

## **Majjhima Nikâya 20**

### **Vitakkasanthâna Sutta**

### **La suppression des pensées de distraction**

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, quand un bhikkhu poursuit l'esprit supérieur, de temps en temps il devrait porter attention à ces cinq signes. Quels sont ces cinq ?
3. (i) « Bhikkhus, quand un bhikkhu porte attention à un signe, et qu'en raison de ce signe s'élève en lui des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion, alors il devrait porter attention à d'autres signes liés avec ce qui est sain. Quand il porte attention à d'autres signes liés à ce qui est sain, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Juste comme un charpentier habile ou son apprenti pourrait éliminer, enlever, et extraire une mauvaise cheville avec une autre plus petite, de même, quand un bhikkhu porte attention à un signe, et qu'en raison de ce signe s'élève en lui des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion, alors il devrait porter attention à d'autres signes liés avec ce qui est sain. Quand il porte attention à d'autres signes liés à ce qui est sain, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré.
4. (ii) « Si, pendant qu'il porte attention à d'autres signes liés à ce qui est sain, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait examiner le danger de ces pensées ainsi : 'Ces pensées sont malsaines, elles sont blâmables, elles aboutissent à la souffrance.' Quand il examine le danger de ces pensées, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Juste comme un homme ou une femme, jeune, printanier, et appréciant les ornements, serait horrifié, humilié, et dégoûté si on pendait autour de son cou la carcasse d'un serpent ou d'un chien ou d'un être humain, de même, si, pendant qu'un bhikkhu porte attention à d'autres signes liés à ce qui est sain, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait examiner le danger de ces pensées ainsi : 'Ces pensées sont malsaines, elles sont blâmables, elles aboutissent à la souffrance.' Quand il examine le danger de ces pensées, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré.
5. (iii) « Si, pendant qu'il examine le danger de ces pensées, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait essayer d'oublier ces pensées et ne devrait pas y porter attention. Lorsqu'il essaye d'oublier ces pensées et n'y porte pas attention, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Juste comme un homme avec de bons yeux qui ne veut pas voir des formes qui sont entrées dans son champ de vision fermerait ses yeux ou regarderait ailleurs, de même, si, pendant qu'un bhikkhu examine le danger de ces pensées, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait essayer d'oublier ces pensées et ne devrait pas y porter attention. Lorsqu'il essaye

d'oublier ces pensées et n'y porte pas attention, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré.

6. (iv) « Si, pendant qu'il essaye d'oublier ces pensées et n'y porte pas attention, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait porter attention à l'apaisement de la formation de ces pensées. Lorsqu'il porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Juste comme un homme marchant vite pourrait considérer : 'Pourquoi est-ce que je marche vite ? Et si je marchais doucement ?' et il marcherait doucement ; alors il pourrait considérer : 'Pourquoi est-ce que je marche doucement ? Et si je restait debout sans bouger?' et il resterait debout sans bouger; alors il pourrait considérer : 'Pourquoi est-ce que je reste debout sans bouger ? Et si je m'asseyais ?' et il s'assiérait ; alors il pourrait considérer : 'Pourquoi est-ce que je suis assis ? Et si je m'allongeais ?', et il s'allongerait. En faisant ainsi il substituerait à chaque posture grossière une plus subtile. De même, si, pendant qu'un bhikkhu essaye d'oublier ces pensées et n'y fait pas attention, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors il devrait porter attention à l'apaisement de la formation de ces pensées. Lorsqu'il porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré.

7. (v) « Si, pendant qu'il porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors, avec ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il devrait battre, contraindre, et écraser l'esprit avec l'esprit. Lorsque, avec ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il bat, contraint, et écrase l'esprit avec l'esprit, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Juste comme un homme fort pourrait attraper un homme plus faible par la tête ou les épaules et le battre, le contraindre, et l'écraser, de même, si, pendant qu'un bhikkhu porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées, il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors, avec ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il devrait battre, contraindre, et écraser l'esprit avec l'esprit. Lorsque, avec ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il bat, contraint, et écrase l'esprit avec l'esprit, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré.

8. « Bhikkhus, quand un bhikkhu porte attention à un signe, et qu'en raison de ce signe s'élèvent en lui des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion, alors quand il porte attention à d'autres signes liés avec ce qui est sain, toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe, et avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Quand il porte attention à d'autres signes liés à ce qui est sain, et qu'il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors quand il examine le danger de ces pensées, toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Quand il examine le danger de ces pensées, et qu'il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors quand il essaie d'oublier ces pensées et n'y porte pas attention, toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise

intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Quand il essaie d'oublier ces pensées et n'y porte pas attention et qu'il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors quand il porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées, toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Quand il porte attention à l'apaisement de la formation de ces pensées et qu'il y a encore des pensées mauvaises et malsaines liées au désir, à l'aversion, et à l'illusion qui s'élèvent en lui, alors quand, avec ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il bat, contraint, et écrase l'esprit avec l'esprit, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Quand, ses dents serrées et sa langue pressée contre le palais, il bat, contraint, et écrase l'esprit avec l'esprit, alors toute pensée mauvaise et malsaine liée au désir, à l'aversion, et à l'illusion est abandonnée en lui et se dissipe. Avec leur abandon son esprit se stabilise intérieurement, se calme, devient unifié, et concentré. Ce bhikkhu est alors appelé un maître dans la course des pensées. Il pensera toute pensée qu'il souhaite penser et ne pensera aucune pensée qu'il ne souhaite pas penser. Il a vaincu le désir, jeté les chaînes, et avec la complète pénétration de la vanité il a mis fin à la souffrance. »

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 length discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikāya / original translation by Bhikkhu Ñānamoli ; translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi' avec l'aimable permission de Wisdom Publications [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org) and Bhikkhu Bodhi.