

Majjhima Nikâya 19

Dvedhâvitakka Sutta

Deux sortes de pensée

1. Voici ce que j'ai entendu. En une occasion, le Bienheureux se trouvait à Sâvatthî dans le Bosquet de Jeta, dans le parc d'Anâthapindika. Là il s'adressa aux bhikkhus ainsi: « Bhikkhus. » - « Vénérable, », répondirent-ils. Le Bienheureux dit ceci:
2. « Bhikkhus, avant mon éveil, alors que j'étais encore seulement un Bodhisatta non éveillé, ceci m'est apparu : 'Supposons que je divise mes pensées en deux classes.' Alors je mis d'un côté les pensées de désir sensuel, les pensées de mauvaise volonté, et les pensées de cruauté, et je mis de l'autre côté les pensées de renonciation, les pensées de non-mauvaise volonté et les pensées de non-cruauté.
3. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de désir sensuel s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de désir sensuel s'est élevée en moi. Ceci mène à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna.' Quand je considérai : 'Ceci mène à ma propre affliction,' cela s'apaisa en moi; quand je considérai : 'Ceci mène à l'affliction des autres', cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci mène à l'affliction des deux,' cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna,' cela s'apaisa en moi. À chaque fois qu'une pensée de désir sensuel s'élevait en moi, je l'abandonnais, l'enlevais, la faisais disparaître.
4. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de mauvaise volonté s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de mauvaise volonté s'est élevée en moi. Ceci mène à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna.' Quand je considérai : 'Ceci mène à ma propre affliction,' cela s'apaisa en moi; quand je considérais : 'Ceci mène à l'affliction des autres', cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci mène à l'affliction des deux,' cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna,' cela s'apaisa en moi. À chaque fois qu'une pensée de mauvaise volonté s'élevait en moi, je l'abandonnais, l'enlevais, la faisais disparaître.
5. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de cruauté s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de cruauté s'est élevée en moi. Ceci mène à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna.' Quand je considérai : 'Ceci mène à ma propre affliction,' cela s'apaisa en moi; quand je considérai : 'Ceci mène à l'affliction des autres', cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci mène à l'affliction des deux,' cela s'apaisa en moi ; quand je considérai : 'Ceci obstrue la sagesse, cause des difficultés, et mène loin du Nibbâna,' cela s'apaisa en moi. À chaque fois qu'une pensée de cruauté s'élevait en moi, je l'abandonnais, l'enlevais, la faisais disparaître.
6. « Bhikkhus, tout ce à quoi un bhikkhu pense et réfléchit fréquemment deviendra l'inclination de son esprit. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de désir sensuel, il abandonne les pensées de renonciation pour cultiver les pensées de désir sensuel, et son esprit s'incline vers les pensées de désir sensuel. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de mauvaise volonté, il abandonne les pensées de non-mauvaise volonté pour cultiver les pensées de mauvaise volonté, et son esprit s'incline vers les pensées de mauvaise volonté. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de cruauté, il abandonne les pensées de non-cruauté pour cultiver les pensées de cruauté, et son esprit s'incline vers les pensées de cruauté.

7. « C'est comme quand, au dernier mois de la saison des pluies, à l'automne, quand les cultures mûrissent, un bouvier garde ses vaches en les tapotant constamment et en les poussant de ce côté-ci et ce côté-là avec un bâton pour les contrôler et les retenir. Pourquoi cela ? Parce qu'il voit qu'il pourrait être fouetté, emprisonné, condamné à une amende ou blâmé s'il les abandonnait dans les cultures. De même, j'ai vu dans les états malsains le danger, la dégradation, et la souillure, et dans les états sains la bénédiction de la renonciation, l'aspect de la purification.

8. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de renonciation s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de renonciation s'est élevée en moi. Ceci ne mène pas à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela facilite la sagesse, ne cause pas de difficultés, et mène au Nibbâna.' Si je pense et réfléchit à cette pensée seulement pour une nuit, seulement pour un jour, seulement pour un jour et une nuit, je ne vois rien à craindre d'elle. Mais avec une pensée et réflexion excessive, je pourrais fatiguer mon corps, et quand mon corps est fatigué, l'esprit devient tendu, et quand l'esprit est tendu, il est loin de la concentration.' Ainsi ai-je stabilisé mon esprit intérieurement, l'ai apaisé, l'ai unifié et concentré. Pourquoi cela ? Afin que mon esprit ne soit pas tendu.

9. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de non-mauvaise volonté s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de non-mauvaise volonté s'est élevée en moi. Ceci ne mène pas à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela facilite la sagesse, ne cause pas de difficultés, et mène au Nibbâna.' Si je pense et réfléchit à cette pensée seulement pour une nuit, seulement pour un jour, seulement pour un jour et une nuit, je ne vois rien à craindre d'elle. Mais avec une pensée et réflexion excessive, je pourrais fatiguer mon corps, et quand mon corps est fatigué, l'esprit devient tendu, et quand l'esprit est tendu, il est loin de la concentration.' Ainsi ai-je stabilisé mon esprit intérieurement, l'ai apaisé, l'ai unifié et concentré. Pourquoi cela ? Afin que mon esprit ne soit pas tendu.

10. « Alors que je demeurais ainsi, diligent, ardent, et résolu, une pensée de non-cruauté s'éleva en moi. Je compris ceci : 'Cette pensée de non-cruauté s'est élevée en moi. Ceci ne mène pas à ma propre affliction, à l'affliction des autres, et à l'affliction des deux ; cela facilite la sagesse, ne cause pas de difficultés, et mène au Nibbâna.' Si je pense et réfléchit à cette pensée seulement pour une nuit, seulement pour un jour, seulement pour un jour et une nuit, je ne vois rien à craindre d'elle. Mais avec une pensée et réflexion excessive, je pourrais fatiguer mon corps, et quand mon corps est fatigué, l'esprit devient tendu, et quand l'esprit est tendu, il est loin de la concentration.' Ainsi ai-je stabilisé mon esprit intérieurement, l'ai apaisé, l'ai unifié et concentré. Pourquoi cela ? Afin que mon esprit ne soit pas tendu.

11. « Bhikkhus, tout ce à quoi un bhikkhu pense et réfléchit fréquemment deviendra l'inclination de son esprit. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de renonciation, il abandonne les pensées de désir sensuel pour cultiver les pensées de renonciation, et son esprit s'incline vers les pensées de renonciation. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de non-mauvaise volonté, il abandonne les pensées de mauvaise volonté pour cultiver les pensées de non-mauvaise volonté, et son esprit s'incline vers les pensées de non-mauvaise volonté. S'il pense et réfléchit fréquemment aux pensées de non-cruauté, il abandonne les pensées de cruauté pour cultiver les pensées de non-cruauté, et son esprit s'incline vers les pensées de non-cruauté.

12. « C'est comme quand, au dernier mois de la saison chaude, quand toutes les cultures ont été apportées dans les villages, un bouvier garde ses vaches alors qu'il reste à la racine d'un arbre ou au grand air, puisqu'il a seulement besoin d'être attentif à ce que les vaches soient là ; de même, j'avais seulement besoin d'être attentif à ce que ces états soient là.

13. « Une énergie inépuisable s'éleva en moi et une pleine conscience incessante s'établit, mon corps était tranquille et paisible, mon esprit concentré et unifié.

14. « Tout à fait retiré des plaisirs sensuels, retiré des états malsains, j'entrai et restai dans le premier jhâna, qui est accompagné d'une pensée appliquée et soutenue, avec un ravissement et un plaisir nés de la solitude.

15. « Avec la tranquillisation de la pensée appliquée et soutenue, j'entrai et restai dans le deuxième jhâna, qui a la confiance et l'unité de l'esprit sans la pensée appliquée et soutenue, avec un ravissement et un plaisir nés de la concentration.

16. « Avec l'évanouissement du ravissement, j'entrai et restai dans l'équanimité, et attentionné et pleinement conscient, ressentant toujours des plaisirs avec le corps, j'entrai et restai dans le troisième jhâna, à propos duquel les nobles déclarent: 'Il a une demeure agréable, celui qui est en équanimité et en pleine conscience.'

17. « Avec l'abandon du plaisir et de la douleur, et avec la disparition antérieure de la joie et de la peine, j'entrai et restai dans le quatrième jhâna, qui n'a ni douleur ni plaisir et a la pureté de la pleine conscience par l'équanimité.

18. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance du souvenir des vies passées. Je me souvins de mes multiples vies passées, c'est à dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre naissances, cinq naissances, dix naissances, vingt naissances, trente naissances, quarante naissances, cinquante naissances, cent naissances, mille naissances, cent mille naissances, de nombreux éons de contraction de l'univers, de nombreux éons d'expansion de l'univers, de nombreux éons de contraction et d'expansion de l'univers: 'Ici j'avais tel nom, j'étais de telle famille, avec telle apparence, telle était ma nourriture, telle était mon expérience du plaisir et de la douleur, telle était ma durée de vie; et mourant ici, je suis réapparu là.' Ainsi me suis-je souvenu de mes multiples vies passées avec leurs aspects et détails.

19. «Ce fut la première vraie connaissance que j'atteignis pendant la première veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.

20. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de la mort et de la réapparition des êtres. Avec l'oeil divin, qui est purifié et surpasse celui de l'humain, je vis les êtres mourant et réapparaissant, inférieurs et supérieurs, beaux et laids, heureux et malheureux. Je compris que le passage des êtres dépendait de leurs actions ainsi: 'Ces êtres qui ont adopté une mauvaise conduite du corps, de la parole et de l'esprit, outrageux envers les nobles, de vues fausses, donnant effet à leurs vues fausses dans leurs actes, à la dissolution du corps, après la mort, sont réapparus dans des états de privation, dans une mauvaise destination, en perdition, et même en enfer; mais ces êtres qui ont adopté une bonne conduite du corps, de la parole et de l'esprit, non outrageux envers les nobles, de vue juste, donnant effet à leur vue juste dans leurs actes, à la dissolution du corps, après la mort, sont réapparus dans une bonne destination, même dans le monde céleste.' Ainsi avec l'oeil divin, qui est purifié et surpasse celui de l'humain, je vis les êtres mourant et réapparaissant, inférieurs et supérieurs, beaux et laids, heureux et malheureux, et je compris comment le passage des êtres dépendait de leurs actions.

21. «Ce fut la deuxième vraie connaissance que j'atteignis pendant la deuxième veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière

apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.

22. «Lorsque mon esprit concentré fut ainsi purifié, clair, sans tache, débarrassé de ses imperfections, malléable, flexible, stable, et ayant atteint l'imperturbabilité, je le dirigeai vers la connaissance de la destruction des souillures. Je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est l'origine de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la cessation de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est le chemin menant à la cessation de la souffrance'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci sont les souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est l'origine des souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est la cessation des souillures'; je connus directement comme il en est vraiment: 'Ceci est le chemin menant à la cessation des souillures.'

23. «Lorsque je connus et vis ceci, mon esprit fut libéré de la souillure du désir sensuel, de la souillure de l'être, de la souillure de l'ignorance. Lorsqu'il fut libéré vint la connaissance: 'Il est libéré.' Je connus directement: 'La naissance est détruite, la sainte vie a été vécue, ce qui devait être fait a été fait, il n'y a plus de venue dans aucun état d'être.'

24. «Ce fut la troisième vraie connaissance que j'atteignis pendant la troisième veille de la nuit. L'ignorance fut chassée et la vraie connaissance apparut, les ténèbres furent chassées et la lumière apparut, comme il arrive à celui qui demeure diligent, ardent et résolu.

25. « Supposons, bhikkhus, que près d'un bois il y ait un marécage à basse terre auprès duquel un grand troupeau de biches vivrait. Alors un homme apparaîtrait désirant leur ruine, leur faire du mal, et les asservir et fermerait le chemin sûr et tranquille à parcourir joyeusement, et ouvrirait un faux chemin, et il disposerait un leurre et mettrait en place un piège afin que les calamités, les désastres et la perte viennent plus tard au grand troupeau de biches. Mais un autre homme viendrait désirant leur bien, leur bien-être, et leur protection, et il rouvrirait le chemin sûr et tranquille qui conduit à leur bonheur, et fermerait le mauvais chemin, et enlèverait le leurre et détruirait le piège, afin que le grand troupeau de biches puisse plus tard croître, augmenter, et s'accomplir.

26. « Bhikkhus, j'ai donné cette comparaison afin de transmettre un sens. Ceci en est la signification : 'Le grand marécage à basse terre' est un terme pour les désirs sensuels. 'Le grand troupeau de biches' est un terme pour les êtres. 'L'homme désirant leur ruine, leur faire du mal, et les asservir' est un terme pour Mâra le Mauvais. 'Le mauvais chemin' est un terme pour l'octuple sentier erroné, c'est-à-dire : la vue erronée, l'intention erronée, la parole erronée, l'action erronée, les moyens d'existence erronés, l'effort erroné, la pleine conscience erronée, et la concentration erronée. 'Le leurre' est un terme pour le plaisir et la luxure. 'Le piège' est un terme pour l'ignorance. 'L'homme désirant leur bien, leur bien-être et leur protection' est un terme pour le Tathâgata, accompli et pleinement éveillé. 'Le chemin sûr et tranquille' est un terme pour le Noble Sentier Octuple, c'est-à-dire ; la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, la pleine conscience juste, et la concentration juste.
« Ainsi, bhikkhus, le chemin sûr et tranquille à parcourir joyeusement a été rouvert par moi, le mauvais chemin a été fermé, le leurre enlevé, le piège détruit.

27. « Ce qui devrait être fait par compassion par un maître qui cherche le bien-être de ses disciples et qui a de la compassion pour eux, cela je l'ai fait pour vous, bhikkhus. Il y a ces racines d'arbres, ces cabanes vides. Méditez, bhikkhus, ne tardez pas ou vous le regretterez plus tard. Ce sont mes instructions pour vous. »

Ainsi parla le Bienheureux. Les bhikkhus furent satisfaits des paroles du Bienheureux et s'en réjouirent.

Vous êtes libres de copier, distribuer et transmettre ce texte sous les conditions suivantes : qu'il soit exclusivement utilisé à but non commercial, qu'il ne soit pas modifié sans permission, que les redistributions se fassent sous les mêmes conditions d'utilisations, et que soit inclus ceci :

Traduit par Pháp Thân, d'après 'The middle lenght discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikâya / original translation by Bhikkhu Ñānamoli ; translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi' avec l'aimable permission de Wisdom Publications www.wisdompubs.org and Bhikkhu Bodhi.