakkarṃ	les reins	26 Assū	les larmes
11 Hadayarṃ	le cœur	27 Vasā	le sérum
12 Yakanarṃ	le foie	28 Khelo	la salive
13 Kilomakarṃ	la plèvre	29 Singhānikā	la morve
14 Pihakarṃ	le pancréas	30 Lasikā	la synovie
15 Papphāsarṃ	les poumons	31 Muttarṃ	l'urine
16 Antarṃ	le gros intestin	32 Matthake Matthalungarṃ	les substances cérébrales

Eva Mayarṃ Me Kāyo,  
Uddharṃ Pādatalā,  
Adho Kesa Matthakā,  
Tacha Pariyanto, Pūro  
Nānapphakārassa Assukhino.

Tous ces éléments forment ce corps  
des pieds à la tête  
et de la tête aux pieds  
dans cette enveloppe remplie  
d'ordures et de pourritures.

La contemplation du corps est la première des quatre applications de l'Attention dans le  
Satipaṭṭhāna<sup>3</sup>

<sup>3</sup> 1) la contemplation du corps Kāyānupassanā

2) la contemplation des sensations Vedanānupassanā

3) la contemplation de l'état d'esprit Cittanupassanā

4) la contemplation des formations mentales Dhammānupassanā

1° moine

Handa Mayam Brahmavihārapharaṇā Karoma Se.

Récitons maintenant les quatre états sublimes.

*Tous ensemble*

Aham Sukkhito Homi	Pour que je puisse trouver le bonheur
Niddukkho Homi	sans souffrance mentale ni physique,
Avero Homi	sans haine et sans répulsion,
Abyāpajjho Homi	sans faire le mal,
Anīgho Homi	sans malheur,
Sukhī Attānam Pariharami	pour garder la tranquillité,
<sup>4</sup> Sabbe Sattā Sukkhita Hontu	pour que tous les êtres vivants puissent trouver le bonheur,
Sabbe Sattā Averā Hontu	pour que tous les êtres puissent éviter le mal,
Sabbe Sattā Abyāpajjhā Hontu	pour que tous les êtres puissent éviter de faire le mal,
Sabbe Sattā Anīghā Hontu	pour que tous les êtres puissent éviter le malheur,
Sabbe Sattā Sukhī Attānam Pariharantu	pour que tous les êtres puissent garder la tranquillité,
<sup>5</sup> Sabbe Sattā Sabba Dukkha Pamuccantu	pour que tous les êtres puissent éliminer la souffrance
<sup>6</sup> Sabbe Sattā Mā Laddha Sampattito Vigacchantu	pour que tous les êtres puissent se contenter de garder ce qu'ils ont.
<sup>7</sup> Sabbe Sattā :	Pour que tous les êtres soient :
Kammassakā	responsables de leur Kamma
Kammadāyādā	héritiers de leur Kamma
Kamayonī	nés de leur Kamma
Kammabandhū	tributaires de leur Kamma
Kammaṭṭisaraṇā	vivants à cause de leur Kamma
Yam Kamman Karissanti	que nos actions soient bonnes ou
Kalyāṇam Vā Pāpakam Vā	mauvaises,
Tassa Dāyādā Bhavissanti.	nous en recevrons les effets.

<sup>4</sup> Metta = Amour bienveillant

<sup>5</sup> Karuna = Compassion

<sup>6</sup> Mutita = Joie altruiste

<sup>7</sup> Uppeka = équanimité

# Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭha

## Cinq sujets de réflexion quotidienne

1° moine

Handa Mayam Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭham Bhaṇāma Se  
Récitons maintenant le passage sur les Cinq Sujets de Réflexion.

*tous ensemble*

Jarādhammomhi  
Jaram Anatīto.

Il est dans notre nature de vieillir,  
on ne peut pas l'éviter.

Byādhidhammomhi  
Byādhim Anatīto.

On porte la maladie en soi,  
on ne peut pas l'éviter.

Maraṇa Dhammomhi  
Maraṇam Anatīto.

Il est dans notre nature de mourir,  
on ne peut pas l'éviter.

Sabbehi Me Piyehi  
Manāpehi

Nous devons quitter tous nos biens,  
nous séparer de ceux que nous aimons,

Nānābhāvo Vinābhāvo.

nous devons même nous séparer de la vie.

Kammassakomhi

Nous créons notre Kamma,

Kammadāyādo

nous sommes héritiers de notre Kamma,

Kammayoni

nous naissons de notre Kamma,

Kammabhantu

nous sommes entraînés par notre Kamma,

Kammapaṭisaraṇo.

nous sommes guidés par notre Kamma.

Yam Kammaṃ Karissāmi

Nous récoltons toujours le fruit

Kalyāṇam Vā Pāpakam Vā

de nos actions, qu'elles soient

Tassa Dāyādo Bhavissāmīti.

bonnes ou mauvaises.

Evam Amhehi Abhiṇham

Nous devons contempler

Paccavekkhitabbarā.

ces réflexions tous les jours.

# Uddisanādhittānagāthā

## Transfert des Mérites

*1er Moine*

Handa Mayam Uddisanādhittāna Gāthāyo Bhaṇāma Se :

Formulons à présent le vœu du transfert des mérites.

*tous ensemble*

Iminā Puññakammena  
Ācariyūpakārā Ca  
Suriyo Candimā Rājā  
Brahmamārā Ca Indā Ca

Upajjhāyā Guṇuttarā,  
Mātā Pitā Ca Nātakā.  
Guṇavantā Narāpica,  
Lokapālā Ca Devatā.

Que par cette action méritoire, puissent mes maîtres vertueux qui m'ont bien guidé, mes chers parents, les Rois Suriya et Candima (le soleil et la lune), tous les êtres prestigieux : Brahma, Deva, Mara, Indra, et tous les dévas protecteurs du monde,

Yamo Mittā Manussā Ca  
Sabbe Sattā Sukhī Hontu  
Sukhamca Tividham Dentu  
Iminā Puññakammena

Majjhattā Verikāpi Ca,  
Puññāni Pakatāni Me.  
Khippam Pāpetha Vomatham.  
Iminā Uddisena Ca.

Yama (déva du monde tellurique), humains, amis, ceux qui nous sont indifférents et même nos ennemis, puissent tous ces êtres trouver le bonheur et partager ce mérite.

Puisse le Bonheur être atteint maintenant, au moment de la mort et jusqu'au Nibbana. Que tous les êtres soient bientôt libérés du malheur grâce à cette action méritoire que je partage.

Khippāham Sulabhe Ceva  
Ye Santāne Hinā Dhammā  
Nassantu Sabbadā Yeva  
Ujucittam Satipaññā

Taṇhupādānachedanam.  
Yāva Nibbānato Mammaṃ  
Yattha Jāto Bhave Bhave.  
Sallekho Viriyamhinā;

Puis-je atteindre bientôt la perfection, la fin des liens du désir et de tout ce qui est défavorable au cours de cette existence, tout en m'approchant de la libération. Puisse tout le malheur environnant être détruit au fil des renaissances pour qu'apparaissent l'esprit droit, la sagesse attentive, la pureté et l'énergie.

Mārā Labhantu Nokāsam  
Buddhā Dhīpavaro Nātho  
Nātho Paccekabuddho Ca  
Tesottamānubhāvena

Kātuñca Viriyesu Me.  
Dhammo Nātho Varuttamo  
Saṅgho Nāthottaro Mammaṃ.  
Mārokāsam Labhantu Mā.

Que tous les maux personnifiés par Mara ne m'approchent jamais par les mérites de mon action et de mon énergie, par le pouvoir du Bouddha et du Sublime, Suprême et Parfait Dhamma. Ô, Paccekabuddha réalisés par vous-mêmes, maîtres suprêmes de l'Ariya Sangha, permettez que jamais le malheur ne m'approche jusqu'à ma dernière renaissance.

## A n u m o d a n ā

Yathā Vārivahā Pūrā  
Paripūrenti Sāgarān,  
Evameva Ito Dinnān  
Petānān Upakappati.  
Icchitān Patthitān Tumhān  
Khippameva Samijjhatu,  
Sabbe Pūrentu Saṅkappā  
Cando Paṇṇaraso Yathā,  
Maṇi Jotiraso Yathā.  
Sabbītiyo Vivajjantu  
Sabbarogo Vinassatu,  
Mā Te Bhavatvantarāyo  
Sukhi Dīghāyuko Bhava.  
AbhivādanaSīlissa  
Niccān Vuddhāpacāyino,  
Cattāro Dhammā Vadḍhanti.  
Āyu Vaṇṇo Sukhān Balam.

Comme les rivières rugissantes se jettent dans l'océan pendant la mousson,  
Ce don reçu répend les fruits de cette bonne action à tous les êtres qui ont quitté ce monde.

Que tous nos vœux, que tous nos souhaits se réalisent.

Que nos bonnes intentions illuminent votre chemin comme une nuit de pleine lune ou comme l'éclat d'une pierre précieuse cachant la lumière du soleil.

Que le bonheur vous accompagne tout le long de votre vie, qu'il apporte la guérison aux malades et efface les mauvais présages qui font peur.

Que les anciens honorés vous honorent à leur tour et vous apportent une longue vie heureuse, dans la beauté du bonheur et de la force.

Ukāsa Vandāmi Bhante  
Cetiyaṃ Sabbaṃ Sapatatāne  
Supatithitaṃ Sāririṅga Dhātu Mahābhotiṃ  
Buddhaṇupaṃ Sakaraṃ Sattā Vajasāmanassā  
Cevavantā Me Tetathāgate Sayāne Asāne  
Tāne Kamane Jāpi Sabbatā.

Ukāsa Vandāmi Bhante  
Sabbaṃ Apparataṃ  
Khamatha Me Bhante  
Mayā Kataṃ Puññaṃ Sāminā Anumoditabbaṃ  
Sāminā Kataṃ Puññaṃ Mayhaṃ Dātabbaṃ  
Sādhu Sādhu Anumodāmi.

>>>>>>><<<<<<<<

## ACHARIYEGHARAVAKATHA

La manière de demander pardon aux moines

Achariye Pamadena - Davarathayena Kataṃ Sabbaṃ Aparathaṃ -  
Khammatha Me  
Banthe (à réciter 3 fois)

Vénérable, si j'ai fait du mal, par le corps, par la parole, par la pensée, j'implore votre pardon. Je m'efforcerai d'être plus attentif à l'avenir.

>>>>>>><<<<<<<<



# *Pírít Nula*

*Le Fíl de Pírít*

*Suttas de Protection*

# Buddhajayamangalagāthā

## Versets sur les Victoires Bénéfiques du Bouddha

Bāhum Sahassamabhinimmita Sāvudhantaṃ  
Gṛimekhalaraṃ Uditaghorasa Senamāraṃ  
Dānādidhamma Vidhinā Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Mara (le diable), sur l'éléphant Girimekhala, créant une forme de mille bras chacun portant une arme, hurle avec ses soldats effroyablement. Le Bouddha le soumit en lui enseignant le Dhamma : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Mārātirekamabhiyujjhitasabbarattiraṃ  
Ghorampanālavakamakhamathaddhayakkharaṃ  
Khantisudantavidhinā Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Alavaka le Yakka (le démon), impatient et arrogant, plus terrible que Mara, fit la guerre toute la nuit. Le Bouddha le soumit en lui enseignant la patience : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Nālāgiriṃ Gajavaraṃ Atimattabhūtaṃ  
Dāvaggicakkamasanīva Sudāruṇantaṃ  
Mettambuseka Vidhinā Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Le noble éléphant Nalagiri était devenu fou furieux sous l'effet d'une drogue. Le Bouddha le soumit en l'aspergeant de bienveillance : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Ukkhittakhaggamatihatthasudāruṇantaṃ  
Dhāvantiyojanapathaṅgulimālavantaṃ  
Iddhībhisāṅkhatamano Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Le tueur Angulimala, (Guirlandées-de-doigts) armé d'une épée avait pourchassé le Bouddha pendant 3 miles, pour finir la guirlande de doigts coupés qui devait lui donner le pouvoir. Le Bouddha le soumit sous l'effet de son pouvoir psychique : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Katvāna Katṭhamudaraṃ Ivagabbhinīyā  
Ciñcāya Duṭṭhavacanaṃ Janakāya Majjhe  
Santena Somavidhinā Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Une très belle femme, Cinca, simulant une grossesse en s'attachant une pièce de bois sur le ventre l'accusa vulgairement en public. Le Bouddha la soumit par son équanimité : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Saccam Vihāya Matisaccaka Vādaketuṃ  
Vadābhiropitamaṇaṃ Atiandhabhūtaṃ  
Paññāpadipajalito Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Le philosophe, Saccaka, hissa sa théorie comme un drapeau, avec un esprit complètement faussé. Le Bouddha le soumit par sa brillante sagesse : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Nandopanandabhujagaṃ Vibudhaṃ Mahiddhiṃ  
Puttena Therabhujagena Damāpayanto  
Iddhūpadesa Vidhinā Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Le roi des serpents Nandopananda, avait une fausse idée de son pouvoir d'alchimiste. Le Bouddha permit à son fils Moggallana de se transformer en serpent pour apprivoiser Nandopananda. Le bouddha le soumit par la démonstration de son pouvoir : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Duggāhaditṭhi Bhujagena Sudatṭhahatthaṃ  
Brahmaṃ Visuddhijutimiddhibakābhidhānaṃ  
Nāṇāgadena Vidhina Jitavā Munindo  
Tantejasā Bhavatu Te Jayamaṅgalāni.

Baka, le Brahma, dieu de lumière et de force pures, était entravé par ses vues mal comprises. Le Bouddha le soumit par la connaissance de son traitement : que vous soyez bénis par l'évènement victorieux du Bouddha.

Etāpi Buddha Jayamaṅgala Atṭhagāthā  
Yo Vācano Dinadine Sarate Matandī  
Hitvāna Nekavividhāni Cupaddavāni  
Mokkaṃ Sukhaṃ Adhigameyya Naro Sapaṇṇo.

Voici les huit versets sur les victoires bénéfiques du Bouddha qui devraient être récitées et mémorisées chaque jour, sans indolence, afin qu'en se libérant des multiples obstacles, l'être de Sagesse puisse atteindre le bonheur de l'Eveil.

## Jayaparittam La Victoire de la Protection

Mahākāruṇiko Nātho --- Hitāya Sabbapāninam  
Pūretvā Pāramī Sabbā --- Patto Sambodhimuttamam  
Etena Saccavajjena --- Hotu Te Jayamaṅgalam.

Le Bouddha très compatissant pour le bonheur de tous les êtres vivants ayant accompli toutes les perfections, atteignit par lui-même l'Eveil Suprême. En proclamant cette vérité, sois béni par cette victoire de la protection.

Jayanto Bodhiyā Mūle --- Sakyānam Nandivaḍḍhano  
Evam Tvam Vijayo Hohi --- Jayassu Jayamaṅgale.  
Aparājitapallaṅke --- Sīse Paṭhavipokkhare  
Abhiseke Sabbabuddhānam --- Aggappatto Pamodati.

Victorieux au pied de l'arbre Bodh. lui qui a multiplié la joie des Sakyas. Ainsi que sa victoire soit la tienne. Il se réjouit de son parfait Eveil pour que cette victoire vous bénisse en posture indestructible à l'endroit propice et sacré ayant la consécration de tous les Bouddhas,

Sunakkhattam Sumaṅgalam --- Supabhātam Suhuṭṭhitam  
Sukhaṇo Sumuhutto Ca --- Suyiṭṭham Brahmācārisu  
Padakkhiṇam Kāyakammam --- Vācākammam Padakkhiṇam  
Padakkhiṇam Manokammam --- Paṇidhi Te Padakkhiṇā  
Padakkhiṇani Katvāna --- Labhantatthe Padakkhiṇe.

Si les offrandes sont bien données aux religieux vertueux, les gestes, la parole et la pensée sont justes, dans le juste souhait d'atteindre le but victorieux de la vérité, le ciel, l'aurore, un sacrifice, des bénédictions favorables, un instant un moment favorables, tout est accompli dans la juste aspiration du but victorieux de la vérité.

## Sumaṅgalagāthā

### Versets de l'Excellente Bénédiction

Bhavatu Sabbamaṅgalaṃ  
SabbaBuddhānubhāvena

Rakkhantu Sabbadevatā  
Sadā Sothī Bhavantu Te.

Qu'il y ait des Bénédictions pour tous  
Que tous les Devas vous apportent leur protection  
Par le pouvoir de tous les Bouddhas  
Soyez toujours sous leurs protections.

Bhavatu Sabbamaṅgalaṃ  
SabbaDhammānubhāvena

Rakkhantu Sabbadevatā  
Sadā Sothī Bhavantu Te.

Qu'il y ait des Bénédictions pour tous  
Que tous les Devas vous apportent leur protection  
Par le pouvoir de tous les Dhammas  
Soyez toujours sous leurs protections.

Bhavatu Sabbamaṅgalaṃ  
SabbaSaṅghānubhāvena

Rakkhantu Sabbadevatā  
Sadā Sothī Bhavantu Te.

Qu'il y ait des Bénédictions pour tous  
Que tous les Devas vous apportent leur protection  
Par le pouvoir de tous les Sanghas  
Soyez toujours sous leurs protections.

>>>>>>><<<<<<<

# *Pirit Nula*

*Le Fil de Pirit*  
*Suttas de Protection*

*Traduits du Pali*  
*par*  
*Marguerite LA FUENTE*

## Mahāmaṅgalasuttam Sutta des Grandes Bénédiction

Il est dit qu'une discussion s'éleva un jour entre les disciples du Bouddha pour savoir ce qui pouvait être considéré comme une bénédiction. Beaucoup d'opinions furent émises, certains disaient que voir au réveil une fleur, un fruit ou une vache était bienfaisant. (A Ceylan c'est encore la croyance populaire et il est considéré comme mauvais d'apercevoir une vieille chose ou un plat vide.)

Les dévas qui avaient entendu cette discussion la continuèrent entre eux et pour avoir une réponse à cette question l'un d'eux vint trouver le Bouddha pour recueillir son instruction sur ce sujet. (P. Vajiranana Thero)  
Le mot mangala que nous traduisons par bénédiction a comme étymologie, suivant les Commentaires : man (état douloureux), ga (allant), la (couper) et est traduit : ce qui coupe le chemin des états misérables (Narada Thero).  
La phrase terminant chaque strophe se dit en Pali : Etam mangalam uttamam.

## Sutta des Grandes Bénédiction Mahāmaṅgalasuttam

Evamme Sutam.

Ekam Samayam Bhagavā Sāvattiyam Viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa Ārāme. Athakho Aññatarā Devatā Abhikkantāya Rattiyā, Abhikkantavaṇṇā Kevalakappam Jetavanam Obhāsetvā, Yena Bhagavā, Tenupasaṅkami ;  
Upasaṅkamtivā Bhagavantam Abhivādetvā Ekamantam Aṭṭhāsi.  
Ekamantam Thitā Kho Sā Devatā Bhagavantam 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  
Maṅgalāni Acintayum  
Ākaṅkhamānā Sothānam  
Brūhi Maṅgalamuttamam.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quand on récite ce Sutta on saute cette introduction

“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”.

Et le Bouddha dit ceci :

Asevanā Ca Bālānaṃ  
Paṇḍitānañca Sevanā  
Pūjā Ca Pūjanīyānaṃ  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

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  
Pubbe Ca Katatapuññatā  
Attasammāpaṇidhi Ca  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

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.

Bāhusaccañca Sippañca  
Vinayo Ca Susikkhito  
Subhāsītā Ca Yā Vācā  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Être instruit en science et en art, être discipliné et cultivé, dire des paroles justes.

Cela est une grande bénédiction.

Mātāpitu Upaṭṭhānaṃ  
Puttadārassa Saṅgaho  
Anākulā Ca Kammantā  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Prendre soin de ses parents, bien traiter ses proches, accomplir des actions justes.

Cela est une grande bénédiction.

Dānañca Dhammacariyā Ca  
Ñātakānañca Saṅgaho  
Anavajjāni Kammāni  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Être charitable, se conduire honnêtement, avoir soin de sa famille, accomplir des actes méritoires.

Cela est une grande bénédiction.

Ārātī Viratī Pāpā  
Majjapānā Ca Saññāmo  
Appāmādo Ca Dhammesu  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

S'abstenir de méchanceté, renoncer aux drogues dures ou douces, être attentif, être persévérant dans le bien.

Cela est une grande bénédiction.

Gāravo Ca Nivāto Ca  
Santutṭhī Ca Kataññutā  
Kālena Dhammassavanaṃ  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Se conduire avec dignité et douceur, être content et reconnaissant, entendre la Doctrine aux jours exacts.

Cela est une grande bénédiction.

Khantī Ca Sovacassatā  
Samaṇānañca Dassanaṃ  
Kālena Dhammasākacchā  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Être patient, être courtois, rechercher la compagnie des sages, parler juste au bon moment de la Loi.

Cela est une grande bénédiction.

Tapo Ca Brahmācariyañca  
Ariyasaccāna Dassanaṃ  
Nibbānasacchikiriyā Ca  
Etammaṅgalamuttamaṃ.

Etre tranquille, être vertueux, avoir la vision intérieure profonde de la vérité suprême, avoir la compréhension absolue du Nibbāna.  
Cela est une grande bénédiction.

Phuṭṭhassa Lokadhammehi  
Cittam Yassa Na Kampati  
Asokam Virajam Khemam  
Etammaṅgalamuttamam.

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 Katvāna  
Sabbatthamaparājitā  
Sabbattha Soṭṭhirā Gacchanti  
Tantesam Maṅgalamuttamant'i.

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

Mahamaṅgalamuttam Nitthitam.

# Ratanasutta<sup>2</sup>

## Sutta des Joyaux

La ville de Vesali avait été envahie par toutes sortes d'épidémies, 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 Yāniva Antalikkhe  
Sabbe Va Bhūtā Sumanā Bhavantu  
Athopi Sakkacca Suṇantu Bhāsitaṃ.

Vous tous, les esprits de la terre ou des cieux ici assemblés, prêtez attention.  
Puissiez-vous être heureux et écouter attentivement.

2- Tasmā Hi Bhūtā Nisāmetha Sabbe  
Mettaṃ Karoṭha Mānusiya Pajāya  
Divā Ca Ratto Ca Haranti Ye Balin  
Tasmā Hi Ne Rakkhatha Appamattā.

Écoutez tous esprits de la terre, soyez bienveillants pour la race des hommes qui vous donne du mérite par leurs offrandes du jour et de la nuit<sup>3</sup>.  
Protégez-la donc de toutes vos forces.

3- Yaṅkiñci Vittāṃ Idha Vā Hurāṃ Vā  
Saggesu Vā Yaṃ Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Na No Samaṃ Atthi Tathāgatena  
Idampi Buddhē Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Quoiqu'il existe dans ce monde, ou dans un autre monde, ou dans les cieux,

<sup>2</sup> Ratana veut dire le précieux joyau, c'est l'appellation traditionnelle donnée au Bouddha, au Dhamma et au Sangha appelés le Triple Joyau. L'étymologie serait Ra (attirer), ta (traverser)-, na (conduire), parce que le Triple joyau attire l'esprit de celui qui s'éveille à la Sagesse, l'aide à traverser l'océan du Samsara et le conduit vers le Nibbana.

<sup>3</sup> Les offrandes faites aux hommes et aux animaux devant les arbres et les sanctuaires habités par les dévas.

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 Virāgaṃ Amataṃ Paṇītaṃ  
Yadajjhagā Sakyamunī Samāhito  
Na tena Dhammena Samatthi Kiñci  
Idampi Dhamme Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Le Cakya Muni dans sa parfaite tranquillité a prêché la doctrine de la paix parfaite.  
Ce joyau excellent se trouve dans le Dhamma.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

5- Yambuddhaseṭṭho Parivaṇṇayī Sucim  
Samādhimānantarikaññamāhu  
Samādhinā Teṇa Samo Na Vijjati  
Idampi Dhamme Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

La méditation pure, ininterrompue, enseignée par le glorieux Bouddha ne peut être  
égalée par aucune autre méditation<sup>4</sup>,  
Ce joyau excellent se trouve dans le Dhamma.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

6- Ye Puggalā Aṭṭhasataṃ Pasatthā  
Cattāri Etāni Yugāni Honti  
Te Dakkhiṇeyyā Sugatassa Sāvakā  
Etesu Dinnāni Mahapphalāni  
Idampi Saṅghe Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Les quatre sortes de fidèles disciples, divisés en huit classes formant les quatre paires  
loués par les vertueux, sont dignes de recevoir les offrandes<sup>5</sup>. 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.

<sup>4</sup> Anatarika samadhi où le sentier (magga) ou l'exercice est suivi immédiatement et sans interruption par le fruit (phala) ou réalisation.

<sup>5</sup> Le sentier et le fruit atteints par : le Sottapati (entré dans le courant) ; le Sakadagami (celui qui ne revient qu'une fois) ; l'Arahant (celui qui est libéré de toute forme d'existence).

7- Ye Suppayuttā Manasā Daḷhena  
Nikkāmino Gotamasāsanamhi  
Te Pattipattā Amatāṃ Vigayha  
Laddhā Mudhā Nibbutiṃ Bhuñjamānā  
Idampi Saṅghe Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Ceux qui avancent l'esprit affermi 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- Yathindakhīlo Paṭhviṃ Sito Siyā  
Catubbhi Vātebhi Asampakampiyo  
Tathūpamaṃ Sappurisaṃ Vadāmi  
Yo Ariyasaccāni Avecca Passati  
Idampi Saṅghe Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

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- Ye Ariyasaccāni Vibhāvayanti  
Gambhīrapaññena Sudesitāni  
Kiñcāpi Te Honti Bhusappamattā  
Na Te Bhavaṃ Atṭhamamādiyanti  
Idampi Saṅghe Ratanāṃ Paṇītaṃ  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Celui qui a compris le sens des Quatre Nobles Vérités bien enseignées par le Grand Sage, bien qu'il ne soit pas totalement libéré 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- Sahāvassa Dassanasampadāya  
Tayassu Dhammā Jahitā Bhavanti  
Sakkāyadit̄ṭhi vicikicchitañca  
Sīlabbatam Vāpi Yadatthi Kiñci  
Catūhapāyehi Ca Vip̄pamutto  
Cha Cābhiṭhānāni Abhabbo Kātum  
Idampi Saṅghe Ratanam Paṇitam  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Simultanément avec la perception du Sentier, ayant la vision pénétrante 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 malheureux. Il est incapable de commettre les six grands crimes<sup>6</sup>.

Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

11- Kiñcāpi So Kamman Karoti Pāpakan  
Kāyena Vācāyuda Cetasā Vā  
Abhabbo So Tassa Paṭicchadāya  
Abhabbatā Diṭṭhapadassa Vuttā  
Idampi Saṅghe Ratanam Paṇitam  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Même s'il y a errements de pensée, de parole ou d'acte, il ne le cachera pas.  
Incapable de dissimulation est celui qui est entré dans le Sentier.  
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

12- Vanappagumbe Yathā Phussitagge  
Gimhānamāse Paṭhamasmiṃ Gimhe  
Tathūpaman Dhammavarān Adesayi  
Nibbānagāmiṃ Paraman Hiyāya  
Idampi Buddhē Ratanam Paṇitam  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Comme la forêt qui s'épanouit dans toutes ses fleurs au printemps, tel est le Dhamma menant au Nibbāna enseigné 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.

<sup>6</sup> Les trois premiers des dix liens qui attachent à l'existence. Les quatre nirayas ou états misérables, des animaux, des êtres tourmentés et des êtres de violence. Parricide, matricide, meurtre d'un juste (arahant), blesser un Bouddha, causer un schisme (dans le Sangha) et répandre des croyances fausses et malfaisantes.

13- Varo Varraññū varado varāharo  
Anuttaro Dhammavaram Adesayi  
Idampi Buddhē Ratanam Paṇitam  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

L'excellent parmi les excellents, celui qui donne et qui apporte ce qui est excellent,  
l'Incomparable a enseigné le Dhamma incomparable<sup>7</sup>.  
Ce joyau excellent se trouve dans le Bouddha.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

14-Khīṇam Purānam Navam Natthi Sambhavam  
Virattacittāyatike Bhavasmim  
Te Khīnabijā Avirulhichandā  
Nibbanti Dhīrā Yathāyampadīpo  
Idampi Saṅghe Ratanam Paṇitam  
Etena Saccena Suvatthi Hotu.

La graine desséchée du Khina ne peut plus germer, ainsi pour ceux qui se sont libérés  
des passions qui ont déraciné en eux les germes des existences futures et dont les  
désirs n'augmentent plus, il ne sera plus possible de renaître. Ils entreront dans la paix  
ainsi qu'une lampe s'éteint.  
Ce joyau excellent se trouve dans le Sangha.  
Par cette Vérité que tous les êtres soient heureux.

Yānidha Bhūtāni Samāgatāni  
Bhummāni vā Yāniva Antalikkhe  
Tathāgataṃ Devamanussapūjitaṃ  
Buddham Namassāma Suvatthi Hotu.

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

Yānidha Bhūtāni Samāgatāni  
Bhummāni vā Yāniva Antalikkhe  
Tathāgataṃ Devamanussapūjitaṃ  
Dhammam Namassāma Suvatthi Hotu.

<sup>7</sup> Les vers Pali de cette strophe (que nous donnons ci-dessous) sont considérés comme ayant un son bienfaisant. Ce serait l'équivalent du mantra Hindou et Mahayaniste. A notre connaissance c'est la seule formule de ce genre dite dans le Theravada mais c'est intéressant pour nous car nous trouvons ainsi un point commun entre le Theravada et le Mahayana ou les mantras sont si souvent employés.  
Varo Varannū Varado ----- Anuttaro Dhammavaram Adesayi. Idam Pi Buddhē Ratanam Panitam. Etena Saccena Suvatthi Hotu.

Nous tous esprits de la terre ou des cieux ici assemblés, nous honorons le Dhamma parfait (Tathāgata<sup>8</sup>) que les dieux et les hommes vénèrent.  
Que tous soient heureux.

Yānīdha Bhūtāni Samāgatāni  
Bhummāni vā Yāniva Antalikkhe  
Tathāgatam Devamanussapūjitam  
Sangham Namassāma Suvatthi Hotu.

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

---

<sup>8</sup> Dans le texte le mot Tathagata, habituellement employé pour désigner le Bouddha, désigne dans les trois versets le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Tathagata est généralement traduit : qui est venu comme auparavant. Le Bouddha, son Enseignement et l'Ordre de ceux qui suivent cet enseignement seraient donc unis ici dans le sens d'une chose qui se répète. Il n'est pas besoin de rappeler que le Bouddha n'est pas un être isolé mais que bien des Bouddha l'ont précédé et le suivront, l'état de Bouddha étant ouvert à tous ceux qui veulent et peuvent suivre la voie indiquée par le dernier Bouddha historique Gautama Cakya Muni. Il est naturel également qu'un Bouddha existant donne de nouveau aux hommes les instructions sur la loi fondamentale de la vie composée et que cet enseignement soit suivi. Donc, le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont dépendants l'un de l'autre et unis dans la même appellation.

# Karaṇīyamettasutaṃ

## Sutta de la Bonté Bienveillante

Le Bhikkhu Narada Thero, donne cette explication:

Au moment où la saison des pluies s'approchait, le Bouddha donna ses instructions de méditation à un groupe de Bhikkhus et ceux-ci, cherchant une place solitaire dans la forêt, s'établirent sous un groupe d'arbres dans un site ravissant.

Les dévas résidant dans ces arbres, souhaitant rester seuls, se mirent à troubler les méditations des Bhikkhus pour les éloigner. Ceux-ci retournèrent auprès du Bouddha qui leur donna comme sujet de méditation l'amour universel (Metta).

Les Bhikkhus revinrent à la même place et firent leur méditation bienveillante, irradiant tant de toute bonté et de bonne volonté que les dévas conquis se mirent à les aider et les protéger et tous purent faire des progrès spirituels immenses.

Ce sutta est en même temps une protection et un sujet de méditation.

I- Karaṇīyamattakusalena  
Yantaṃ Santaṃ Padaṃ Abhisamecca,  
Sakko Ujū Ca Suhujū Ca  
Suvaco Cassa Mudu Anatimānī,

Voici ce qui doit être accompli par celui qui est sage, qui recherche le bien et a obtenu la Paix.

II- Santussako Ca Subharo Ca  
Appakicco Ca Sallahukavutti,  
Santindriyo Ca Nipako Ca  
Appagabbho Kulesu Ananugiddho,

Qu'il soit appliqué, droit, parfaitement droit<sup>9</sup>, sincère, humble, doux, sans orgueil, content de toute chose et joyeux;

III- Na Ca Khuddaṃ Samācare Kiñci  
Yena Viññū Pare Upavadeyyuṃ,  
Sukhino Vā Khemino Hontu  
Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā,

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

<sup>9</sup> Le premier terme (uju) s'applique à la droiture en paroles et en actes, le deuxième (uju) à la droiture de l'esprit.

IV- Ye Keci Pāṇabhūtatthi  
Tasā Vā Thāvarā Vā Anavasesā,  
Dīghā Vā Ye Mahantā Vā  
Majjhimā Rassakā Aṇukathūlā,

Qu'il ne se laisse pas submerger par les soins 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.

V- Diṭṭhā Vā Ye Ca Aḍiṭṭhā  
Ye Ca Dūre Vasanti Avidūre,  
Bhūtā Vā Sambhavesī Vā  
Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā,

Toute chose qui est vivante, faible ou forte, élevée, moyenne ou basse, petite ou grande, visible ou invisible, près ou loin, née ou à naître, que tous ces êtres soient heureux.

VI- Na Paro Paraṃ Nikubbetha  
Nātimaññetha Katthaci Naṃ Kiñci,  
Byārosanā Patighasaññā  
Nāññamaññassa Dukkhamiccheyya,

Que nul ne déçoive un autre ni ne méprise aucun être si peu que ce soit; que nul, par colère ou par haine, ne souhaite de mal à un autre.

VII- Mātā Yathā Niyam Puttaṃ  
Āyusā Ekaputtamanurakkhe,  
Evampi Sabbabhūtesu  
Mānasambhāvaye Aparimāṇam,

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,

VIII- Mettāna Sabbalokasmiṃ  
Mānasambhāvaye Aparimāṇam,  
Uddham Adho Ca Tiriyaṇca  
Asambādham Averam Asapattam,

aimer le monde en son entier, au-dessus, au-dessous et tout autour, sans limitation, avec une bonté bienveillante et infinie,

IX- Tiṭṭhāncaram Nisinno Vā  
Sayāno Vā Yāvatassa Vigatamiddho,  
Etaṃ Satiṃ Adhiṭṭheyya  
Brahmametaṃ Vihāraṃ Idhamāhu,

Etant debout ou marchant, étant assis ou couché, tant que l'on est éveillé on doit cultiver la pensée que cela est la manière de vivre la meilleure du monde.

X- Diṭṭhiñca Anupagamma Sīlavā  
Dassanena Sampanno,  
Kāmesu Vineyya Gedham  
Na Hi Jātu Gabbhaseyyaṃ Punaretī'i.

Abandonnant les discussions oiseuses, ayant la vision intérieure profonde, débarrassé des appétits des sens, celui qui est perfectionné ne connaîtra plus les renaissances.

# *Pírít Nula*

*Le Fil de Pírít*  
*Suttas d' Enseignement*

*Traduits du Pali*  
*par*  
*Marguerite LA FUENTE*

# DHAMMA - CAKKAPPAVATTANA SUTTA

## La Roue de la Loi

Evamme Sutaṃ. Ekaṃ Samayaṃ Bhagavā, Bārāṇasiyaṃ Viharaṭi  
Isipatane Migadāye. Tatrakho Bhagavā Pañcavaggiye Bhikkhū Āmantesi:

Dveme Bhikkhave Antā Pabbajitena Na Sevitabbā.  
Yo Cāyaṃ Kāmesu Kāmasukhallikānuyogo Hīno Gammo Pothujjaniko  
Anariyo Anattasañhito.  
Yo Cāyaṃ Attakilamathānuyogo Dukkho Anariyo Anattasañhito.  
Ete Te Bhikkhave Ubho Ante Anupagamma, Majjhimā Paṭipadā  
Tathāgatena Abhisambuddhā, Cakkhukaraṇī ñaṇakaraṇī, Upasamāya  
Abhiññāya Sambodhāya Nibbānāya Saṃvattati.

Katamā Ca Sā Bhikkhave Majjhimā Paṭipadā Tathāgatena  
Abhisambuddhā, Cakkhukaraṇī ñaṇakaraṇī, Upasamāya Abhiññāya  
Sambodhāya Nibbānāya Saṃvattati ?  
Ayameva Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo, Seyyathīdaṃ : Sammādiṭṭhi  
Sammāsaṅkappo, Sammāvācā Sammākammanto Sammāājīvo,  
Sammāvāyāmo Sammāsati Sammāsamādhi ; Ayaṃ Kho Sā Bhikkhave  
Majjhimā Paṭipadā Tathāgatena Abhisambuddhā, Cakkhukaraṇī  
ñāṇakaraṇī, Upasamāya Abhiññāya Sambodhāya Nibbānāya Saṃvattati.

Idaṃ Kho Pana Bhikkhave Dukkhaṃ Ariyasaccaṃ.  
Jātipi Dukkhā, Jarāpi Dukkhā, Maraṇampi Dukkhaṃ, Sokaparideva-  
dukkhadomanassupāyāsāpi Dukkhā, Appiyehi Sampayogo Dukkho,  
Piyehi Vippayogo Dukkho, Yampicchāṃ Na Labhati Tampi Dukkhaṃ,  
Saṅkhittena Pañcupādānakkhandhā Dukkhā.

Idaṃ Kho Pana Bhikkhave Dukkhasamudayo Ariyasaccaṃ.  
Yāyaṃ Taṇhā Ponobbhavikā Nandirāgasahagatā Tatrataṭṭhābhīnandinī.  
Seyyathīdaṃ : Kāmatāṇhā Bhavataṇhā Vibhavataṇhā.

Idaṃ Kho Pana Bhikkhave Dukkhanirodho Ariyasaccaṃ.  
Yo Tassāyeva Tanhāya Asesavirāganirodho Cāgo Paṭinissaggo Mutti  
Anālayo.

Idaṃ Kho Pana Bhikkhave Dukkhanirodhagāminī Paṭipadā Ariyasaccaṃ  
Ayameva Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo, Seyyathīdaṃ : Sammādiṭṭhi  
Sammāsaṅkappo, Sammāvācā Sammākammanto Sammāājīvo,  
Sammāvāyāmo Sammāsati Sammāsamādhi.

# DHAMMA - CAKKAPPAVATTANA SUTTA

## La Roue de la Loi

Ainsi ai-je entendu.

Le Béni se trouvant au Parc des Gazelles à Isipatana<sup>10</sup> près de Bénarès, s'adressa ainsi aux cinq Bhikkhus :

“Il est deux extrêmes, ô Bhikkhus, qui doivent être évités par celui qui 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.

“Évitant ces deux extrêmes, ô Bhikkhus, le Tathagata a découvert et qui donne la vision, le savoir et conduit à la Paix, à la Sagesse, à l'Illumination et au Nibbana.

“Et quel est, ô Bhikkhus, ce chemin moyen que le Tathagata a découvert qui donne la vision, le savoir et conduit à la Paix, à la Sagesse, à l'Illumination et au Nibbana? 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'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

“Ceci, ô Bhikkhus, est la voie moyenne que le Tathagata a découverte :

“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<sup>11</sup> sont souffrance.

“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<sup>12</sup>.

“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.

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

Idam Dukkham Ariyasaccanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu

<sup>10</sup> Sarnath de l'Inde moderne à six miles de Bénarès

<sup>11</sup> Les cinq skandha ou agrégats conditionnant l'existence = nom et forme - sensation - perception - formations mentales - conscience -

<sup>12</sup> Bhava Tanna = désir d'existence éternelle. Vibhava Tanha = désir d'annihilation.

Idam Dukkham Ariyasaccanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkham Ariyasaccam Pariññeyyanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi Nāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkham Ariyasaccam Pariññātanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi Nāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Idam Dukkhasamudayo Ariyasaccanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi Nāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkhasamudayo Ariyasaccam Pahātabbanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkhasamudayo Ariyasaccam Pahīnanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Idam Dukkhanirodho Ariyasaccanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkhanirodo Ariyasaccam Sacchikātabbanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkhanirodo Ariyasaccam Sacchikātanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Idam Dukkhanirodhagāminī Paṭipadā Ariyasaccanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Tam Kho Panidam Dukkhanirodhagāminī Paṭipadā Ariyasaccam, Bhāvetabbanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum Udapādi ñāṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

“C’est le Noble Sentier aux huit branches qui sont : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l’action juste, 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, l’élevèrent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

“Cette Noble Vérité de la Souffrance doit être comprise (parinneyya). Cette Noble Vérité de la Souffrance a été comprise (parinnata) et par ces choses qui n’avaient pas été entendues auparavant s’élevèrent 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. Cette Noble Vérité de la cause de la souffrance doit être détruite (pahatabba). Cette Noble Vérité de la cause de la souffrance a été détruite (pahina) et par ces choses qui n’avaient pas été entendues auparavant s’élevèrent 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. Cette Noble Vérité de la destruction de la souffrance soit être réalisée (sacchikatabba). 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’élevèrent 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 doit être développée (bhavitaba). Cette Noble Vérité du Chemin qui conduit à l’annihilation de la souffrance a été développée (bhavita) et par ces choses qui n’avaient pas été entendues auparavant s’élevèrent en moi la vision, le savoir, la sagesse, la connaissance profonde et la lumière.

“O Bhikkhus, tant que cette connaissance intuitive de vérité absolue des Quatre Nobles Vérités sous leurs trois aspects<sup>13</sup> et dans leurs douze modalités n’était pas absolument claire en moi, aussi longtemps je ne fis 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 vrai 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.”

<sup>13</sup> La connaissance des Quatre Vérités (sacca nana). La connaissance du fonctionnement de chacune des Quatre Vérités (kicca nana). La connaissance que la fonction de chacune des Quatre Vérités a été accomplie (kata nana). Les douze modalités sont les trois aspects de chacune des Quatre Vérités.

Tam Kho Panidam Dukkhanirodhagāminī Paṭipadā Ariyasaccam  
Bhāvitanti Me Bhikkhave Pubbe Ananussutesu Dhammesu Cakkhum  
Udapādi ñaṇam Udapādi Paññā Udapādi Vijjā Udapādi Āloko Udapādi.

Yāvakīvaṇca Me Bhikkhave Imesu Catūsu Ariyasaccesu Evariantiparivaṭṭam  
Dvādasākāram Yathābhūtam ñāṇadassanam Na Suvisuddham Ahosi, Neva  
Tāvāham Bhikkhave Sadevake Loke Samārake Sabrahmake  
Sassamaṇabrāmaṇiyā Pajāya Sadevamanussāya Anuttaram  
Sammāsambodhim Abhisambuddho Paccaññāsim.

Yato Ca Kho Me Bhikkhave Imesu Catūsu Ariyasaccesu Evariantiparivaṭṭam  
Dvādasākāram Yathābhūtam ñāṇadassanam Suvisuddham Ahosi,  
Athāham Bhikkhave Sadevake Loke Samārake Sabrahmake Sassamaṇa-  
brāhmaṇiyā Pajāya Sadevamanussāya Anuttaram Sammāsambodhim.

Abhissambuddho Paccaññāsim. Nāṇaṇca Pana Me Dassanam Udapādi,  
Akuppā Me Vimutti, Ayamantimā Jāti, Natthidāni Punabbhavoti.  
Idamavoca Bhagavā.

Attamanā Pañcavaggiyā Bhikkhū Bhagavato Bhāsitam Abhinandum.  
Imasmiṇca Pana Veyyākaraṇasmim Bhaññamāne, Āyasmato  
Koṇḍañña virajam Vitamalam Dhammacakkhum Udapādi  
Yaṅkiñci Samudayadhammam, Sabbantam Nirodhadhammanti.

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

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

.....

Et quand le Bouddha eut dit ce Dhammacakka<sup>14</sup>, 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 Isipatana près de Bénarès."

Et ceci fut répété par les dieux des royaumes de Câtummahârajika, Tâvatinsa, Yama, Tusita, Nimmanrati, Paranimmitasavatti et les Brahmas de Brahma, Paritabha, Appamânâbha, Abhassara, Paphala, Aviha, Atappa, Sudassa, Sudassî et Akanittha.

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

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

Et depuis lors le Vén. Kondanna fut appelé Annata Kondanna.

---

<sup>14</sup> Litt. : la Roue de la Loi = Enseignement du Bouddha.



# *Pamsukula*

*Passage sur la matrice du  
Dhamma*

*Office pour les morts*

# Dhammasaṅganiṃātikāpā

## Passage sur la matrice du Dhammasaṅgani

### P a m s u k u l a

Kusalā Dhammā,                      Le bon Dhamma ,  
Akusalā Dhammā,                    le mauvais Dhamma ,  
Abyākatā Dhammā.                  le Dhamma indéterminé.

Sukhāya Vedanāya Sampayuttā Dhammā,  
Le Dhamma associé à une sensation agréable,  
Dukkhāya Vedanāya Sampayuttā Dhammā,  
le Dhamma associé à une sensation désagréable,  
Addukkhamasukhāya Vedanāya Sampayuttā Dhammā.  
le Dhamma associé à une sensation ni agréable, ni désagréable.

Vipākā Dhammā,  
Le Dhamma résultant du Kamma,  
Vipākādhammadhammā,  
le Dhamma résultant du Kamma sujet du Dhamma  
Nevavipākanavipāka Dhammadhammā.  
le Dhamma résultant du Kamma n'étant ni le résultat du Kamma, ni le résultat du Dhamma.

Upādinnupādāniyā Dhammā,  
Le Dhamma acquis karmiquement étant sujet à l'attachement,  
Anupādinnupādāniyā Dhammā,  
le Dhamma non acquis karmiquement n'étant pas sujet à l'attachement,  
Anupādinnānupādāniyā Dhammā.  
le Dhamma non acquis karmiquement ni sujet à l'attachement.

Saṅkiliṭṭhasaṅkilesikā Dhammā,  
Le Dhamma souillé de nature et sujet aux souillures,  
Asaṅkiliṭṭhasaṅkilesikā Dhammā,  
le Dhamma non-souillé de nature mais sujet aux souillures,  
Asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā Dhammā.  
le Dhamma non-souillé de nature ni sujet aux souillures.

Savitakkasavicārā Dhammā,  
Le Dhamma avec concept et réflexion décisive,  
Avitakkavicāramattā Dhammā,  
le Dhamma sans concept mais avec réflexion décisive  
Avitakkāvicārā Dhammā.  
le Dhamma sans concept et sans réflexion décisive.

Pītisahagatā Dhammā,  
Sukhasahagatā Dhammā,  
Uppekkhāsahagatā Dhammā.

Le Dhamma accompagné de joie,  
le Dhamma accompagné de bonheur,  
le Dhamma accompagné d'équanimité.

Dassanena Pahātabbā Dhammā,  
Bhāvanāya Pahātabbā Dhammā,  
Nevadassanena Na Bhāvanāya  
Pahātabbā Dhammā.

Le Dhamma à supprimer par le Vipassana,  
le Dhamma à supprimer par le Samadhi,  
le Dhamma à supprimer ni par le Vipassana  
ni par le Samadhi.

Dassanena Pahātabbahetukā Dhammā,  
La racine du Dhamma à supprimer par l'introspection (*Vipassana*),  
Bhāvanāya Pahātabbahetukā Dhammā,  
La racine du Dhamma à supprimer par la concentration (*Samadhi*),  
Nevadassanena Na Bhāvanāya Pahātabbahetukā Dhammā.  
La racine du Dhamma à supprimer ni par le Vipassana ni par le Samadhi.

Ācayagāmino Dhammā,  
Apacayagāmino Dhammā,  
Nevācayagāmino  
Nāpacayagāmino Dhammā.

Le Dhamma qui mène à l'accumulation,  
le Dhamma qui mène à la dispersion,  
le Dhamma qui ne mène ni à l'accumulation ni à  
la dispersion.

Sekkhā Dhammā,  
Asekkhā Dhammā,  
Nevasekkhā Nāsekkhā Dhammā.

Le Dhamma du noble étudiant,  
le Dhamma du parfait réalisé,  
le Dhamma ni du noble étudiant, ni du parfait réalisé.

Parittā Dhammā,  
Mahaggatā Dhammā,  
Appamāṇā Dhammā.

Le Dhamma limité,  
le Dhamma développé,  
le Dhamma incommensurable.

Parittārammaṇā Dhammā,  
Mahaggatārammaṇā Dhammā,  
Appamāṇārammaṇā Dhammā.

Le Dhamma aux états de conscience limités,  
le Dhamma aux états de conscience développés,  
le Dhamma aux états de conscience incommensurables.

Hīnā Dhammā,  
Majjhimā Dhammā,  
Paṇītā Dhammā.

Le Dhamma rudimentaire,  
le Dhamma moyen,  
le Dhamma subtil.

Micchattaniyatā Dhammā,  
Sammattaniyatā Dhammā,  
Aniyatā Dhammā.

Le Dhamma aux effets erronés,  
le Dhamma aux effets corrects,  
le Dhamma aux effets aléatoires.

Maggārammaṇā Dhammā,  
Maggahetukā Dhammā,  
Maggādhipatino Dhammā.

Le Dhamma avec le chemin comme objet,  
le Dhamma avec le chemin comme cause,  
le Dhamma avec le chemin comme facteur  
prédominant.

Uppannā Dhammā,  
Anuppannā Dhammā,  
Uppādino Dhammā.

Le Dhamma manifesté,  
le Dhamma non-manifesté,  
le Dhamma qui se manifestera.

Atītā Dhammā,  
Anāgatā Dhammā,  
Paccuppannā Dhammā.

Le Dhamma passé,  
le Dhamma futur,  
le Dhamma présent.

Atītārammaṇā Dhammā,  
Anāgatārammaṇā Dhammā,  
Paccuppannārammaṇā  
Dhammā.

Le Dhamma dont l'état de conscience est passé,  
le Dhamma dont l'état de conscience est à venir,  
le Dhamma dont l'état de conscience est  
présent.

Ajjhattā Dhammā,  
Bahiddhā Dhammā,  
Ajjhattabahiddhā Dhammā.

Le Dhamma intérieur,  
le Dhamma extérieur,  
le Dhamma intérieur et extérieur.

Ajjhāttarammaṇā Dhammā,  
Bahiddhārammaṇā Dhammā,  
Ajjhattabahiddhārammaṇā  
Dhammā.

Le Dhamma avec un état de conscience intérieur,  
le Dhamma avec un état de conscience extérieur,  
le Dhamma aux états de conscience intérieur et  
extérieur.

Sanidassanasappaṭighā Dhammā,  
Anidassanasappaṭighā Dhammā,  
Anidassanāppaṭighā Dhammā.

Le Dhamma manifesté et réactivé,  
le Dhamma non-manifesté et réactivé,  
le Dhamma non-manifesté et non-réactivé.

\*\*\*\*\*

# Paṭṭhānamātikāpāthā

## Passage des relations de dépendance sur la Matrice

Hetupaccayo, Ārammaṇapaccayo, Adhipatipaccayo,	Condition ou relation causale, condition ou relation d'objet, condition ou relation prédominante,
Anantarapaccayo, Samanantarapaccayo, Sahajātapaccayo,	condition ou relation au contigu, condition ou relation avec l'immédiat, condition ou relation avec le co-naissant ou le contemporain,
Aññamaññapaccayo, Nissayapaccayo, Upanissayapaccayo,	condition ou relation réciproque, condition ou relation avec le soutien, condition ou relation avec le soutien déterminant,
Purejātapaccayo, Pacchājātapaccayo, Āsevanapaccayo,	condition ou relation avec le pré-naissant ou l'antécédent, condition ou relation avec le post-naissant ou le subséquent, condition ou relation de répétition ou d'habitude,
Kammaṇapaccayo, Vipākaṇapaccayo, Āhārapaccayo,	condition ou relation par action, condition ou relation avec résultat ou maturation, condition ou relation par aliment ou entretien,
Indriyapaccayo, Jhānapaccayo, Maggapaccayo,	condition ou relation par les facultés, condition ou relation de la concentration, condition ou relation de la Voie,
Sampayuttapaccayo, Vippayuttapaccayo, Atthipaccayo,	condition ou relation de ce qui est associé, condition ou relation de ce qui est dissocié, condition ou relation de ce qui est présent,
Natthipaccayo, Vigatapaccayo, Avigatapaccayo.	condition ou relation de ce qui est absent, condition ou relation de ce qui est passé ou disparu, condition ou relation de ce qui est non-passé ou non-disparu.

\*\*\*\*\*

# Vipassanābhūmipāthā Passage sur les différents degrés du Vipassana

(introspection)

Pañcakkhandā :

Rūpakkhando,  
Vedanākkhandho,  
Saññākkhandho,  
Saṅkhārakkhandho,  
Viññāṇakkhandho,

Dvādasāyatanāni :

Cakkhvāyatanam,  
Rūpāyatanam,

Sotāyatanam,  
Saddāyatanam,

Ghānāyatanam,  
Gandhāyatanam,

Jivhāyatanam,  
Rasāyatanam,

Kāyāyatanam,  
Phoṭṭabbāyatanam,

Manāyatanam,  
Dhammāyatanam.

Les cinq groupes d'attachement :

le groupe de la corporité (le corps)  
le groupe des sensations,  
le groupe des perceptions,  
le groupe des formations mentales,  
le groupe de la conscience discriminatoire.

Les 12 sphères des sens :

(6 organes sensoriels, 6 objets des sens) :

l'œil ou l'organe de la vue,  
la vision ou l'objet de la vue,

l'oreille ou l'organe auditif,  
le son ou l'objet audible,

le nez ou l'organe olfactif,  
l'odeur ou l'objet olfactif,

la langue ou l'organe gustatif,  
la saveur ou objet gustatif,

le corps ou l'organe tactile,  
la sensation corporelle ou l'objet tactile,

la base de l'esprit ou conscience discriminatoire,  
l'objet mental.

\*\*\*\*\*

Atthārasa Dhātuyo :

Les 18 éléments partiellement physiques  
partiellement mentaux qui constituent les  
bases des divers développements mentaux :

Cakkhudhātu

L'œil ou l'élément de la vue

Cakkhudhātu	L'œil ou l'élément de la vue
Rūpadhātu	l'élément visible
Cakkhaviññāṇadhātu,	la conscience de l'élément de la vue,
Sotadhātu	l'oreille ou l'élément de l'ouïe
Saddadhātu	l'élément audible
Sotaviññāṇadhātu,	la conscience de l'élément du son,
Ghānadhātu	le nez ou l'élément de l'odorat
Gandhadhātu	l'élément olfactif
Ghānaviññāṇadhātu,	la conscience de l'élément de l'odorat,
Jivhādhātu	la langue ou l'élément du goût
Rasadhātu	l'élément gustatif
Jivhāviññāṇadhātu,	la conscience de l'élément de la saveur,
Kāyādhātu	le corps ou l'élément du toucher
Phoṭṭhabbadhātu	l'élément tactil
Kāyaviññāṇadhātu,	la conscience de l'élément corporel,
Manodhātu	l'esprit ou l'élément de la conscience
Dhammadhātu	l'élément mental
Manoviññāṇadhātu.	la conscience de l'élément de l'esprit.

\*\*\*\*\*

## BĀVĪSATINDRIYĀNI :

Facultés désignant les 22 phénomènes  
partiellement physiques partiellement mentaux

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 Cakkhundriyam,                    | La faculté de l'œil,   |
| 2 Sotindriyam,                      | la faculté de l'oreille  |
| 3 Ghānindriyam,                     | la faculté du nez,   |
| 4 Jivhindriyam,                     | la faculté de la langue,   |
| 5 Kāyindriyam,                      | la faculté du corps,   |
| 6 Manindriyam,                      | la faculté du mental,  |
| 7 Itthindriyam,                     | la faculté de la féminité,   |
| 8 Purisindriyam,                    | la faculté de la masculinité,  |
| 9 Jīvitindriyam,                    | la faculté de la vie,  |
| 10 Sukhindriyam,                    | la faculté de la sensation corporelle<br>agréable,                       |
| 11 Dukkhindriyam,                   | la faculté de la douleur corporelle,                                     |
| 12 Somanassindriyam,                | la faculté du plaisir mental,  |
| 13 Domanassindriyam,                | la faculté de la douleur mentale,  |
| 14 Upekkhindriyam,                  | la faculté de l'équanimité,  |
| 15 Saddhindriyam,                   | la faculté de la confiance,  |
| 16 Viriyindriyam,                   | la faculté de l'effort,  |
| 17 Satindriyam,                     | la faculté de l'attention,   |
| 18 Samādhindriyam,                  | la faculté de la concentration,  |
| 19 Paññindriyam,                    | la faculté de la Sagesse,  |
| 20 Anaññātaññassāmī-<br>-tindriyam, | la faculté de l'assurance de connaître<br>ce qui n'est pas encore connu, |
| 21 Aññindriyam,                     | la faculté de la pleine connaissance,                                    |
| 22 Aññātāvindriyam,                 | la faculté de celui qui connaît<br>pleinement.                           |

## Cattāri Ariyasaccāni :

## Les quatre Nobles Vérités :

Dukkham Ariyasaccam,	la Noble Vérité de la Souffrance,
Dukkhasamudayo Ariyasaccam,	la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance,
Dukkhanirodho Ariyasaccam,	la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance,
Dukkhanirodhagāminī	la Noble Vérité de l'Octuple Sentier,
Paṭipadā Ariyasaccam,	le Chemin conduisant à l'extinction de la Souffrance.
Avijjāpaccaya Saṅkhārā,	<u>L'ignorance conditionne le processus karmique,</u>
Saṅkhārapaccayā Viññānam,	<u>le processus karmique conditionne la conscience,</u>
Viññānapaccayā Nāmarūpaṃ,	<u>la conscience conditionne le corps et l'esprit,</u>
Nāmarūpapaccayā Saḷāyatanam,	<u>Le corps et l'esprit conditionnent les six sens,</u>
Saḷāyatanapaccayā Phasso,	<u>les six sens conditionnent le contact sensoriel,</u>
Phassapaccayā Vedanā,	<u>le contact sensoriel conditionne les sensations,</u>
Vedanāpaccayā Taṇhā,	<u>les sensations conditionnent le désir,</u>
Taṇhāpaccayā Upādānam,	<u>le désir conditionne l'attachement,</u>
Upādānapaccayā Bhavo,	<u>l'attachement conditionne le processus d'existence,</u>
Bhavapaccayā Jāti,	<u>le processus d'existence conditionne la naissance,</u>
Jātipaccayā Jarāmaraṇam Sokaparideva Dukkha Domanassupāyāsā Sambhavanti.	

La naissance conditionne la vieillesse et la mort, la tristesse, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir.

Evametassa Kevalassa Dukkakhandhassa Samudayo Hoti.

C'est ainsi que s'enclenche le processus de toute la Souffrance.

Avijjāyatveva Asesavirāganirodhā, Saṅkhāranirodho,  
La cessation de l'ignorance conditionne la cessation du processus karmique,

Saṅkhāranirodhā Viññānanirodho,  
La cessation du processus karmique conditionne la cessation de la conscience,

Viññānanirodhā Nāmarūpanirodho,  
La cessation de la conscience conditionne la cessation du corps et de l'esprit,

Nāmarūpanirodhā Saḷāyatananirodho,  
la cessation du corps et de l'esprit conditionne la cessation des six sens,

Saḷāyatananirodhā Phassanirodho,  
la cessation des six sens conditionne la cessation du contact sensoriel,

Phassanirodhā Vedanānirodho,

La cessation du contact sensoriel conditionne la cessation des sensations,

Vedanānirodhā Taṇhānirodho,

La cessation des sensations conditionne la cessation du désir,

Taṇhānirodhā Upādānanirodho,

La cessation du désir conditionne la cessation de l'attachement,

Upādānanirodhā Bhavanirodho,

La cessation de l'attachement conditionne la cessation du processus d'existence,

Bhavanirodhā Jātinirodho,

La cessation du processus d'existence conditionne la cessation du processus de la naissance,

Jātinirodhā Jarāmarañam Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā

Nirujjhanti,

La cessation de la naissance conditionne la cessation de la vieillesse et de la mort, de la tristesse, des lamentations, de la douleur, du chagrin et du désespoir,

Evametassa Kevalassa Dukkakkhandhassa Nirodho Hoti.

C'est ainsi que s'enclenche le processus de la cessation de toute la Souffrance.

## Pamsukulagāthā

## Strophe pour lesMorts

Aniccā Vata Saṅkhārā

Les formations conditionnées sont impermanentes,

Uppadavayādhammino

il est dans leur nature d'apparaître,

Uppajjitvā Nirujjhanti

puis, étant apparues, de cesser et de disparaître.

Tesam Vūpasamo Sukkho.

Lorsqu'elles cessent c'est le bonheur.

Sabbe Sattā Maranti Ca

Tous les êtres vivants meurent un jour, il y a ceux

Marimsu Ca Marissare

qui sont déjà morts et ceux qui vont mourir.

Tathevāham Marissāmi

De même, je mourrai moi aussi un jour,

Natthi Me Ettha Samsayo.

je n'en ai pas le moindre doute.

## Strophe pour les Vivants

Aciram Vatayamkāyo

Hélas, dans peu de temps,

Paṭhavim Adhisessati

ce corps reposera en terre,

Chuḍḍo Apetaviññāṇo

rejeté, vide de toute conscience,

Niratthamva Kalingaram.

aussi inutile qu'un tronc d'arbre pourri.

## VOCABULAIRE PALI-FRANCAIS DES TERMES BOUDDHIQUES<sup>1</sup>

Ānāpāna - Sati : “Présence d’esprit relative à l’inspiration et l’expiration” est l’un des exercices les plus importants pour parvenir à la concentration mentale et aux quatre absorptions. Dans le Digha-Nikaya et le Majjhima-Nikaya et ailleurs, on en fait état dans ce sens, mais pour le rapport avec les exercices de l’introspection (Vipassanā), c’est dans le Majjhima-Nikaya que ces exercices sont pleinement expliqués et que sont exposés seize méthodes différentes.

Ariya - Pugala : (ou simplement (Ariya -\*-)) : “Nobles”. Les huit -\*- sont ceux qui ont réalisé les quatre Voies (Magga) supramondaines et les quatre Fruits supramondains des Voies. Ils sont au nombre de huit, à savoir: 1. Celui qui réalise la Voie de gagner-le-courant (Sotāpatti - Magga). 2. Celui qui réalise le Fruit de gagner-le-courant (Sotāpatti - Phala). 3. Celui qui réalise la Voie du retour unique (Sakadāgāmi - Magga). 4. Celui qui réalise le Fruit du retour unique (Sakadāgāmi - Phala). 5. Celui qui réalise la Voie du non-retour (Anāgāmi - Magga). 6. Celui qui réalise le Fruit du non-retour (Anāgāmi - Phala). 7. Celui qui réalise la Voie de l’état de ‘Méritant’(Arahatta - Magga). 8. Celui qui réalise le Fruit de l’état de ‘Méritant’ (Arahatta- Phala)

Attā : “Soi-même, ego, personnalité”, pour le Bouddhisme, n’est qu’une simple expression conventionnelle et non la désignation de quelque chose qui existe réellement.

Bhāvanā : “Développement mental” est-ce qu’on appelle généralement en Europe, d’une façon assez vague, “méditation”. On en distingue deux sortes : le développement de la tranquillité (samatha), c’est à dire la concentration Samādhi) et le développement de l’inspection (Vipassanā), c’est à dire l’intelligence (paññā). Ces deux termes importants, la tranquillité et l’inspection se rencontrent très souvent et sont expliqués dans le Sutta aussi bien que dans l’Abh. . La tranquillité est l’état d’esprit concentré, inébranlable, paisible et par conséquent, incorruptible, tandis que l’inspection (Vipassanā) est l’inspection intuitive qui apparaît brusquement, comme l’éclair, dans l’impermanence, la misère et l’impersonnalité de tous les phénomènes corporels et mentaux de l’existence, compris dans les cinq groupes d’existence, à savoir ; la corporéité, la sensation, la perception, les formations mentales et la conscience

Cetanā : “Volitions” est l’un des sept facteurs mentaux (Cetasika) inséparablement lié à toutes les consciences, à savoir : les impressions sensorielles ou mentales (Phassa), les sensations (Vedanā), la perception (Saṇṇā), la volition (Cetanā), la concentration (Samādhi), la vitalité (Jīvitā), l’attention (Manasi - Kāra).(Vipassanā) : “Choses mentales, facteurs mentaux”, c’est ainsi que sont désignés les concomitances mentales liées à la conscience, apparaissant simultanément (Citta - Viññāṇa) et ‘conditionnées’ par sa présence. Tandis que dans les Sutta, tous les phénomènes de l’existence sont résumés sous l’aspect de cinq groupes : celui de la corporéité, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience discriminative; l’Abhidhamma, en règle générale, les considère sous trois aspects plus philosophiques : celui de la conscience, des facteurs mentaux et de la corporéité (Citta, Cetasika, Rūpa). Ainsi ces trois aspects, les facteurs mentaux comprennent les sensations, la perception et les cinquante formations mentales, soit au total cinquante deux concomitances mentales, dont vingt-cinq sont des qualités élevées (soit karmiquement bonnes ou neutres), leur qualité karmique dépendant de leur association avec une conscience bonne, mauvaise ou neutre.

<sup>1</sup> Vocabulaire Pali-Français des Termes Bouddhiques  
par Nyanatiloka - Adyar - Paris -

Citta : “Esprit, conscience, état de conscience”.

Kamma : “Acte (bon ou mauvais)” désigne, à vrai dire, les volitions bonnes ou mauvaises et leurs facteurs mentaux concomitants causant la renaissance et façonnant la destinée des êtres. Le terme bouddhique kamma ne signifie donc nullement le résultat d’actions et encore moins le destin de l’homme.

Khandha : “Les cinq groupes ou les cinq agrégats” désignent les cinq aspects sous lesquels le Bouddha a résumé tous les phénomènes physiques et mentaux de l’existence et qui apparaissent à l’homme ignorant comme étant son ego ou sa personnalité à savoir : 1. le groupe de la corporéité (Rūpa-\*), 2. le groupe des sensations (Vedanā\*-) 3. le groupe des perceptions (Saññā -\*-) 4. le groupe des formations mentales (Sankhāra -\*-) 5. le groupe de la conscience discriminative (Viññāna -\*-).

Ces cinq groupes ne constituent ni séparément ni collectivement aucune véritable entité auto-indépendante ou une personnalité (Attā), et il ne se trouve aucune entité de ce genre en dehors d’eux.

C’est pour cette raison que la croyance à une telle entité-ego ou personnalité, comme réelle dans le sens ultime, s’avère une simple illusion.

Kilesa : “Souillures” désignent toutes les passions qui souillent l’esprit. Ce sont :  
1. la convoitise, 2. la haine, 3. l’égarement, 4. l’orgueil, 5. les vues spéculatives, 6. les doutes sceptiques, 7. la torpeur mentale, 8. l’agitation, 9. l’impudeur, 10. l’absence de crainte morale ou l’inconscience.

Loka : “Monde” désigne les 3 sphères d’existence, comprenant tout l’univers, c’est à dire : 1. le monde des sens ou le monde des cinq sens; 2. le monde matériel-subtil correspondant au quatre absorptions matérielles-subtiles; 3; le monde immatériel correspondant aux quatre absorptions immatérielles. Le monde des sens comprend : les enfers, le royaume animal, le domaine des trépassés, le monde des démons, le monde humain et en outre six mondes célestes inférieurs.

Lokiya : “Mondain” désigne tous les états de conscience et les facteurs mentaux apparaissant chez le mondain aussi bien que chez le Noble et qui ne sont pas en relation avec les Voies et les Fruits supramondains de l’état de (Sotāpanna).

Lokuttara : “Supramondain” est un terme pour désigner les quatre Voies et les quatre Fruits (les quatre Paires) de l’état de Sotāpanna (Ariya - Puggala) avec Nibbāna comme neuvième. C’est pourquoi on parle de ‘neuf choses supramondaines’.

Magga : “Voie”. Pour les quatre Voies supramondaines (Lokutta -Magga) la Voie Octuple est la Voie conduisant à l’extinction de la Souffrance, c’est à dire la dernière des Quatre Nobles Vérités.

Nāma : “Esprit”. Ce terme est généralement employé comme nom collectif pour les quatre groupes mentaux à savoir : sensation (Vedanā), perception (Saññā), formations mentales (Sankhāra), conscience discriminatoire (Viññāna). Toutefois, en tant que quatrième lien (Nāma-Rūpa) dans la formule du Paticca-Samuppādā, il ne s’applique qu’à la sensation et qu’à la perception résultant (Vipakā) de kamma et à quelques fonctions mentales

sensation et qu'à la perception résultant (Vipakā) de kamma et à quelques fonctions mentales résultant de kamma qui sont inséparables de n'importe quelle conscience.

N i b b ā n a : "Extinction" constitue le but suprême et ultime de toutes les aspirations bouddhiques, c'est à dire l'extinction absolue de cette volonté catégorique de vie qui se manifeste par la convoitise, la haine, l'égarement et demeure convulsivement attachée à l'existence; il comprend aussi l'ultime et absolue libération de toute renaissance future, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. " L'extinction de la convoitise, de la haine et de l'égarement, cela s'appelle Nibbāna ".

Paramattha : (Sacca,-\*-Dhamma,-\*-Vacana,-\*-Desanā-\*) :

"Vérité" (phénomène, expression, exposé), ce qui est vrai dans le sens le plus élevé, en contraste avec la simple vérité conventionnelle. Le Bouddha, en expliquant sa Doctrine, employait parfois le langage dit conventionnel et parfois le mode d'expression philosophique correspondant à la réalité, dans le sens le plus élevé. Dans le sens ultime, l'existence est un simple processus de phénomènes physiques et psychiques se transformant continuellement et dans lesquels ou au-delà desquels, aucune entité-ego ou état d'une personne, d'un soi, ou d'une renaissance ou d'un être etc... cela ne devrait pas être compris comme dit dans le sens ultime ou le "plus élevé"(-\*-), mais comme un simple 'mode d'expression conventionnel'. Les seules réalités effectives sont ces phénomènes physiques et psychiques, quoique de durée momentanée, apparaissant et disparaissant à tout moment (Anattā).

Paticcasamuppāda : "Origine conditionnée" désigne la doctrine de la conditionnalité ou "chaîne des origines interdépendantes" de tous les phénomènes physiques et psychiques, une doctrine qui-avec celle de l'impersonnalité (Anattā)- forme la condition indispensable pour la compréhension réelle et la réalisation de l'Enseignement du Bouddha. Elle montre la "conditionnalité" et la nature dépendante de ce flux ininterrompu des nombreux phénomènes physiques et psychiques de l'existence que l'on appelle conventionnellement ego, ou homme, ou animal, etc... Tandis que la doctrine de l'impersonnalité ou (Anattā) procède analytiquement en divisant l'existence dans ses ultimes parties constituantes en de simples phénomènes ou éléments vides, insubstantiels, la doctrine de l'origine 'conditionnées', d'autre part, procède synthétiquement, montrant que, d'une façon ou d'une autre, tous ces phénomènes sont 'conditionnellement' en rapport les uns les autres. En fait, tout l'Abhidhamma Piṭaka, dans son ensemble, ne traite réellement de rien autre que ces deux doctrines: celle de la phénoménologie impliquant l'impersonnalité et celle de la 'conditionnalité' de toute existence. La première, ou méthode analytique, est appliquée dans le premier livre de l'Abhidhamma Pitaka, la dernière, ou méthode synthétique, dans le dernier livre de l'Abhidhamma Pitaka.

Quoique ce sujet ait été très fréquemment traité par des auteurs européens, la majorité d'entre eux s'est fait une idée complètement fautive du sens et du but exacts de la doctrine de l'origine 'conditionnée' et souvent même les douze termes ont été traduits d'une façon inexacte.

La formule de 'l'origine conditionnée' est ainsi conçue:

les Saṅkhārā sont conditionnés par: l'ignorance c'est à dire les volitions (Cetanā) produisant la renaissance ou formation de kamma ;

Saṅkhārā-Paccayā Viññānaṃ : la conscience ( dans cette vie-ci) est conditionnée par les formations de kamma (de vies antérieures);

Viññānaṃ-Paccayā Nāma-Rūpaṃ : Les phénomènes mentaux et physiques (Nāma-Rūpa) sont conditionnés par la conscience, c'est à dire ce qui constitue notre soit-disant existence individuelle;

Nāma-Rūpa-Paccayā-Salāyatanam : Les six bases (c'est à dire les cinq organes physiques et la conscience comme sixième) sont conditionnés par les phénomènes mentaux et physiques;  
Salāyatana-Paccayā-Phasso : L'impression (sensorielle mentale) est conditionnée par les six bases:

Phassa-Paccayā-Vedanā :La sensation est conditionnée par l'impression;

Vedanā-Paccayā-Thanhā: La Soif du désir est conditionnée par la sensation;

Thanhā-Paccayā Upādānam :L'attachement est conditionné par la soif du désir;

Upādāna-Paccayā Bhavo :Le processus du devenir est conditionné par l'attachement et consiste dans le processus de vie, actif et passif, c'est à dire le processus de Kamma produisant la renaissance Kamma-Bhava et qui a pour résultat le processus de la renaissance;

Upapatti-Bhava ; Bhava-Paccayā Jāti : La renaissance est conditionnée par le processus du devenir (kamma produisant la renaissance);

Jāti-Paccayā Jarā-Maraṇam: La vieillesse et la mort (chagrin, lamentation, peine, douleur et désespoir) sont conditionnées par la renaissance.

"C'est ainsi que toute cette masse de souffrance apparaît de nouveau dans l'avenir".

P h a l a : "Fruit, qui porte des fruits", c'est à dire résultat, résultat de la Voie, désigne spécialement ces moments de conscience supramondaine qui apparaissent brusquement et immédiatement après le moment de conscience de la Voie (Ariya-Puggala) et qui, jusqu'à l'atteinte de la prochaine Voie supérieure, peuvent encore revenir d'innombrables fois durant l'exercice d'introspection (Vipassanā). S'ils se répètent ainsi, ils sont appelés 'atteinte du Fruit' (-\* Samāpatti).

R ū p a : "Forme corporelle" (voir Khanda).

S a c c a : "Vérité". Les Quatre Nobles Vérités (Ariya-Sacca) sont la synthèse la plus brève des Enseignements intégraux du Bouddhisme puisque toutes les multiples doctrines du triple Canon (Tripitaka)-sans exception-y sont comprises, ce sont :

1. (Dukkha) la Vérité sur la souffrance, 2- (Samudaya) l'origine de la souffrance, 3- (Nirodha) l'extinction de la souffrance, 4-(Magga) l'Octuple Voie (Sentier) menant à l'extinction de toute souffrance. (1- la compréhension juste, 2- la pensée juste, 3- la parole juste, 4- l'action juste, 5- les moyens d'existence justes, 6- l'effort juste, 7- l'attention juste, 8- la concentration juste.

Samādhi : "Concentration", : l'état d'être fermement fixé. C'est la fixité de l'esprit sur un seul objet. "L'unicité d'esprit (Cittassekaggatā), c'est ce qui s'appelle concentration". La concentration quoique souvent très faible est l'un des sept phénomènes mentaux inséparablement associés à toute conscience, ((Nāma) (Cetanā)). La concentration parfaite (Sammā-\*-) est la concentration associée à toute conscience karmiquement bonne (Kusala) La concentration mauvaise (Miccha-\*-) est la concentration associée à toute conscience karmiquement mauvaise (Akusaka).

Sankhāra: "Formation" se rapporte soit à l'acte de "former" soit à l'état passif d' 'avoir été formé', soit aux deux. En tant que second lien de la formule de l'origine conditionnée' (Paṭiccasamuppāda) a l'aspect actif de 'former' et signifie kamma, c'est à dire l'activité volitive bonne ou mauvaise du corps, en paroles, ou de l'esprit. On parle aussi de formations de kamma méritoires et de formations de kamma blâmables.



