

SAMMĀSANKAPPA

La pensée juste ou l'intention juste

1. Les types généraux de pensée

- a. La pensée aléatoire (penser sans but ni raison).
- b. La pensée discursive (penser en sautant rapidement et au hasard d'un sujet à l'autre ; aborder tout un éventail de sujets ; s'agiter ici et là).
- c. La pensée scientifique ou *cintamaya-paññā* (penser en termes de significations, implications, solutions, faits, etc.).

2. Deux manières fondamentales de penser

- a. *Akusala-mūla* : penser à des choses malsaines¹ (états d'esprit mauvais, malfaisants, négatifs, destructeurs, maladroits, non qualifiés). Dans *akusala* est compris la pensée préjudiciable (une pensée influencée par les préférences, les aversions, les illusions ou les peurs). Dans la pratique, nous devrions nous efforcer de **ne pas** penser les pensées *akusala*, et les laisser s'en aller immédiatement, chaque fois qu'elles apparaissent devant notre esprit ou l'œil (la vision) de la conscience.
- b. *Kusala-mūla* : penser à des choses saines (états d'esprit bons, nobles, positifs, constructifs, créatifs, adroits et qualifiés).

La pratique est la suivante : **dès que *akusala-mūla* surgit, laissez-le aller immédiatement et ne lui permettez plus de surgir à nouveau ou de prendre racine dans votre esprit** (essayez de **ne pas** penser d'*akusala-mūla*, de sorte que l'esprit demeure libre, vide et clair). **Au contraire, chaque fois que *kusala-mūla* apparaît, accroissez-le, élargissez-le et menez-le à son aboutissement** (pensez toujours les *kusala-mūla* pour accomplir ce qui est sain et qualifié).

3. Les catégories de *Sammā-sankappa*

- 1) *Nekkhamma-sankappa* : une pensée libre ou au-delà des plaisirs sensuels (en pāli : *kāma*, les objets visibles, audibles, les odeurs, goûts et objets tactiles).
 - 2) *Avyāpāda-sankappa* : une pensée tournée vers la non-destruction (tous les sentiments/émotions positifs, constructifs and créatifs ; en un mot : *mettā*).
 - 3) *Avihimsa-sankappa* : une pensée tournée vers la non-violence.
- **Les opposés aux *sankappa*** mentionnés ci-dessus sont : *kāma-sankappa*, *vyāpāda-sankappa* et *vihimsa-sankappa*.

¹ Prenons connaissance de la signification du terme *malsain (unwholesome)*, donnée par The New Shorter Oxford English Dictionary : « qui n'est pas favorable à la santé physique, mental ou morale ; qui promeut le bien-être ; nuisible. » Tel est *akusala* (maladroit, imprudent, inintelligent).

Pour le terme *sain (wholesome)*, le même dictionnaire nous donne : « propice au bien-être général ; qui promeut la santé mentale ou morale ; bénéfique ; prudent, sûr ; qui a une constitution bien portante (physique ou morale) ; en bonne santé. » Tel est *kusala* (littéralement adroit, prudent, intelligent).

- **Les 10 *akusalakamma-patha*** ou domaines des choses malsaines sont :
Trois schémas de comportement corrompus/malsains ; quatre types de parole corrompues/malsaines et trois états mentaux (schémas d'énergie) corrompus/malsains.

Les 3 schémas de comportement corrompus/malsains sont :

(1) Tuer ou priver les être vivants de leur vie ; (2) voler ou prendre ce qui ne nous est pas donné librement ; (3) mauvaise conduite sexuelle.

Les 4 types de parole corrompues/malsaines sont :

(1) mentir ou ne pas dire la vérité ; (2) calomnier ; (3) utiliser des mots durs et méchants ; (4) parler de manière non-sensée ou frivole.

Les 3 états mentaux corrompus/malsains sont :

(1) Rechercher des occasions de s'approprier ce qui appartient aux autres ; (2) penser de manière destructive ; (3) adhérer à des vues pernicieuses et fausses.

- **Au contraire, il y a 10 *kusalakamma-patha*** ou moyens par lesquels sont instaurés trois schémas de comportement sains, quatre types de parole saines et trois états mentaux sains.

Les 3 schémas de comportement sains sont :

(1) S'abstenir de tuer et à la place avoir *mettā* et *karunā* pour tous les êtres vivants ; (2) s'abstenir de voler et à la place reconnaître et respecter les possessions des autres ; (3) s'abstenir de toute mauvaise conduite sexuelle, c'est-à-dire honorer respectueusement la légitimité des hommes et des femmes dans leur compagnonnage, partenariat ou mariage.

Les 4 types de parole saines sont :

(1) S'abstenir de mentir ; (2) réconcilier et harmoniser la parole ; (3) parler aimablement ; (4) parler de manière significative.

Les 3 états mentaux sains sont :

(1) S'abstenir de rechercher des occasions de s'approprier ce qui appartient aux autres ; (2) avoir *mettā* et souhaiter de bons vœux pour tous les êtres vivants ; (3) posséder et embrasser pleinement *sammā-ditthi* (la compréhension juste ou la sagesse parfaite).

4. La relation entre *sammā-sankappa* (la pensée juste) et *sammā-vācā*² (la parole juste)

Sammā-sankappa vient d'abord, c'est pourquoi elle devient la cause fondamentale de *sammā-vācā*. Nous pensons avant de parler. Une parole bonne ou mauvais, juste ou fausse, dépend de ce que nous pensons et comment nous pensons. Il y a un dicton connu qui dit : *ce qui est dans mon esprit est dans ma bouche*.

Avec la pratique complète de *sammā-vācā*, la fruition de *sotāpanna* (l'entrée dans le courant) peut être atteinte. La raison simple en est que lorsque *sammā-vācā* est pleinement pratiquée, *sammā-sankappa* en tant que partie intégrante de la sagesse, jumelée ou associée à *sammā-ditthi*, se réalise également.

² Les 4 paroles saines décrites ci-dessus sont *sammā-vācā*.