

AJAHN CHAH

# **Vertu et Méditation**

Les enseignements d'un maître bouddhiste  
de la Tradition de la Forêt

Livre 1

Traduction de l'anglais par Jeanne Schut

**SULLY**

## NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous remercions les éditions Wisdom de nous avoir permis de publier le volume original *Food for the Heart* en deux livres distincts. L'original se divise en trois parties : les fondements de la pratique, la méditation et la sagesse. Pour préserver cette progression, notre premier livre inclut la première partie et la moitié de la seconde, et s'intitule *Vertu et Méditation*. Le livre deux, quant à lui, regroupe la fin de la seconde partie et la troisième, et s'intitule *Méditation et Sagesse*.

Titre original : *Food for the Heart – The collected teachings of Ajahn Chah*

Wisdom Publications, Boston - 2002

© 2002 Abhayagiri Monastic Foundation

© Editions Sully, 2010, pour la traduction française

Éditions Sully

BP 171, 56005 Vannes Cedex, France

Tel : 33 (0)2 97 40 41 85 – Fax: 33 (0)2 97 40 41 88

Courriel : [editions.sully@wanadoo.fr](mailto:editions.sully@wanadoo.fr)

Site : [www.editions-sully.com](http://www.editions-sully.com)

## REMERCIEMENTS

Pour sa bienveillance envers mon projet de traduction de ce livre et son aide auprès des éditions Wisdom, je tiens à remercier chaleureusement Ajahn Amaro.

Pour sa patience, sa minutie et son immense bonne volonté, je remercie ma sœur Brigitte Sola d'avoir, comme toujours, relu le manuscrit de ma traduction.

Pour l'exemple de bonté et de générosité qu'ils m'ont donné tout au long de leur vie, je remercie du fond du cœur mes parents, Antoine et Denise Sola.

La traductrice,  
Jeanne Schut



## LUANG POR, VÉNÉRABLE PÈRE

Vous étiez une fontaine d'eau fraîche  
sur la place d'une ville poussiéreuse,  
et vous étiez la source de cette eau  
sur un sommet invisible, là-haut.

Vous étiez, Luang Por, cette montagne inamovible  
mais vue de différentes perspectives.  
Luang Por, vous n'étiez jamais une personne  
vous étiez toujours le même.

Vous étiez l'enfant qui rit  
des habits neufs de l'Empereur et des nôtres.  
Vous étiez l'exigence d'un éveil,  
le miroir de nos erreurs – féroce bon.

Luang Por, vous étiez  
l'essence des textes étudiés  
le guide de notre pratique,  
la preuve de son efficacité.

Vous étiez  
un feu de joie étincelant  
par une nuit de froid et de vent.  
Comme vous nous manquez !

Luang Por, vous étiez  
le solide pont de pierre dont nous avions rêvé.  
A l'aise dans l'instant présent  
comme dans votre domaine de tout temps.

Luang Por, vous étiez  
la pleine lune resplendissante que nos nuages parfois cachaient.  
Vous étiez l'arbre de fer, l'arbre banyan et l'arbre bodhi :  
*Por-Mae-Khrooba-Ajahn*<sup>1</sup>

Luang Por, vous étiez  
un lotus tout frais sorti de l'eau  
dans un univers  
de fleurs artificielles.

Pas une seule fois, vous ne nous avez égarés.  
Vous étiez un phare  
pour nos fragiles radeaux  
sur la mer agitée.

Luang Por, vous êtes  
au-delà de tout éloge et de tout portrait.  
Humblement, je pose ma tête  
sous vos pieds.  
*Ajahn Jayasaro, avril 1995.*

---

1. Mot thaï signifiant « père, mère et maître », utilisé par les moines de forêt du nord-est de la Thaïlande pour exprimer l'amour et le respect infini qu'ils portent à leur maître.



## TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE de Jack Kornfield	9
INTRODUCTION de Amaro Bhikkhu	11
1. CET ESPRIT	43
2. FRAGMENTS D'UN ENSEIGNEMENT	45
3. VIVRE DANS LE MONDE AVEC LE DHAMMA	53
4. TROUVER L'EXCELLENCE DU CŒUR	61
5. LE CONTACT SENSORIEL, SOURCE DE SAGESSE	69
6. COMPRENDRE LE VINAYA	83
7. MAINTENIR LES PRINCIPES	97
8. POURQUOI SOMMES-NOUS LÀ ?	107
9. LA VAGUE DE LA SENSUALITÉ	119
10. LES DEUX VISAGES DE LA RÉALITÉ	129
11. LE DHAMMA EN CADEAU	145
12. L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR	151
13. LA VOIE EN HARMONIE	157
14. ENTRAÎNER LE CŒUR ET L'ESPRIT	163
15. LIRE L'ESPRIT NATUREL	175
GLOSSAIRE	193
CONTACTS	201





## PRÉFACE

Il est difficile, en quelques mots de présentation, de faire justice à l'homme le plus sage que j'aie jamais connu. En sa présence, il y avait immédiateté et vivacité, simplicité et véracité, dignité et intimité. Auprès de lui, on trouvait humour et ferme discipline, compassion touchante et liberté spontanée. La belle introduction d'Ajahn Amaro le décrit parfaitement.

La plupart des enseignements d'Ajahn Chah naissaient de la réalité de l'instant, à travers des exemples, des métaphores et la verve du dialogue. Ses paroles étaient directes et honnêtes, et tous les coups étaient permis. « Regardez la cause de la souffrance chez les êtres humains. Elle est là ! » disait-il, orientant notre cœur vers la vérité. Comme c'était un improvisateur de génie qui enseignait avec cent moyens habiles, comme il faisait face à chacun directement en adaptant son humour et son regard pénétrant aux circonstances, il est difficile de mettre en mots la vitalité de son enseignement. Heureusement, son héritage inclut également plus de deux cents monastères, de nombreux merveilleux disciples qui enseignent à leur tour, des centaines d'enregistrements en thaï et plusieurs millions de personnes touchées par sa sagesse.

Dans ces pages, vous trouverez un autre aspect d'Ajahn Chah, son côté discipliné et sérieux qui transparaît quand il parle à des groupes de moines et de nonnes ou à des visiteurs laïcs. Là, il nous invite tous à réfléchir à l'essence des enseignements du Bouddha et à la contempler au plus profond de nous. Dans ce livre, sa présence presque tangible se manifeste pour nous rappeler que les conditions de la vie sont incertaines pour tous : « Si la mort est en vous, où allez-vous courir pour lui échapper ? Que vous ayez peur ou pas, vous mourrez de toute façon. Nulle part on ne peut échapper à la mort. »

A partir de cette base de vérité, il montre la voie qui mène au-delà des

## VERTU ET MÉDITATION

conditions changeantes de la naissance et de la mort jusqu'à la véritable liberté. Il nous encourage sans cesse : « Voilà ce qui est important : vous devez observer et contempler jusqu'au moment où vous lâchez prise, où il ne reste rien, où vous arrivez au-delà du bon et du mauvais, de l'aller et du retour, de la naissance et de la mort. Entraînez votre cœur et votre esprit ! Posez-vous dans ce qui n'est pas conditionné. La Libération est possible. »

Ceux qui souhaitent suivre les enseignements de ce maître bien-aimé, doivent être prêts à regarder au fond de leur cœur et de leur esprit, à desserrer les nœuds, à lâcher la saisie, les peurs et le faux sentiment d'identité. « Si vous comprenez vraiment, quelle que soit la vie que vous menez, vous pouvez pratiquer le Dhamma à tout instant de la journée. Pourquoi ne pas essayer ? suggère Ajahn Chah. Cela transformera votre vie. »

Puissent les paroles d' Ajahn Chah vous apporter la bénédiction et la compassion du Bouddha et nourrir votre cœur pour le bienfait de tous les êtres de l'univers.

JACK KORNFELD  
Centre de méditation de Spirit Rock,  
Woodacre, Californie, États-Unis  
2002

## INTRODUCTION

La nuit tombe rapidement. La forêt vibre du cri d'innombrables criquets et de l'étrange plainte des cigales qui s'élève le soir. On entrevoit quelques étoiles brillant doucement derrière le sommet des arbres. Au cœur de l'obscurité grandissante, le chaleureux halo de lumière provenant de deux lampes à kérosène illumine l'espace ouvert sous une hutte construite sur pilotis. Dessous, baignant dans cette lumière, une trentaine de personnes sont réunies autour d'un petit moine solidement bâti, assis jambes croisées sur un banc en osier. L'air est chargé d'une sérénité palpable. Le Vénérable Ajahn Chah donne un enseignement.

D'une certaine manière, le groupe réuni là est très hétéroclite. Tout près d' Ajahn Chah (que l'on appelle aussi affectueusement *Luang Por*, c'est-à-dire « Vénérable Père ») se trouve un groupe de *bhikkhu* (moines) et de novices. La plupart d'entre eux sont thaïlandais ou laotiens mais il y a également parmi eux quelques visages pâles : un Canadien, deux Américains, un jeune Australien et un Anglais. Devant le maître est assis un couple d'âge moyen et de belle contenance : lui, dans un costume distingué, elle, bien coiffée et couverte de bijoux en or. Il s'agit d'un membre du Parlement venu d'une lointaine province qui profite d'une visite officielle dans la région pour rendre hommage au Vénérable Ajahn Chah et faire quelques offrandes au monastère.

Derrière eux, un large groupe de villageois des environs. Leurs vêtements sont usés jusqu'à la trame et la peau sur leurs os est tannée et ridée, aussi cuite que le pauvre sol de la région. Certains d'entre eux sont des camarades d'enfance de Luang Por avec qui, autrefois, il ramassait des grenouilles et grimpait aux arbres ; d'autres sont des gens qu'il a aidés et qui l'ont aidé avant qu'il ne devienne moine, tandis qu'ils faisaient tous leurs plantations annuelles de jeunes pousses de riz et la récolte, à la fin de la mousson.

Sur un côté, presque au fond, se trouve une enseignante de l'université

de Fribourg venue en Thaïlande avec une amie de son groupe bouddhiste allemand pour étudier le bouddhisme ; une nonne américaine l'a accompagnée, depuis la section du monastère réservée aux femmes, pour la guider à travers les sentiers de la forêt et pour traduire. Près d'elles, trois ou quatre autres nonnes sont assises ; elles ont décidé de profiter de l'occasion pour venir demander conseil à Luang Por à propos d'une question soulevée dans la communauté des femmes et aussi pour lui demander de venir enseigner le Dhamma (« Dharma » en sanskrit : l'Enseignement du Bouddha) à tout leur groupe dans leur coin de forêt car cela fait plusieurs jours qu'il n'est pas allé les voir. Comme elles sont déjà là depuis deux ou trois heures, elles s'inclinent devant Ajahn Chah et repartent avec les autres femmes – elles doivent être rentrées avant la nuit et il se fait tard.

Assis près du fond, à la limite du halo de lumière, un jeune homme d'une trentaine d'années a le visage fermé. La tête légèrement détournée, il donne l'impression d'être mal à l'aise, d'être ici à contrecœur. C'est l'un des « durs » du village, un *nak leng*. Bien qu'il affiche un profond mépris pour tout ce qui se rapporte à la religion, il ne peut s'empêcher de respecter Luang Por, probablement à cause de la réputation de force et d'endurance de ce moine mais aussi parce qu'il est obligé de reconnaître que, pour un religieux, celui-ci est peut-être « un vrai », peut-être « le seul de toute la province qui vaille que l'on se prosterne devant lui ».

Le jeune homme est furieux et malheureux. Son jeune frère qu'il aimait beaucoup et qui avait rejoint son gang pour faire les quatre cents coups avec lui, a été touché la semaine dernière par une malaria cérébrale et il est mort en quelques jours. Depuis, il a l'impression qu'une épée lui transperce le cœur et que le monde a perdu toute saveur. « S'il avait été tué par un coup de couteau, j'aurais au moins pu le venger mais là que puis-je faire ? Rechercher le moustique qui l'a piqué et tué ? » Un ami lui a répondu : « Pourquoi ne pas aller voir Ajahn Chah ? » – et le voici.

Luang Por a un large sourire tandis qu'il soulève un verre pour démontrer quelque chose. Il a remarqué le sombre jeune homme du fond et s'est débrouillé pour qu'il vienne s'asseoir au premier rang, à la manière d'un pêcheur qui tire progressivement son poisson hors de l'eau. L'instant suivant, le « dur » a posé la tête dans les mains de Luang Por et pleure comme un bébé. Quelques minutes plus tard, dans un demi-sourire, il prend conscience de l'arrogance et de l'égoïsme de son attitude en réalisant qu'il n'est ni le premier ni le seul à avoir perdu un être cher...

et finalement, les larmes de rage et de chagrin se transforment en larmes de soulagement.

Tout cela se passe au milieu d'une vingtaine de complets étrangers et pourtant chacun se sent en sécurité et en confiance. En effet, bien que les personnes assemblées là viennent de tous les horizons sociaux et de tous les coins du monde, elles sont unies en cet instant et en ce lieu en tant que *saha-dhammika*, « compagnons dans le Dhamma » ou, selon une autre expression bouddhiste, elles sont toutes « frères et sœurs dans la vieillesse, la maladie et la mort » et appartiennent donc à la même famille.

Ce type de scénario s'est reproduit d'innombrables fois au cours des trente années qu'Ajahn Chah a passées à enseigner, et c'est souvent à des moments comme celui-ci que quelqu'un avait la bonne idée de brancher un magnétophone (avec assez de piles pour le maintenir en vie) et permettre que nous soient transmis certains des enseignements réunis dans ce livre.

Le lecteur doit savoir que, de même que pour les entretiens imprimés ici, la plupart des enseignements d'Ajahn Chah ont été dispensés de manière informelle, tout à fait spontanée et imprévisible. On pourrait dire que, par beaucoup de côtés, quand Ajahn Chah enseignait, il était comme un grand musicien : il dirigeait le flot du son harmonieux tout en le produisant entièrement lui-même en réponse à la nature et au tempérament des personnes qui l'entouraient, introduisant leurs paroles, leurs sentiments et leur état d'esprit dans le creuset de son cœur puis laissant les paroles s'écouler librement en réponse.

Quel que soit le type de personnes rassemblées autour de lui, il pouvait, un moment, utiliser l'exemple de la bonne et de la mauvaise façon de peler une mangue et, l'instant d'après, décrire la nature de la réalité ultime avec la même simplicité pragmatique. Il pouvait être froid et bourru face aux orgueilleux, et charmant et doux vis-à-vis des timides. Il pouvait échanger des plaisanteries avec un vieil ami du village et, un moment plus tard, regarder dans les yeux un officier de police corrompu en lui parlant sincèrement de l'importance capitale de l'honnêteté sur la voie du Bouddha. En l'espace de quelques instants, il pouvait gronder un moine à propos du négligé de sa tenue et laisser sa propre robe glisser sur son épaule, laissant entrevoir son ventre rond. Il pouvait arriver qu'un grand érudit, posant des questions d'un haut niveau intellectuel et philosophique pour faire état de sa culture, soit soumis au

petit cérémonial d' Ajahn Chah : le voir retirer son dentier et le tendre à son assistant pour le faire nettoyer, puis écouter la réponse à sa question si profonde à travers les grosses lèvres du maître repliées sur ses gencives, avant que le dentier rafraîchi soit remis en place !

Certains des enseignements de cette compilation ont été donnés à l'occasion de rassemblements tout à fait spontanés comme celui-ci, d'autres à des occasions plus formelles, comme, par exemple, après la récitation des règles des moines, ou lors des réunions hebdomadaires de moines et de laïcs les soirs d'observance lunaire. Mais, dans tous les cas, Ajahn Chah ne planifiait jamais rien. Pas une seule syllabe des enseignements sur le Dhamma imprimés ici n'a été prévue avant qu'il n'ouvre la bouche. C'était pour lui un principe très important : le rôle de l'enseignant est de s'écarter pour permettre au Dhamma d'émerger naturellement en réponse aux besoins du moment. Il disait : « S'il n'est pas vivant à l'instant présent, ce n'est pas le Dhamma. »

Un jour, Ajahn Chah demanda au jeune Ajahn Sumedho, son premier élève occidental, de donner un enseignement à un groupe de personnes au monastère principal, Wat Pah Pong. Pour Ajahn Sumedho, c'était une épreuve très angoissante : non seulement il devait s'adresser à deux ou trois cents personnes qui étaient habituées à l'humour et à l'extrême sagesse d' Ajahn Chah mais il devait le faire en thaï, langue qu'il n'avait commencé à étudier que trois ou quatre ans auparavant. Son esprit était envahi de peur mais aussi d'idées. Il venait de lire un livre sur les six royaumes de la cosmologie bouddhique et leur lien avec les états psychologiques (la colère en lien avec les enfers, la félicité avec le paradis, etc.) et il décida que ce serait un bon thème. Il développa toutes ses idées, réfléchit à la meilleure façon de les présenter et, le jour venu, fit ce qu'il estima être un bon exposé. Le lendemain, plusieurs membres du Sangha vinrent lui dire combien ils avaient apprécié ses paroles, de sorte qu'il se sentit rassuré et plutôt content de lui. Un peu plus tard, à un moment tranquille, Ajahn Chah attira son attention, le regarda droit dans les yeux et lui dit doucement : « Ne fais plus jamais ça. »

Cette façon d'enseigner n'était pas l'apanage d' Ajahn Chah ; c'est celle adoptée par tous les maîtres de ce que l'on appelle « la Tradition de la Forêt thaïlandaise ». Il serait peut-être bon, à ce stade, de décrire le caractère et les origines de cette lignée pour donner un peu plus de substance au contexte d'où jaillit la sagesse d' Ajahn Chah.

## LA TRADITION DE LA FORÊT

D'une certaine manière, la tradition de méditation dans la forêt est antérieure au Bouddha lui-même. Avant lui, en Inde et dans la région de l'Himalaya, il n'était pas inhabituel pour ceux qui recherchaient la libération spirituelle, de quitter la vie des villes et des campagnes pour se retirer dans les montagnes et les forêts. Ce geste de renoncement aux valeurs du monde était tout à fait sensé : la forêt était un espace sauvage naturel et les seules personnes que l'on y trouvait étaient les criminels, les fous, les bannis et les chercheurs religieux. C'était un monde qui échappait à l'influence des principes culturels matérialistes et était, par conséquent, idéal pour le développement des aspects de l'esprit qui les transcendaient.

Quand le futur Bouddha, à l'âge de vingt-neuf ans, abandonna la vie qu'il menait dans le palais de ses parents, ce fut pour aller vivre dans la forêt et s'y entraîner à suivre les différentes disciplines de yoga qui étaient disponibles à l'époque. L'histoire est bien connue : il finit par abandonner ses premiers maîtres – dont l'enseignement ne le satisfaisait pas pleinement – pour trouver sa propre voie. C'est ce qu'il fit en découvrant le son parfait de la vérité primordiale qu'il appela la Voie du Milieu, à l'ombre de l'arbre de la Bodhi, près de la rivière Nerañjanā dans l'Etat du Bihar, en Inde.

On rappelle souvent que le Bouddha est né dans une forêt, a trouvé l'Eveil dans une forêt, a vécu et enseigné toute sa vie dans une forêt, et qu'il est finalement mort dans une forêt. A chaque fois que le choix d'un environnement lui était offert, il optait pour la forêt car, comme il le disait, « les *Tathāgata* (les Eveillés) se plaisent dans les endroits reculés ». La lignée connue aujourd'hui sous le nom de « Tradition de la Forêt thaïlandaise » essaie de maintenir l'esprit du style de vie choisi par le Bouddha lui-même et de pratiquer selon les principes qu'il a encouragés tout au long de sa vie. C'est une branche du bouddhisme de l'Ecole du Sud, plus communément connue sous le nom de Theravada.

D'après ce que l'on peut apprendre des quelques récits historiques qui nous sont parvenus, quelques mois après la mort du Bouddha, un grand Concile d'Anciens eut lieu pour donner forme et statut aux enseignements du Bouddha (tant ses discours que ses instructions concernant la vie monastique). La langue adoptée pour ce faire fut le pāli ou le *pālibhasa*, « la langue des textes ». Les enseignements du Dhamma,