



# Anapanasati Sutta

## Le Soutra de l'Attention à la Respiration

Village des pruniers

Ainsi ai-je entendu dire le Bouddha lorsqu'il résidait dans la forêt Satrari, au bord de la rivière Vajrapakuma. Ce jour-là, le Vénérable Ananda restait seul dans un lieu silencieux non loin du Bouddha. Pendant la méditation, il lui arriva d'avoir cette pensée :

« Il doit y avoir une pratique qui, si elle est appliquée continuellement, mènera la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience à la perfection ; lorsque la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience sera achevée, elle mènera la pratique des Sept Facteurs d'Éveil à la perfection ; et lorsque la pratique des Sept Facteurs d'Éveil sera accomplie, elle mènera les deux pratiques du Savoir et de l'Émancipation à la perfection. »

Sortant de sa méditation, le Vénérable Ananda alla trouver le Bouddha. Après lui avoir présenté ses respects, le Vénérable Ananda dit au Bouddha :

« Honoré-par-le-Monde, lorsque je pratiquais la méditation, seul dans un lieu silencieux, il m'est arrivé d'avoir cette pensée : Il doit bien y avoir une pratique qui, si elle est appliquée continuellement, mènera la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience à la perfection ; lorsque la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience sera achevée, elle mènera la pratique des Sept Facteurs d'Éveil à la perfection ; et lorsque la pratique des Sept Facteurs d'Éveil sera accomplie, elle mènera les deux pratiques du Savoir et de l'Émancipation à la perfection. Cher maître, dites-moi s'il vous plaît, si une telle pratique existe. »

Le Bouddha dit au Vénérable Ananda :

« Oui, une telle pratique existe. Si cette pratique est appliquée continuellement, elle mènera la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience à la perfection, ainsi que, successivement, la pratique des Sept Facteurs d'Éveil et la pratique du Savoir et de l'Émancipation. Quelle est cette pratique ?

C'est **la pratique de la Respiration Consciente**.

Si cette pratique est appliquée continuellement, la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience sera accomplie ;

lorsque la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience sera accomplie, la pratique des Sept Facteurs d'Éveil sera achevée ;

et lorsque la pratique des Sept Facteurs d'Éveil sera achevée, la pratique du Savoir et de l'Émancipation aura atteint à son tour la perfection.

Comment cela se produit-il ?

« Un bhiksu (moine) vit dans un village ou dans une ville... »

« Ananda, un noble disciple pratique comme ceci :

1. « En inspirant, il est conscient qu'il inspire.  
En expirant, il est conscient qu'il expire.

2. « En inspirant une longue ou une courte inspiration, il est conscient qu'il inspire une longue ou une courte inspiration.

En expirant une longue ou une courte expiration, il est conscient qu'il expire une longue ou une courte expiration.

3. « En inspirant, il est conscient de tout son corps.  
En expirant, il est conscient de tout son corps.

4. « En inspirant, il détend tout son corps.  
En expirant, il détend tout son corps.

« Pendant tout ce temps, le noble disciple pratique **la contemplation du corps dans le corps**. Si l'objet de contemplation est un autre corps que le sien, il le comparera avec le sien et pratiquera de même.

5. « En inspirant, il fait l'expérience de la sensation de joie.  
En expirant, il fait l'expérience de la sensation de joie.

6. « En inspirant, il fait l'expérience de la sensation de bonheur.  
En expirant, il fait l'expérience de la sensation de bonheur.

7. « En inspirant, il est conscient de la formation mentale (présente en lui).  
En expirant, il est conscient de la formation mentale (présente en lui).

8. « En inspirant, il calme la formation mentale (présente en lui).  
En expirant, il calme la formation mentale (présente en lui).

« Pendant tout ce temps, le noble disciple pratique **la contemplation de la sensation dans la sensation**. Si l'objet de contemplation est une autre sensation que la sienne, il la comparera avec la sienne et pratiquera de même.

9. « En inspirant, il est conscient de son esprit.  
En expirant, il est conscient de son esprit.

10. « En inspirant, il rend son esprit joyeux.  
En expirant, il rend son esprit joyeux.

11. « En inspirant, il concentre son esprit.  
En expirant, il concentre son esprit.

12. « En inspirant, il libère son esprit.  
En expirant, il libère son esprit.

« Pendant tout ce temps, le noble disciple pratique **la contemplation de l'esprit dans l'esprit**. Si l'objet de contemplation est un autre esprit que le sien, il le comparera avec le sien et pratiquera de même.

13. « En inspirant, il contemple l'impermanence.  
En expirant, il contemple l'impermanence.

14. « En inspirant, il contemple le lâcher-prise.  
En expirant, il contemple le lâcher-prise.

15. « En inspirant, il contemple le non-désir.  
En expirant, il contemple le non-désir.

16. « En inspirant, il contemple la cessation.  
En expirant, il contemple la cessation.

« Pendant tout ce temps, le noble disciple pratique **les dharmas dans les dharmas**. Si l'objet de contemplation n'est pas un objet de son propre esprit, il le comparera avec l'objet de son propre esprit et pratiquera de même.

« C'est la façon de pratiquer la Respiration Consciente qui mènera la pratique des **Quatre Fondations de la Pleine Conscience** à la perfection.

Et comment la pratique des Quatre Fondations de la Pleine Conscience va-t-elle mener la pratique des **Sept Facteurs d'Éveil** à la perfection ?

Le Bouddha répondit :

« Pendant que le bhiksu s'établit dans la contemplation du corps dans le corps tout en maintenant habilement et continuellement la pleine conscience, il développe en même temps le facteur d'éveil appelé **Pleine conscience**.

Lorsque le facteur d'éveil appelé Pleine conscience est achevé, le bhiksu a la capacité de pratiquer **l'investigation** dans la nature des dharmas. Ainsi, il pratique habilement à développer le facteur d'éveil appelé Investigation.

Lorsque le facteur d'éveil appelé Investigation est accompli, le bhiksu progresse avec **Énergie**. Ainsi, il cultive adroitement le facteur d'éveil appelé Énergie.

Lorsque le facteur d'éveil appelé Énergie est accompli, son corps et son esprit deviennent joyeux. Habilement, le bhiksu pratique le facteur d'éveil appelé **Joie**. Lorsque le facteur d'éveil appelé Joie arrive à la perfection, son corps et son esprit deviennent tranquilles. En pratiquant habilement le facteur d'éveil appelé **Tranquillité**, le bhiksu mène ce facteur d'éveil à la perfection.

Lorsque le facteur d'éveil appelé Tranquillité est achevé, le bhiksu obtient la **Concentration**. En pratiquant adroitement le facteur d'éveil appelé Concentration, il mène ce facteur d'éveil à la perfection.

Lorsque le facteur d'éveil appelé Concentration est réalisé, il atteint **l'Équanimité**. En pratiquant habilement le facteur d'éveil appelé Équanimité, le bhiksu mène ce facteur d'éveil à la perfection. Exactement de la même manière, il s'établit dans la contemplation des sensations dans les sensations, de l'esprit dans l'esprit et des dharmas dans les dharmas. C'est ainsi que la pratique des Quatre Fondations de la Pleine conscience mène la pratique des Sept Facteurs d'Éveil à la perfection. »

Le Vénérable Ananda demanda :

« Seigneur Bouddha, si c'est ainsi que la pratique des Quatre Fondations de la Pleine conscience mène la pratique des Sept Facteurs d'Éveil à la perfection, alors comment la pratique des Sept

Facteurs d'Éveil mène la pratique du Savoir et de l'Émancipation à la perfection ? »

Le Bouddha répondit :

« En pratiquant le facteur d'éveil appelé Pleine conscience, le bhiksu pratique l'abandon, le non-désir, la cessation, l'orientation vers l'équanimité et il réalise parfaitement le Savoir et l'Émancipation.

En pratiquant les autres facteurs d'éveil appelés Investigation, Énergie, Joie, Tranquillité, Concentration, et Équanimité, le bhiksu pratique l'abandon, le non-désir, la cessation, l'orientation vers l'équanimité et il réalise aussi parfaitement le Savoir et l'Émancipation.

Ananda, toutes les pratiques s'appuient l'une sur l'autre pour se distinguer. Elles dépendent l'une de l'autre et se pénètrent l'une dans l'autre. Parmi les treize pratiques mentionnées, l'une est le support des autres, l'une ouvre la porte à toutes les autres. Toutes ces pratiques s'aident mutuellement à les mener toutes progressivement à la perfection."

Le Bouddha termina son enseignement. Le Vénérable Ananda, après l'avoir écouté attentivement, fut ravi de le mettre en pratique.

Taisho Tripitaka Vol. 2, No. 99, Tsa A Han (No. 29) 810

Traduit du Sanskrit en Chinois par Gunabhadra, l'an 435-443

( période de Liu Song )