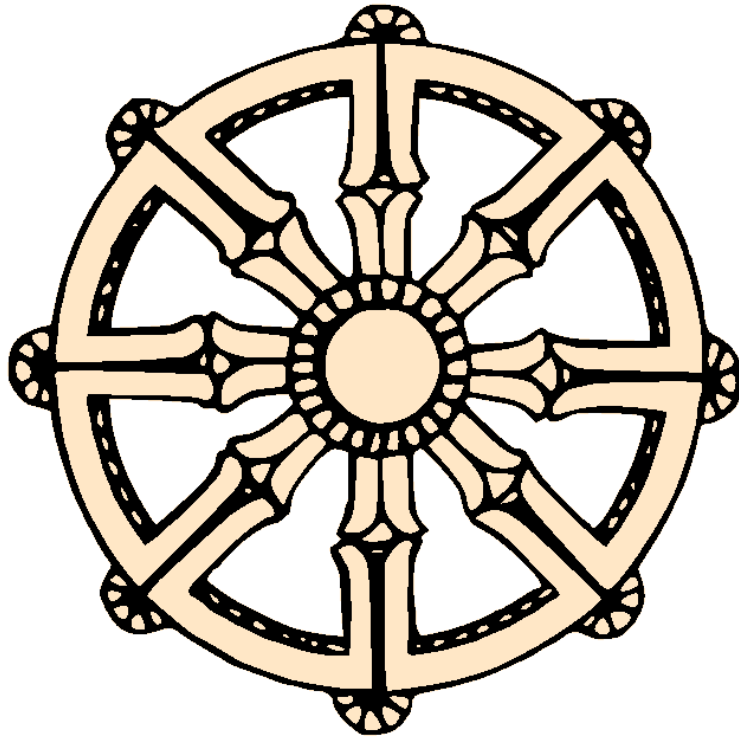


Puja

Chants Palis

(phonétique et traduction en français)



Offices du matin et du soir
Demande des Refuges et des Cinq Préceptes
Demande des Refuges et des Huit Préceptes
Autres demandes
Transfert de Mérites
Les Cinq Sujets de Réflexion Quotidienne
Les Quatre « Demeures Divines »
La Contemplation sur les 32 parties du corps

Ces textes ont été compilés par :

Le Dhamma de la Forêt
<http://www.dhammadelaforet.org/>

PRONONCIATION DU PĀLI

Les voyelles :

Les voyelles se prononcent comme en français sauf :

A qui, à la fin d'un mot, est atténué, proche d'un **E**

E qui est toujours prononcé **É**,

O qui est toujours long,

U qui est toujours prononcé **OU**

De plus, les voyelles surmontées d'un tiret (**Ā, Ī, Ū**) sont longues, équivalent à deux voyelles ordinaires

Les consonnes :

C se prononce **TCH**,

J se prononce **DJ**,

Ñ se prononce comme "miGNon"

V se prononce comme un **W**

Ñ et **Ṃ** sont prononcés comme dans le mot "langue".

Enfin, les consonnes suivies de la lettre **H** sont aspirées.

D'autres sons n'ont pas d'équivalent dans la langue française. La meilleure manière d'apprendre la prononciation correcte est d'écouter attentivement les enregistrements qui sont disponibles sur certains sites.

PUJA

OFFICE du MATIN

RATANATTAYA VANDANĀ SALUTATION AU TRIPLE JOYAU

Yo so Bhagavā araham sammā-sambuddho,
Hommage au Bouddha pleinement et parfaitement Eveillé par lui-même,

Svākkhāto yena Bhagavatā dhammo,
Au Dhamma bien proclamé par le Bouddha,

Supaṭipanno yassa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
A 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 yathā'raham āropitehi abhipūjayāma,
Nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes.

Sādhu no Bhante Bhagavā suciraparinibbuto pi,
Ô Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps dans le Parinibbana,

Pacchimā-janatā'nukampa-mānasā,
Mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes,

Ime sakkāre duggata-panṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu,
Notre humble offrande,

Amhākaṃ dīgha-rattam hitāya sukhāya.
Se transformera en bonheur durable.

Araham sammā-sambuddho Bhagavā,
Buddham Bhagavantam abhivādemī.
Nous nous prosternons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé,
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.
(*Prosternation*)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅghaṃ namāmi.

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

PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀTHO
PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

*[Handa mayaṃ Buddhassa Bhagavato
pubba-bhāga-nama-kāraṃ karomase.]*

*Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au Bouddha,
le pleinement et parfaitement Eveillé.*

(tous ensemble)

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

BUDDHĀBHITTHUTI
HOMMAGE AU BOUDDHA

[Handa mayāṃ Buddhābhitthutim karomase.]

Récitons maintenant l'hommage au Bouddha.

(tous ensemble)

Yo so Tathāgato araham̐ sammā-sambuddho.

Hommage au Tathagata, l'Arahant, le pleinement et parfaitement Eveillé,

Vijjā-carāṇa-sampanno sugato loka-vidū,

Il possède la sagesse profonde, la conduite parfaite.

Il a parcouru la Voie juste, il connaît tous les mondes.

Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā,

deva-manussānaṃ Buddho Bhagavā.

Incomparable guide des hommes prêts à recevoir l'Enseignement,

Instructeur des Deva et des hommes,

Le Bouddha, le Bhagavat, enseigne le Dhamma à la perfection.

Yo imam̐ lokam̐ sadevakam̐ samārakam̐, sabrahmakam̐,

Sassamaṇa-brāhmaṇim̐ pajam̐, sadeva-manussaṃ

sayam̐ 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 dhammam̐ desesi, ādi-kalyāṇam̐, majjhe-kalyāṇam̐,

pariyosāna-kalyāṇam̐,

Sāttham̐ sabyañjaṇam̐, kevala-paripuṇṇam̐ parisuddham̐,

brahma-cariyam̐ 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.

Tam-aham̐ Bhagavantam̐ abhipūjayāmi,

Nous révérons ce Bouddha suprême,

Tam-aham̐ Bhagavantam̐ sirasā namāmi.

Nous nous prosternons devant lui.

(Prostration)

DHAMMĀBHITTHUTI HOMMAGE AU DHAMMA

[Handa mayaṃ dhammābhitthutim karomase]
Récitons maintenant l'hommage au Dhamma.

(tous ensemble)

Yo so svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Sandiṭṭhiko, akāliko ehi-passiko,
Opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhi
Le Dhamma du Baghavat est bien proclamé, visible, intemporel,
Il conduit au but
Les sages doivent le connaître par eux-mêmes.

Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,
Nous révérons profondément le Dhamma,

Tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi.
Nous nous prosternons devant lui.
(Prostration)

SAṄGHĀBHITTHUTI HOMMAGE AU SANGHA

[Handa mayaṃ Saṅghābhitthutim karomase.]
Récitons maintenant l'hommage au Sangha.

(tous ensemble)

Yo so supāṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de bonne conduite.

Uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite droite.

Ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite juste.

Sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite véridique.

Yad-idaṃ : cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Les quatre paires d'êtres humains, les Huit Personnalités,

Esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Voilà la Communauté des disciples du Bouddha.

Āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo.
Digne de vénération, d'hospitalité, de dons et de révérence,

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa,
Incomparable champ de mérite du monde,

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi
Nous révérons profondément le Sangha,

Tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.
Nous nous prosternons devant lui.
(Prostration)

RATANATTAYAPPANĀMA-GĀTHĀ STANCES DE REVERENCE AU TRIPLE JOYAU

*[Handa mayaṃ ratanattayappaṇāma-gāthāyo
c'eva saṃvega-parikittana-pāṭhañ-ca bhaṇāmaṣe.]*
Récitons maintenant les stances de révérence au Triple Joyau
et celles qui nous incitent à pratiquer sans délai.

(tous ensemble)

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo,
Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
Lokassa pāpūpakilesa-ghātako,
Vandāmi Buddhaṃ aham-ādarena taṃ.

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

Dhammo paḍīpo viya tassa satthuno,
Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako,
Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano,

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ.

Le Dhamma du Bouddha est comme 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 sukhettābhyatikhetta-saññito,
Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako,
Lolap-pahīno ariyo sumedhaso,
Vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ.

Le Sangha est l'incomparable champ de mérite.
Il comprend ceux qui ont obtenu la paix par la Réalisation,
qui sont Eveillés et dont la convoitise est détruite :
les Nobles disciples, les Sages.
Nous révérons le Sangha avec respect.

Icc-evam-ekant'abhipūjaneyyakaṃ,
Vatthuttayaṃ vandayatābhisāṅkhataṃ,
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabb'upaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

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

SAMVEGA-PARIKITTANA-PĀTHO STANCES INCITANT A PRATIQUER SANS DELAI

(tous ensemble)

Idha Tathāgato loke uppanno, 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 pari-nibbāniko,
sambodha-gāmī sugatappavedito.

Le Dhamma qu'il a enseigné conduit vers la cessation de la souffrance,
En effaçant et en calmant les causes de la souffrance pour atteindre le Nibbana.

Mayan-taṃ dhammaṃ 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 :

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, maraṇam pi dukkham.

La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance.

Soka-parideva-dukkha-domanass' upāyāsā pi dukkhā.

La tristesse, les lamentations, l'angoisse et le chagrin sont souffrance.

Appiyehi 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,

Yam-p'icchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ.

Le désir insatisfait est souffrance.

Saṅkhittena pañc' upādānakkhandhā dukkhā.

Les cinq agrégats : la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle sont l'essence de l'attachement à la souffrance.

Seyyathīdam:

Enumérons :

Rūpūpādānakkhandho,

L'attachement à la forme (au corps),

Vedanūpādānakkhandho,

L'attachement aux sensations,

Saññūpādānakkhandho,

L'attachement aux perceptions,

Saṅkhārūpādānakkhandho,

L'attachement aux formations mentales,

Viññāṇūpādānakkhandho.

L'attachement à la conscience sensorielle.

Yesam pariññāya,

Afin que ses disciples en obtiennent la pleine compréhension,

Dharamāno so Bhagavā,

Le Bouddha en a parlé fréquemment,

Evam bahulaṃ sāvake vineti.

Et il a insisté de nombreuses fois sur ces faits.

Evam bhagā ca pan'assa Bhagavato sāvakesu anusāsanī,

bahulā pavattati:

De plus, il a enseigné à ses disciples :

Rūpaṃ aniccaṃ,
Les formes sont impermanentes,

Vedanā aniccā,
Les sensations sont impermanentes,

Saññā aniccā,
Les perceptions sont impermanentes

Saṅkhārā aniccā,
Les formations mentales sont impermanentes,

Viññāṇaṃ aniccaṃ.
La conscience sensorielle est impermanente.

Rūpaṃ anattā,
Les formes sont sans nature propre,

Vedanā anattā,
Les sensations sont sans nature propre,

Saññā anattā,
Les perceptions sont sans nature propre,

Saṅkhārā anattā,
Les formations mentales sont sans nature propre,

Viññāṇaṃ anattā.
La conscience sensorielle est sans nature propre.

Sabbe saṅkhārā aniccā,
Toutes les formations des phénomènes mentaux sont impermanentes,

Sabbe dhammā anattā'ti.
Tous les phénomènes conditionnés sont sans nature propre.

Te mayaṃ otiṇṇāma :
Nous sommes soumis à :

Jātiyā, jarā-maraṇena,
La naissance, à la vieillesse et à la mort,

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi.
A la tristesse, aux lamentations, à l'angoisse et au chagrin.

Dukkho'tiṇṇā dukkha-paretā.

Nous ressentons cette souffrance, la souffrance est notre obstacle.

App-eva nām'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa
antakiriyā paññāyethā'ti?

Par quel moyen parvenir à la cessation de la souffrance ?

(pour les laïcs)

Ciraparinibbutampi taṃ Bhagavatam saranam gata,
Dhammañca bhikkhu saṅghañca.

Tassa Bhagavato sāsanam,

Yathāsati yathābalaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma,

Sā sā no paṭipatti.

Je prends refuge dans le Bouddha parfaitement Eveillé 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 conduite juste des 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 de tous les jours.

Imassa kevalassa dukkhakkhandassa anta-kiriyāya
samvattatū'ti.

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

PUJA

OFFICE du SOIR

RATANATTAYA VANDANĀ SALUTATION AU TRIPLE JOYAU

Yo so Bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho,
Hommage au Bouddha pleinement et parfaitement Eveillé par lui-même,

Svākkhāto yena Bhagavatā dhammo,
Au Dhamma bien proclamé par le Bouddha,

Supaṭipanno yassa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
A 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 yathā'raham āropitehi abhipūjayāma,
Nous révérons les Trois Joyaux avec toutes ces offrandes.

Sādhu no Bhante Bhagavā suciraparinibbuto pi,
Ô Vénérable, le Bouddha est passé depuis longtemps dans le Parinibbana,

Pacchimā-janatā'nukampa-mānasā,
Mais, par sa compassion qui s'étend jusqu'aux générations présentes,

Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu,
Notre humble offrande,

Amhākaṃ dīgha-rattaṃ hitāya sukhāya.
Se transformera en bonheur durable.

Arahaṃ sammā-sambuddho Bhagavā,
Buddham Bhagavantam abhivādemī.
Nous nous prosternons devant le Bouddha, pleinement et parfaitement Eveillé,
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.
(*Prosternation*)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅghaṃ namāmi.

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

PUBBA-BHĀGA-NAMA-KĀRA-PĀTHO
PASSAGE PRELIMINAIRE DE REVERENCE AU BOUDDHA

*[Handa mayaṃ Buddhassa Bhagavato
pubba-bhāga-nama-kāraṃ karomase.]*

*Récitons maintenant le passage préliminaire de révérence au Bouddha,
le pleinement et parfaitement Eveillé.*

(tous ensemble)

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

BUDDHĀNUSSATI REFLEXIONS SUR LE BOUDDHA

[Handa mayam Buddhānussati-nayam karomase.]
Récitons maintenant la passage de réflexion sur le Bouddha.

(tous ensemble)

Tam kho pana Bhagavantam evam kalyāṇo kitti-saddo abbhuggato,
La gloire du Bouddha s'est répandue de façon excellente.

Iti pi so Bhagavā araham sammā-sambuddho,
Ainsi est-il : le Bhagavat est Arahant, le pleinement et parfaitement Eveillé,

Vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū,
Parfait en sagesse et en conduite, « Celui qui s'en est allé », il connaît tous les mondes,

Anuttaro purisa-damma-sārathi
Incomparable guide des hommes prêts à recevoir l'Enseignement,

sathā deva-manussānam
Instructeur des Deva et des hommes,

Buddho Bhagavā-ti.
Le Bouddha, le Bhagavat.

BUDDHĀBHIGĪTI LOUANGE AU BOUDDHA

[Handa mayam Buddhābhigītim karomase.]
Récitons maintenant la véritable louange au Bouddha.
(tous ensemble)

Buddha-vārahanta-vara-tādi-guṇābhiyutto,
Le Bouddha est l'incarnation de toutes ces excellentes vertus :

Suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto,
La noblesse, la pureté, la connaissance suprême et la compassion.
Toutes sont harmonieusement réunies en lui.

Bodhesi yo sujanatam kamalam va sūro.
Pareil au soleil qui fait éclore le lotus, il éveille les Sages.

Vandām'aham tam-araṇam siraṣā jinendam.

Nous nous prosternons devant Celui qui a accompli la conquête suprême,
Celui qui est la paix.

Buddho yo sabba-pāṇīnam,

Saraṇam khemam-uttamaṃ.

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

Pañhamānussatiṭṭhānam,

Vandāmi tam siren'aham.

Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une première fois.

Buddhassāha'smi dāso va,

Buddho me sāmik'issaro,

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

Buddho dukkhaṣa ghātā ca,

Vidhātā ca hitassa me.

Il détruit la souffrance et apporte le bonheur.

Buddhassāham niyyādemī,

Sarāṇā-jīvitāṇ-c'idam.

Nous dédions au Bouddha ce corps fragile et notre vie.

Vandanto'ham carissāmi,

Buddhass'eva subodhitam.

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

N'atthi me saraṇam aññaṃ,

Buddho me saraṇam varaṃ.

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

Etena sacca-vajjena,

Vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.

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

Buddham me vandamānena,

Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,

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

Sabbe pi antarāyā me,

Mā'hesuṃ tassa tejasā.

que tous les dangers soient écartés.

(prosternation, la suite est chantée sans se redresser)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Par le corps, la parole et l'esprit,

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ.
j'ai commis de mauvaises actions envers le Bouddha.

Buddho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ.
Puisse-t-il pardonner ces fautes.

Kāl'antare saṃvaritum va Buddhe.
Je serai plus circonspect à l'avenir.

DHAMMĀNUSSATI REFLEXIONS SUR LE DHAMMA

[Handa mayaṃ dhammānussati-nayaṃ karomase.]
Récitons maintenant le passage des réflexions sur le Dhamma.

(tous ensemble)

Svākkhāto Bhagavatā dhammo,
Le Dhamma du Baghavat est bien proclamé, visible, intemporel,

Sandiṭṭhiko akāliko ehi-passiko,
Il conduit au but.

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhī' ti.
Les sages doivent le connaître par eux-mêmes.

DHAMMĀBHIGĪTI LOUANGE AU DHAMMA

[Handa mayaṃ dhammābhigātiṃ karomase.]
Récitons maintenant le passage des réflexions sur le Dhamma.

(tous ensemble)

Svākkhāta-t-ādi-guṇa-yoga-vasena seyyo,
Le Dhamma est excellent, clairement exposé.

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo;
Il comprend le Sentier et son Fruit, l'étude et la délivrance.

Dhammo kuloka-patanā tad-adhāri-dhārī,
Le Dhamma soutient celui qui le pratique
et l'empêche de tomber dans les mauvais domaines de l'existence.

Vandām'aham tama-haram vara-dhammam-etam.
Nous révérons ce vrai Dhamma, destructeur de l'ignorance.

Dhammo yo sabba-pāṇīnam,
Saraṇam khemam-uttamam.
Il est, pour tous les êtres, le refuge le plus élevé, le plus sûr.

Dutiyānussatiṭṭhānam,
Vandāmi tam siren'aham.
Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une seconde fois.

Dhammassāha'smi dāso va,
Dhammo me sāmik'issaro,
Nous sommes les serviteurs du Dhamma, le Dhamma est notre guide suprême,

Dhammo dukkhassa ghātā ca,
Vidhātā ca hitassa me.
Il détruit la souffrance et apporte le bonheur.

Dhammassāham niyyādemi,
Sarīrañ-jīvitañ-c'idaṃ.
Nous dédions au Dhamma ce corps fragile et notre vie.

Vandanto'ham carissāmi,
Dhammass'eva sudhammatam.
Nous allons dans cette vie en révérant le Dhamma de nature excellente.

N'atthi me saraṇam aññaṃ,
Dhammo me saraṇam varaṃ.
Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge.
Le Dhamma est notre véritable refuge.

Etena sacca-vajjena,
Vaḍḍheyyaṃ satthu sāsane.
En proclamant cette vérité, puissions-nous progresser dans la Voie du Bouddha.

Dhammaṃ me vandamānena,
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
En révéralit le Dhamma, par le pouvoir de ce mérite,

Sabbe pi antarāyā me,
Mā'hesuṃ tassa tejasā.
que tous les dangers soient écartés.
(*prosternation, la suite est chantée sans se redresser*)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Par le corps, la parole et l'esprit,

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ.
j'ai commis de mauvaises actions envers le Dhamma.

Dhammo paṭiggaṇhatu accayan-taṃ.
Puisse-t-il pardonner ces fautes.

Kāl'antare saṃvaritūṃ va dhamme.
Puisse-t-il pardonner ces fautes.

SAṄGHĀNUSSATI REFLEXIONS SUR LE SANGHA

[*Handa mayaṃ saṅghānussati-nayaṃ karomase.*]
Récitons maintenant le passage de réflexions sur le Sangha.

(*tous ensemble*)

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de bonne conduite.

Uju-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite droite.

Ñāya-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite juste.

Sāmīci-paṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.
La Communauté des disciples du Bouddha est de conduite véridique.

Yad-idam cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā,
Les quatre paires d'êtres humains, les Huit Personnalités,

Esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,
Voilà la Communauté des disciples du Bouddha,

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,
Digne de vénération, d'hospitalité, de dons et de révérence,

Anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti.
Incomparable champ de mérite du monde.

SAṄGHĀBHIGĪTI LOUANGE AU SANGHA

[Handa mayaṃ saṅghābhigātīṃ karomase.]
Récitons maintenant la véritable louange au Sangha.

(tous ensemble)

Saddhamma-jo supaṭipatti-guṇābhiyutto,
Yo'tṭhabbidho ariya-puggala-saṅgha-setṭho
Le Sangha est composé du groupe des huit Nobles Personnalités

Sīlādi-dhamma-pavarāsaya-kāya-citto,
Vandāmi'ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ.
Capables de contrôler leur corps et leur esprit
par une moralité excellente et d'autres vertus.

Saṅgho yo sabba-pāḍānaṃ,
Saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ.
Il est, pour tous les êtres, le refuge le plus élevé, le plus sûr.

Tatīyānussatiṭṭhānaṃ,
Vandāmi tam siren'ahaṃ.
Nous rappelant ceci, nous nous prosternons devant lui une troisième fois.

Saṅghassāha'smi dāso va.
Saṅgho me sāmik'issaro,
Nous sommes les serviteurs du Sangha, le Sangha est notre guide suprême,

Saṅho dukkhassa ghātā ca,
Vidhātā ca hitassa me.
Il détruit la souffrance et apporte le bonheur.

Saṅghassāhaṃ niyyādemi,
Saṅgāraṅgajīvitaṅgaṃ idhaṃ.
Nous dédions au Sangha ce corps fragile et notre vie.

Vandanto'haṃ carissāmi,
Saṅghassopaṭipannataṃ.
Nous allons dans cette vie en révérent le Sangha de nature excellente.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅho me saraṇaṃ varaṃ.
Pour nous, il n'y a pas d'autre refuge.
Le Sangha est notre véritable refuge.

Etena sacca-vajjena,
Vaddheyyaṃ satthu sāsane.
En proclamant cette vérité, puissions-nous progresser dans la Voie du Bouddha.

Saṅghaṃ me vandamānena,
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha.
En révérent le Sangha, par le pouvoir de ce mérite.

Sabbe pi antarāyā me,
Māhesuṃ tassa tejasā.
que tous les dangers soient écartés.
(*prostration, la suite est chantée sans se redresser*)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Par le corps, la parole et l'esprit,

Saṅhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ.
j'ai commis de mauvaises actions envers le Sangha.

Saṅho paṭiggaṇhatu accayan-taṃ.
Puisse-t-il pardonner ces fautes.

Kālantare saṃvaritum va saṅhe.
Je serai plus circonspect à l'avenir

PRISE DES TROIS REFUGES ET DES CINQ PRECEPTES

ĀRĀDHANĀ TISARANA PAÑCA SĪLA DEMANDE DES TROIS REFUGES ET DES CINQ PRECEPTES

Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti Saraṇena
Saha Pañca Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les Cinq Préceptes.

Dutiyampi Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti
Saraṇena Saha Pañca Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

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

Tatiyampi Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti
Saraṇena Saha Pañca Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

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

** Si une seule personne demande à prendre refuge, elle utilisera la formule au singulier entre parenthèses.*

VANDANA HOMMAGE

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

TI SARANA **LES TROIS REFUGES**

Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge.

Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge.

Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Sangha comme vers un refuge.

Dutiyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Dutiyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Dutiyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatīyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatīyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatīyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

PAÑCA SĪLA **PRISE DES CINQ PRECEPTES**

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre la vie.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

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

Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir d'inconduite sexuelle.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

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

**Surā meraya majja pāmadatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
sammādiyāmi**

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de consommer des boissons ou des drogues qui engendrent un manque de conscience et de présence.

PRISE DES TROIS REFUGES ET DES HUIT PRECEPTES

ĀRĀDHANĀ TISARANA ATTHA SĪLA DEMANDE DES TROIS REFUGES ET DES HUIT PRECEPTES

Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti Saraṇena
Saha Aṭṭha Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

Vénéérable, permettez-moi de prendre les Refuges avec les Cinq Préceptes.

Dutiyampi Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti
Saraṇena Saha Aṭṭha Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

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

Tatiyampi Mayaṃ (Ahaṃ)* Bhante Visuṃ Visuṃ Rakkhanaṭṭhāya Ti
Saraṇena Saha Aṭṭha Sīlanī Yācāma (Yācāmi)*.

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

** Si une seule personne demande à prendre refuge, elle utilisera la formule au singulier entre parenthèses.*

VANDANA HOMMAGE

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahant,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

Namo tassa Bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa.

Hommage au Bouddha, le Bhagavat, l'Arahat,
le pleinement et parfaitement Eveillé.

TI SARANA

LES TROIS REFUGES

Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Bouddha comme vers un refuge.

Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Dhamma comme vers un refuge.

Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

Je vais vers le Sangha comme vers un refuge.

Dutiyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Dutiyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Dutiyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatiyampi Buddhaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatiyampi Dhammaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

Tatiyampi Sanghaṃ Saranaṃ Gacchāmi

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

ATTHA SILA

PRISE DES HUIT PRECEPTES

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre la vie.

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 toute activité sexuelle.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

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

Surā meraya majja pāmadatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de consommer des boissons ou des drogues qui engendrent un manque de conscience et de présence.

Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

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

Naccagīta vādita visūka dassanā mālā gandha vilepana dhārana maṇḍana vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de danses, chants, spectacles (distractions), de l'usage de bijoux, de parfums et de tout ce qui peut embellir le corps.

Uccā sayana mahā sayana veramaṇī sikkhāpadaṃ sammādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir d'utiliser un lit ou un siège trop luxueux ou confortable (d'abuser du confort).

Le récitant se prosterne en récitant trois fois :

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi

Je m'efforcerai d'observer ces huit préceptes.

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.

AUTRES DEMANDES

ĀRĀDHANĀ DHAMMADESANĀ DEMANDE D'UN ENSEIGNEMENT

Brahmā ca lokā-dhipatī Sahampati,
Sahampati Brahma, dirigeant du monde,

Kat añjali andhi varam ayācatha :
les mains jointes humblement, quémande une faveur :

« Santīdha sattāp parajakkha jātikā
« Les êtres ici-bas n'ont qu'un peu de poussière dans les yeux.

Desetu dhammaṃ anukaṃ pimaṃ pajaṃ. »
Je vous en prie, enseignez le Dhamma par compassion pour eux. »

ĀRĀDHANĀ PARITTA DEMANDE DES PROTECTIONS

Vipatti paṭi bāhāya, sabba sampati siddhiyā,
Pour écarter le malheur, pour obtenir tous les bienfaits,

Sabba dukkha vināsāya, parittaṃ brūtha mangalaṃ.
Pour repousser toutes les souffrances, veuillez réciter une bénédiction de protection.

Vipatti paṭi bāhāya, sabba sampati siddhiyā,
Pour écarter le malheur, pour que toutes les chances nous sourient,

Sabba bhaya vināsāya, parittaṃ brūtha mangalaṃ.
Pour repousser tous les dangers, veuillez réciter une bénédiction de protection.

Vipatti paṭi bāhāya, sabba sampati siddhiyā,
Pour écarter le malheur, pour que toutes les chances nous sourient,

Sabba roga vināsāya, parittaṃ brūtha mangalaṃ.
Pour repousser toutes les maladies, veuillez réciter une bénédiction de protection.

UDDISANĀDHITTHĀNAGĀTHĀ TRANSFERT DES MERITES

*Handa mayam Udisanādhittāna gāthāyo bhaṇāma se :
Formulons à présent le vœu du transfert des mérites.*

Ensemble:

Iminā puñña-kammena upajjhāyā guṇuttarā,
Ācāriyūpakārā ca mātā-pitā ca ñātakā,
Suriyo candimā rājā guṇavantā narā pi ca,
Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā,
Que, par cette action méritoire,
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,

Yamo mittā manussā ca majjhattā verikā pi ca,
Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me.
Sukham ca tividham dentu khippam pāpetha vo matam.

Iminā puñña-kammena iminā uddisena ca

Yama, et tous les *deva* protecteurs du monde, humains, amis, ceux qui nous sont indifférents
et même nos ennemis ...que tous ces êtres trouvent le bonheur et partagent 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 c' eva taṇh'-upādāna-chedanam

Ye santāne hinā dhammā yāva Nibbānato mamam

Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava.

Uju-cittam sati-paññā sallekho viriyamhinā.

Puisse-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 n' okāsam kātuñ ca viriyesu me.

Buddhā di-pavaro nātho dhammo nātho varuttamo

Nātho pacceka-buddho ca saṅgho nāthottaro mamam

Tesottamānubhāvena mārokaṣam 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.

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

ABHINHA PACCAVEKKHANAPĀTHA
CINQ SUJETS DE REFLEXION QUOTIDIENNE

Handa mayaṃ abhiṅha-paccavekkhaṇa-pātham bhaṇāma se:
Récitons maintenant le passage sur les cinq sujets de réflexion.

(Ensemble):

Jarā-dhammomhi jarāṃ anatīto.

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

Byādhi-dhammomhi byādhim 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 nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

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

Kammassakomhi kamma-dāyādo

kamma-yoni kamma-bandhu

kamma-paṭisaraṇo.

Nous créons notre kamma, nous sommes héritiers de notre kamma,
nous naissons de notre kamma, nous sommes entraînés par notre kamma,
nous sommes guidés par notre kamma.

Yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo
bhavissāmi.

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

Evaṃ amhehi abhiṅhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Nous devons contempler ces réflexions tous les jours.

BRAHMA VIHARĀ
LES QUATRE “DEMEURES DIVINES”

Ahaṃ sukhīto homi niddukkho homi

Pour que je puisse trouver le bonheur, sans souffrance mentale ni physique,

Avero homi abyāpajjho homi

Sans haine et sans repulsion

Anīgho homi

sans faire le mal, sans malheur.

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Pour garder la tranquillité.

(Metta – Amour Bienveillant)

Sabbe sattā sukhitā 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 attānaṃ pariharantu.

Pour que tous les êtres puissent garder la tranquillité,

(Karunā - Compassion)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

Pour que tous les êtres puissent éliminer la souffrance,

(Muditā – Joie altruiste)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

Pour que tous les êtres puissent garder ce qu'ils ont et s'en contenter.
(*Upekkha - Equanimité*)

Sabbe sattā kammaṣṣakā kamma-dāyādā
kamma-yonī kamma-bandhū
kamma-paṭisaraṇā.

Pour que tous les êtres soient responsables de leur kamma,
héritiers de leur kamma, nés de leur kamma, tributaires de leur kamma,
vivants à cause de leur kamma.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpaṃ vā
tassa dāyādā bhavissanti.

Que nos actions soient bonnes ou mauvaises, nous en recevrons les effets.

KAYĀ GATĀ SATI

CONTEMPLATION DES 32 PARTIES DU CORPS

Handa mayam kāyagatā-sati-bhāvanā-pāṭham bhaṇāma se:
Récitons maintenant le passage sur la contemplation du corps.

(Ensemble)

Ayam kho me kāyo/ Uddham pādatalā/ Adho kesa-matthakā,
Ce corps qui est le mien, des pieds à la tête et de la tête aux pieds,

Taca-pariyanto/ Pūro nānappakārassa asucino,
est une enveloppe remplie de choses peu attrayantes

Atthi imasmim kāye:

Ses constituants sont

- | | | | |
|----------------|---------------|---------------|-------------------|
| 1. Kesā | les cheveux | 13. Kilomakaṃ | la plèvre |
| 2. Lomā | les poils | 14. Pihakaṃ | le pancréas |
| 3. Nakhā | les ongles | 15. Papphāsaṃ | les poumons |
| 4. Dantā | les dents | 16. Antaṃ | le gros intestin |
| 5. Taco | la peau | 17. Antagaṇaṃ | le petit intestin |
| 6. Maṃsaṃ | la chair | 18. Udariyaṃ | la nourriture |
| 7. Nhārū | les vaisseaux | 19. Karīsaṃ | les excréments |
| 8. Atṭhī | les os | 20. Pittaṃ | la bile |
| 9. Atṭhimiñjaṃ | la moelle | 21. Semhaṃ | les mucosités |
| 10. Vakkam | les reins | 22. Pubbo | le pus |
| 11. Hadaṃ | le cœur | 23. Lohitaṃ | le sang |
| 12. Yakanam | le foie | 24. Sedo | la sueur |
| | | 25. Medo | la lymphe |

26. Assu les larmes

27. Vasā le sérum

28. Kheḷo la salive

29. Singhāṇikā la morve

30. Lasikā la synovie

31. Muttam l'urine

32. Matthake matthaluṅgam
les substances cervicales

Evam-ayaṁ me kāyo

Tous ces éléments forment ce corps,

Uddham pādatalā,

des pieds à la tête,

Adho kesa-matthakā,

et de la tête aux pieds,

Taca-pariyanto,

dans cette enveloppe,

Pūro nānappakārassa asucino.

remplies d'ordures et de pourritures.

