

# Trouver la joie dans ce qui est salutaire

Bhikkhu Bodhi



# Trouver la joie dans ce qui est salubre

## Note sur le texte et les droits de publication

Ce livret présente la transcription éditée de l'enseignement de Bhikkhu Bodhi intitulé *Finding Joy in the Wholesome*, donné sous forme de vidéo.

Le texte anglais a été relu et édité par Bhikkhu Bodhi. Il m'a autorisée à le traduire en français et à publier cette traduction.

La vidéo originale peut être consultée ici :

[Finding Joy in the Wholesome — Bhikkhu Bodhi](#)

Traduction française : Elisabeth Brookes

© 2026 — Texte original : Bhikkhu Bodhi. Traduction française publiée avec son autorisation.

Cette traduction est mise à disposition gratuitement. Elle peut être reproduite, imprimée et diffusée librement, à condition que le nom de Bhikkhu Bodhi et celui de la traductrice soient conservés, ainsi que le lien vers la vidéo originale, et que la traduction ne fasse l'objet d'aucune vente.

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| La chaîne des conditions .....                                                                 | 3  |
| La foi comme point de départ.....                                                              | 4  |
| Renforcer la foi : garder présentes à l'esprit les qualités du Bouddha, du dhamma et du saṅghā | 5  |
| Comment fonctionne cette contemplation .....                                                   | 6  |
| La conduite éthique comme fondement de la joie.....                                            | 7  |
| La générosité, fondement de la joie.....                                                       | 8  |
| Se réjouir de la bonté des autres .....                                                        | 10 |
| Quatre méthodes pour susciter la joie .....                                                    | 10 |
| Finding Joy in the Wholesome — Bhikkhu Bodhi Version éditée par Bhikkhu Bodhi .....            | 11 |

Trouver la joie dans ce qui est salutaire est un aspect très important de la pratique bouddhiste, mais qui est souvent négligé par les personnes issues d'un milieu non bouddhiste qui viennent au Dhamma. En général, ce qui attire d'abord les gens vers le bouddhisme, c'est la pratique de la méditation. Nous avons tendance à dissocier la méditation de ses racines profondes dans le Dhamma et à la considérer comme une pratique autonome ou suffisante en soi.

Ainsi, lorsque nous commençons par des pratiques telles que la pleine conscience de la respiration ou la méditation de la vision pénétrante (*vipassanā*), nous nous lançons en réalité dans des pratiques avancées pour lesquelles nous ne sommes peut-être pas encore suffisamment préparés. Bien sûr, lorsque des personnes issues d'un milieu non bouddhiste viennent nous voir pour apprendre la méditation, il est naturel que nous leur proposons de commencer par une pratique qui ne nécessite ni foi, ni engagement, ni croyance : une pratique immédiatement accessible et qui peut être abordée d'un point de vue totalement neutre. Nous commençons généralement par la pleine conscience de la respiration — la pratique consistant simplement à observer l'inspiration et l'expiration — et c'est également ce que j'enseignerais à quelqu'un qui vient au monastère avec le désir d'apprendre la méditation.

Mais pour que la pleine conscience de la respiration porte pleinement ses fruits, elle doit s'appuyer sur des bases solides, et il en va de même pour la méditation de la vision pénétrante. Pour que ces pratiques produisent les résultats escomptés, elles doivent reposer sur une base solide. Elles nécessitent une accumulation abondante de bonnes racines, le développement de qualités salutaires, ainsi qu'un esprit correctement préparé à ces pratiques.

## La chaîne des conditions

Il existe plusieurs suttas — dans le Saṃyutta Nikāya et l'Āṅguttara Nikāya — où le Bouddha retrace la chaîne des conditions à rebours, depuis le but ultime jusqu'au point de départ. Il commence cette série par le but ultime de l'enseignement : la libération de l'esprit et la connaissance de la libération. Puis il remonte la séquence, facteur par facteur, à travers des conditions de plus en plus élémentaires. Chaque condition est *l'upanisā*, un puissant facteur de soutien pour la suivante.

La base de la libération est le désenchantement et la dépassion, qui découlent de la connaissance et de la vision des choses telles qu'elles sont réellement. Il s'agit de la connaissance issue de la vision pénétrante : voir toutes les choses conditionnées comme impermanentes, insatisfaisantes et dépourvues de soi (*anicca, dukkha, anattā*). Le Bouddha pose alors la question suivante : quelle est la condition de cette connaissance et de cette vision ? La réponse est *samādhi* : la concentration, le calme, et la maîtrise de soi, l'unification de l'esprit. Lorsque nous commençons à pratiquer la pleine conscience de la

respiration ou la méditation de la vision pénétrante, nous pouvons penser que nous pouvons passer directement de notre pratique initiale au samādhi. Mais ce n'est pas facile. Si nous examinons de plus près cette chaîne de conditions, nous constatons que d'autres conditions précèdent samādhi et en constituent le fondement.

Le Bouddha demande ce qui favorise la concentration. La réponse qu'il donne est : le bonheur. Samādhi émerge dans un esprit heureux, rempli de plaisir ou de félicité. Nous ne pouvons pas forcer l'esprit à se concentrer par la détermination, la pression ou la simple volonté. Nous devons cultiver un esprit rempli de bonheur.

Comment l'esprit devient-il heureux ? Le Bouddha dit que l'esprit devient heureux lorsqu'il est tranquille. La tranquillité (*passaddhi*) est la condition du bonheur, du plaisir et de la félicité. Qu'est-ce donc qui conduit l'esprit à devenir tranquille et paisible ? La condition est *pīti*, que l'on peut traduire par « ravissement ». Lorsque l'esprit est élevé par le ravissement, il passe du ravissement à la tranquillité.

Et quelle est la condition de ce ravissement ? C'est la joie. La joie s'intensifie et se renforce jusqu'à devenir ravissement. Lorsque l'esprit est rempli de ravissement, il s'apaise et devient calme. Lorsqu'il devient calme, il devient heureux et éprouve de la félicité. Lorsqu'il est éprouve de la félicité, il atteint la concentration.

La question qui se pose alors est la suivante : qu'est-ce qui rend l'esprit joyeux ? Dans différents suttas, le Bouddha donne des réponses variées, mais qui partagent un fond commun. Dans certains, il dit que la joie naît de l'observance de *sīla*, les préceptes. Dans un autre, il dit que la joie naît de *saddhā* — la foi ou la confiance. Pour le Bouddha, la foi est la condition de la joie, qui donne ensuite naissance au ravissement, à la tranquillité, au bonheur, à la concentration, à la vision pénétrante, à la dépassion et, finalement, à la libération.

## La foi comme point de départ

Dans ce contexte, la foi ne signifie pas accepter des propositions sous la menace ou la contrainte. Le mot peut avoir des connotations négatives, en particulier pour ceux qui sont issus de milieux religieux dogmatiques. Mais « *saddhā* » n'est pas une simple croyance en des doctrines. Il s'agit de tourner son cœur, avec conviction, vers le Bouddha en tant que maître pleinement éveillé, et de placer sa confiance dans le Dhamma en tant que voie menant à la réalisation, à l'Éveil et à la libération.

Dans un sutta, le Bouddha dit que la souffrance est une condition préalable à la foi. Lorsque nous sommes confrontés à la souffrance — qu'il s'agisse d'une souffrance intense, d'un mécontentement, d'une déception ou même de l'ennui —, nous cherchons une issue. De nos jours, beaucoup de gens, n'ayant pas accès au Dhamma, cherchent à se libérer de la souffrance en se tournant vers la drogue, l'alcool, les plaisirs sensuels, les divertissements ou la vie sociale. Ces tentatives peuvent être malavisées ou aveugles, mais elles n'en expriment pas moins la quête de la libération.

Lorsque l'on rencontre le Dhamma, que l'on l'étudie et qu'on le met en pratique, on peut se rendre compte que cet enseignement a le potentiel de mener à une véritable libération de la souffrance. De cette prise de conscience naît la confiance : confiance dans l'enseignement, confiance dans le maître dont provient cet enseignement, et une confiance, au moins provisoire, à l'égard de ceux qui représentent le Dhamma dans le monde — les moines et les nonnes, mais aussi les enseignants laïcs qualifiés.

Lorsque, au milieu de la confusion, de la déception et du désarroi, la foi naît de la rencontre avec le Dhamma, elle s'accompagne d'un élan de joie dans le cœur. Cette joie est le début du processus qui mène, étape par étape, à samādhi et à la vision pénétrante, à des niveaux plus profonds de compréhension et, finalement, à la libération.

## **Renforcer la foi : garder présentes à l'esprit les qualités du Bouddha, du dhamma et du saṅghā**

Une fois que la foi est née, il faut la renforcer. Une méthode que j'ai personnellement trouvée très utile au fil des années est une forme de méditation appelée *buddhānussati*, le souvenir des qualités du Bouddha. Cette pratique fait partie d'un ensemble de trois souvenirs étroitement liés : *buddhānussati*, le souvenir du Bouddha ; *dhammānussati*, le souvenir du Dhamma ; et *saṅghānussati*, le souvenir du Sangha.

Parmi ces trois pratiques, celle qui consiste à se souvenir des qualités du Bouddha est celle que j'ai trouvée particulièrement utile et que j'ai pratiquée avec le plus d'assiduité. Elle est plus discursive que la pleine conscience de la respiration. Elle fait délibérément appel à la faculté de la pensée pour examiner et explorer les qualités du Bouddha.

Dans les textes canoniques, le Bouddha recommande souvent cette méditation tant à ses disciples monastiques qu'à ses disciples laïcs. La pratique a pour thème un ensemble de neuf qualités du Bouddha, fréquemment mentionnées dans les discours. Elles sont d'abord récitées en pali, puis on en comprend le sens.

La formule traditionnelle commence ainsi : « *iti pi so bhagavā araham sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā.* » Ces termes décrivent le Bouddha comme l'*arahant*, pleinement libéré des souillures ; celui qui est parfaitement éveillé ; celui qui possède une connaissance claire et une conduite excellente ; le Fortuné, ou le Bien-Allé ; celui qui connaît le monde ; le guide inégalé des personnes à discipliner ; l'enseignant des divinités et des êtres humains ; l'Éveillé ; et le Bienheureux.

Pour pratiquer cette méditation, il faut d'abord étudier et comprendre la signification de ces neuf désignations. Ensuite, on les passe en revue dans son esprit encore et encore, jusqu'à ce que celui-ci s'imprègne de leur saveur. On pourrait comparer cela à une assiette contenant neuf boules de glace aux saveurs différentes. Chaque boule est composée de crème glacée, mais chacune a un parfum différent. De la même manière, ici, chaque

désignation décrit le Bouddha, mais sous un angle différent, à travers différentes qualités du Bouddha ; et, en les repassant ainsi dans son esprit, on peut parvenir à une idée d'ensemble de la nature de la bouddhété.

En repassant sans cesse ces qualités en revue, non pas à la hâte ni de manière superficielle, mais en laissant l'esprit s'y attarder, quelque chose d'étonnant peut se produire. L'esprit se remplit de joie. C'est comme creuser dans un sol sec jusqu'à ce que, soudain, un coup de pelle révèle une source souterraine et que l'eau jaillisse à la surface. De la même manière, se souvenir du Bouddha peut faire jaillir une source de joie dans l'esprit.

Cette joie peut enrichir, inonder et élever l'esprit. La foi et la dévotion deviennent des moyens d'élever l'esprit. À mesure que l'esprit s'élève et se remplit de joie et de ravissement, on peut poursuivre sur la même voie vers une concentration plus profonde, ou, à un certain moment, passer à un autre sujet de méditation, tel que la pleine conscience de la respiration. La pleine conscience de la respiration se développe alors sur une base solide de joie dans ce qui est salubre, car l'esprit se délecte des magnifiques qualités du Bouddha.

Le même principe s'applique au souvenir du Dhamma et au souvenir du Saṅgha. Si l'on souhaite des références concernant ces pratiques, on peut en trouver une description dans l'Āṅguttara Nikāya, Livre des Six, suttas 10 et 25<sup>1</sup>.

## Comment fonctionne cette contemplation

Lorsque le Bouddha explique comment fonctionne cette contemplation, il dit que, d'ordinaire, l'esprit est dominé par l'avidité, la haine et l'illusion — les trois racines non salutaires. Mais lorsque l'on concentre son esprit sur les qualités du Bouddha, on se concentre sur une personne qui est totalement libre de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Si l'on se concentre sur le Dhamma, on contemple le chemin qui mène à la libération de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Si l'on se concentre sur le Saṅgha, on contemple ceux qui ont emprunté le chemin menant à la fin de l'avidité, de la haine et de l'illusion.

En se concentrant sur ces objets, l'avidité, la haine et l'illusion s'atténuent progressivement. L'esprit fait temporairement l'expérience d'une clairière au cœur de la nature sauvage, ou d'une oasis dans le désert. Il devient, au moins temporairement, libre de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Cela donne un avant-goût du Nibbāna, la fin ultime de l'avidité, de la haine et de l'illusion. Même si cela ne dure que quelques secondes, une minute ou quelques minutes, nous faisons l'expérience d'un état de joie et de félicité, et cela devient un solide soutien qui renforce la foi et nous propulse plus loin sur la voie.

---

<sup>1</sup> **AN 6.10, Mahānāma Sutta** — le souvenir comme méditation qui mène à la joie, au ravissement, à la tranquillité, au bonheur et à la concentration.

**AN 6.25, Anussatiṭṭhāna Sutta** — les six objets de souvenir, notamment Buddhānussati, Dhammānussati et Saṅghānussati.

## La conduite éthique comme fondement de la joie

La foi est l'une des qualités qui contribuent à la joie dans ce qui est salubre, mais d'autres qualités doivent l'accompagner si l'on veut établir une base solide et stable pour progresser sur la voie. La qualité suivante est *sīla*, c'est-à-dire le comportement éthique ou moral, la conduite vertueuse, la bonne conduite corporelle et verbale.

Comment développons-nous cette bonne conduite corporelle et verbale ? Nous la développons en observant les préceptes : en adoptant certaines règles de conduite qui aident à réguler notre comportement dans la vie quotidienne. En observant les préceptes, nous développons également les qualités intérieures qui leur correspondent.

Pour la communauté laïque, le Bouddha a prescrit cinq préceptes : s'abstenir de tuer des êtres vivants et de les blesser ; s'abstenir de voler ou de s'approprier ce qui appartient à autrui ; s'abstenir de toute conduite sexuelle répréhensible ; s'abstenir de paroles mensongères et d'induire autrui en erreur ou de le tromper ; et s'abstenir de consommer des substances intoxicantes.

Ces préceptes sont simples et concis, mais ils apportent des bienfaits directs aux autres. Lorsqu'on s'engage à respecter le précepte de ne pas ôter la vie, aucun autre être sensible n'a de raison de craindre pour sa vie en notre présence. Lorsqu'on s'engage à respecter le précepte de ne pas voler, personne n'a de raison de craindre que l'on s'approprie ses biens. Lorsque l'on observe le précepte concernant l'inconduite sexuelle, les autres n'ont aucune raison de craindre que l'on se comporte de manière inappropriée à leur égard ou que l'on brise leurs relations. Lorsque l'on observe le précepte de dire la vérité, les autres peuvent avoir confiance en notre parole. Et lorsque l'on s'abstient de consommer des substances intoxicantes, on évite d'infliger les dommages, les préjudices, les blessures et les écarts de conduite qui découlent de l'intoxication.

Le Bouddha dit que celui qui observe ces cinq préceptes apporte sécurité et protection à d'innombrables êtres vivants. Tel est le bienfait que ces préceptes apportent aux autres. Mais ils procurent également des bienfaits immédiats pour soi-même. Tout d'abord, en les observant, on évite les comportements qui génèrent un kamma non salubre — des comportements susceptibles de porter leurs fruits plus tard et d'entraîner du mal et de la souffrance. De manière plus subtile, lorsque les préceptes sont observés avec constance, ils entraînent, à long terme, des changements dans notre caractère.

Notre caractère se compose, en grande partie, de nos pensées et de nos volitions répétées. Ces pensées, entrelacées, forment le tissu de notre personnalité. Si ce tissu est tissé à partir de fils non salutaires, un caractère non salubre en résultera ; s'il est tissé à partir de fils salutaires, un beau caractère en résultera. En observant les préceptes avec constance, on modifie ses pensées, ses intentions et ses volitions, ce qui, au fil des mois et des années, remodèle son caractère.

Le précepte interdisant de prendre la vie sème en nous la graine de la compassion et du souci pour le bien-être d'autrui, et pour celui de tous les êtres sensibles. Le précepte interdisant de voler sème l'honnêteté et la fiabilité. Le précepte interdisant les comportements sexuels répréhensibles sème le respect intérieur et le respect de soi. Le précepte interdisant le mensonge sème l'engagement envers la sincérité et l'honnêteté. Le précepte interdisant les substances intoxicantes sème une disposition à la sobriété qui favorise la pleine conscience et la compréhension claire.

Ainsi, le respect des cinq préceptes permet de développer une base solide de ce qui est salutaire au sein de son caractère. Le Bouddha recommande également de faire le point et de réfléchir à la manière dont on respecte ces préceptes. Il s'agit d'une forme de remémoration appelée *sīlānussati*, le souvenir de la bonne conduite. Une telle remémoration devient un moyen direct de générer de la joie dans l'esprit.

On réfléchit au fait que, dans un monde où tant de personnes sont égarées par une conduite non salutaire — par le fait de tuer, de voler, d'avoir une conduite sexuelle répréhensible, de tenir des propos mensongers et de s'intoxiquer —, on observe ces préceptes sans faille, sans entorse et sans tache : des préceptes qui sont libérateurs, loués par les sages et propices à la concentration. Réfléchir de cette manière fait naître la joie. Même une ou deux minutes de cette réflexion peuvent faire monter une vague de joie dans le cœur.

Pour ceux qui sont déjà bien établis dans la pratique bouddhiste, un exercice quotidien simple consiste à réciter les Trois Refuges devant leur autel, à méditer sur les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, à réciter les cinq préceptes, puis à réfléchir brièvement : « J'observe ces beaux préceptes prescrits et loués par le Bouddha, des préceptes qui libèrent le cœur. »

C'est la deuxième manière de susciter la joie dans ce qui est salutaire : d'abord, par la foi, en se souvenant des vertus du Bouddha, du Dhamma et du Sangha ; ensuite, en adoptant les préceptes et en réfléchissant sur ceux-ci.

## La générosité, fondement de la joie

Le troisième fondement permettant de générer de la joie dans ce qui est salutaire est la pratique de la générosité — la pratique du don. La pratique du don trouve son origine dans une qualité d'esprit particulière, appelée en pâli « *cāga* », généralement traduite par « générosité ». La générosité est une disposition mentale, et le don, *dāna*, en est l'expression dans l'action. La générosité devient un fondement de la joie car elle abat les barrières que nous érigeons instinctivement entre nous-mêmes et les autres.

En général, sous l'emprise de l'avidité et de l'égoïsme, l'esprit érige un mur entre « moi » et « les autres ». On se sent enfermé dans une petite maison qui n'est en réalité qu'une cage de prison, d'où l'on regarde les autres à travers la fenêtre en les considérant comme des concurrents. La vie devient un jeu à somme nulle : il y a un prix à gagner, et soit ils

l'obtiennent, soit c'est moi qui l'obtiens. Dans cet état d'esprit, on veut écarter les autres et s'approprier les biens pour soi-même.

Même lorsque l'on partage un peu, c'est peut-être seulement pour gagner les louanges et l'estime des autres ou pour accumuler des mérites en vue d'une renaissance heureuse. Pourtant, l'attachement qui semble promettre le bonheur, en réalité, emprisonne l'esprit et devient une cause de souffrance. La pratique de la générosité, même modeste, est comme retirer une pierre du mur de cette prison. Une pierre se détache, puis une autre, puis encore une autre, jusqu'à ce qu'il y ait assez d'espace pour en sortir et marcher librement.

Ainsi, la générosité abat les barrières qui nous séparent des autres. Elle contribue à faire naître un état d'esprit empreint de bienveillance et de compassion, capable de s'identifier aux autres et de rechercher leur bien. Grâce à la générosité, on tisse des liens de solidarité plus solides et on passe d'une vision étroite et égoïste à un état d'esprit illimité et universel — un état d'esprit capable de promouvoir, au moins par des actes concrets, le bonheur et le bien-être d'autrui.

Les textes bouddhistes décrivent différentes manières de pratiquer la générosité. Il y a le don de biens matériels, mais aussi le don du Dhamma. Il ne faut pas les considérer comme incompatibles, mais le Bouddha affirme que, de tous les dons, celui du Dhamma est le plus élevé. On pourrait penser : « Je n'ai pas suffisamment de connaissances pour enseigner ou écrire sur le Dhamma. » Mais on peut tout de même soutenir ceux qui sont qualifiés pour offrir le don du Dhamma, par exemple en soutenant des monastères, des temples et des centres bouddhistes, en offrant à d'autres des livres sur le Dhamma ou en les encourageant à assister à des enseignements et à des retraites.

Cependant, tout en reconnaissant que le don du Dhamma est suprême, nous ne devons pas sous-estimer la valeur du don de biens matériels, en particulier dans un monde où tant de personnes sont affectées par la pauvreté, le sans-abrisme et la faim. Chacun devrait chercher des occasions d'aider autant que ses moyens le lui permettent, tout en tenant compte de ses propres ressources.

Même si donner est difficile au début, faire le don d'un petit objet peut créer une disposition à donner à nouveau plus tard, et plus généreusement. Chaque acte de générosité encourage à donner davantage. On dit que le bodhisattva se réjouissait de donner même sa vie, son corps, son sang et ses organes au cours d'innombrables éons, mais cette capacité commence par de petits actes de générosité que l'on répète encore et encore. Il ne faut pas se précipiter vers des actes extrêmes de sacrifice de soi, mais donner de manière réaliste et dans la mesure de ses moyens réels au quotidien.

La générosité est une source de joie en soi, mais elle peut également devenir un sujet de réflexion. On repense aux dons que l'on a offerts, non pas pour se mettre en valeur auprès des autres ou par désir d'être honoré, mais pour renforcer une joie salutaire. On se réjouit d'avoir ébranlé la barrière de l'égoïsme et d'avoir pu partager ses ressources avec les autres.

En réfléchissant ainsi, un courant de joie commence à naître et à prendre de l'ampleur, élevant l'esprit et préparant le chemin qui mène à samādhi.

## Se réjouir de la bonté des autres

Une quatrième manière de faire naître la joie dans ce qui est salubre est *muditā*, la joie altruiste : se réjouir des qualités et des bonnes actions des autres. L'esprit humain a une tendance innée à se considérer comme en concurrence avec les autres. Si l'on voit quelqu'un faire le bien, une pensée instinctive peut surgir : « Comment cette personne ose-t-elle être meilleure que moi ? » L'envie, le ressentiment et l'esprit de compétition peuvent alors apparaître, même face à de bonnes actions.

Muditā est la pratique qui permet de surmonter ce ressentiment et cet esprit de compétition. Lorsque l'on voit les autres accomplir de bonnes actions — quelles que soient leurs motivations —, on se réjouit délibérément de leur bonté. Cela peut se faire sous la forme d'un exercice de méditation, ou simplement dans le cadre de sa pratique régulière. À la fin d'une séance, on peut penser à des amis qui vivent selon le Dhamma, pratiquent le Dhamma ou cultivent de bonnes qualités, et se réjouir de leur bonté.

À partir de là, cette joie peut s'étendre plus largement : à d'autres personnes que l'on connaît, à celles dont on entend parler, à celles qui viennent en aide aux personnes dans le besoin, et enfin à toutes les personnes, qu'elles soient connues ou inconnues, qui agissent pour le bien par la générosité, l'entraide, la pratique morale ou la cultivation intérieure. Se réjouir des bonnes qualités et des bonnes actions des autres a un effet de résonance : la joie se renforce en soi et s'enracine plus fermement dans sa propre vie.

## Quatre méthodes pour susciter la joie

En résumé, il existe donc quatre méthodes que l'on peut mettre en pratique pour susciter la joie dans ce qui est salubre. La première, essentielle pour les disciples engagés du Bouddha-Dhamma, est la foi, qui se renforce en se rappelant les qualités exceptionnelles du Bouddha, du Dhamma et du Sangha. La deuxième base pour susciter la joie dans ce qui est salubre consiste à observer les préceptes — non pas aveuglément ou mécaniquement, mais en les récitant quotidiennement, puis en y réfléchissant et en se réjouissant de son engagement à les respecter.

La troisième est la pratique de la générosité : donner aux autres, qu'il s'agisse de biens matériels ou du don du Dhamma, directement ou indirectement, puis réfléchir à ses actes de générosité et s'en réjouir. La quatrième est la *muditā*, la joie altruiste : se réjouir des bonnes qualités et des bonnes actions des autres, en commençant par son propre cercle d'amis et en élargissant de plus en plus ce cercle jusqu'à pouvoir se réjouir de tout le bien de tous les êtres, qu'ils soient visibles ou invisibles.

# Finding Joy in the Wholesome — Bhikkhu Bodhi

*Version éditée par Bhikkhu Bodhi*

Finding joy in the wholesome is a very important aspect of Buddhist practice, but one that is often overlooked by people who come to the Dhamma from a non-Buddhist background. Usually, what initially attracts people to Buddhism is the practice of meditation. We tend to take meditation out of its deep roots in the Dhamma and treat it as if it were an autonomous or self-sufficient practice.

So when we begin with practices such as mindfulness of breathing or insight meditation, we are really starting with advanced practices for which we may not have sufficient qualifications. Of course, when people without a background in Buddhism come to us to learn meditation, it is natural for us to start them with a practice that does not require faith, commitment, or belief: a practice that is immediately visible and can be taken up from a completely neutral standpoint. We usually begin with mindfulness of breathing — the practice of simply observing the in-breath and the out-breath — and this is also what I would teach someone who comes to the monastery from a desire to learn meditation. But for mindfulness of breathing to bring its full results, it requires strong foundations, and the same is true of insight meditation. For these practices to bring their intended results, they require a strong basis. They require an abundant accumulation of good roots, the development of wholesome qualities, a mind that is properly prepared for them.

## THE CHAIN OF CONDITIONS

There are several suttas — in the Saṃyutta Nikāya and the Aṅguttara Nikāya--where the Buddha traces the chain of conditions backwards from the final goal to the starting point. He begins this series with the ultimate goal of the teaching: liberation of mind and the knowledge of liberation. Then he traces the sequence back, factor by factor, through increasingly more elementary conditions. Each condition is the upanīṣā, the strong supporting condition, for the next.

The basis for liberation is disenchantment and dispassion, and this emerges from the knowledge and vision of things as they really are. This is insight knowledge—seeing all conditioned things as impermanent, unsatisfactory, and not-self (*anicca, dukkha, anattā*). The Buddha then asks: what is the condition for this knowledge and vision? The answer is *samādhi*: concentration, collectedness, unification of mind. When we begin practising mindfulness of breathing or insight meditation, we may think we can go directly from our initial practice to *samādhi*. But that is not easy. If we look further into this chain of conditions, we see that other conditions precede *samādhi* and serve as its basis. The Buddha asks what supports concentration, and the answer he gives is happiness. *Samādhi* arises in a mind that is happy, full of pleasure or bliss. We cannot force the mind into concentration through determination, pressure, or sheer grit. We have to cultivate a mind that is filled with happiness.

How does the mind become happy? The Buddha says that the mind becomes happy when it is tranquil. Tranquillity (*passaddhi*) is the condition for happiness, pleasure, and bliss. What,

then, leads the mind to become tranquil and peaceful? The condition is *pīti*, which may be translated as delight. When the mind is uplifted by delight, it moves from delight into tranquillity.

And what is the condition for delight? The condition is joy. Joy intensifies and strengthens until it becomes delight. When the mind is full of delight, it settles down and becomes calm. When it becomes calm, it becomes happy and blissful. When it becomes blissful, it gains concentration.

The question then becomes: what causes the mind to become joyful? In different suttas, the Buddha gives different answers, though they share a common core. In some, he says joy arises through the observance of *sīla*, the precepts. In another, he says that joy arises through *saddhā* — faith or confidence. For the Buddha, faith is the condition for joy, which in sequence gives rise to delight, tranquillity, happiness, concentration, insight, dispassion, and ultimately liberation.

## FAITH AS THE STARTING POINT

Faith, in this context, does not mean accepting propositions under threat or pressure. The English word can carry negative associations, especially for those who come from dogmatic religious backgrounds. But *saddhā* is not mere belief in doctrines. It means placing the heart, with conviction, in the Buddha as the fully enlightened teacher, and placing trust in the Dhamma as the path to realization, enlightenment, and liberation.

The Buddha says in one sutta that suffering is the condition for faith. When we meet with suffering — whether severe suffering, discontent, disappointment, or even boredom — we search for a way out. Many people today, without access to the Dhamma, seek release from suffering through drugs, alcohol, sensual pleasures, entertainment, or social activity. These attempts may be blind or misguided, but they still express the search for release.

When one encounters the Dhamma, investigates it, and gives it a try, one may see that this teaching has the potential to lead to true liberation from suffering. Out of that recognition arises trust: trust in the teaching, trust in the teacher from whom the teaching flows, and at least provisional trust in those who represent the Dhamma in the world — monastics, and also qualified lay teachers.

When, in the midst of confusion, disappointment, and bewilderment, faith arises through encountering the Dhamma, it brings with it an upsurge of joy in the heart. That joy is the beginning of the process that leads step by step to *saṃādhi*, to insight, to deeper levels of understanding, and finally to liberation.

## STRENGTHENING FAITH THROUGH RECOLLECTION

Once faith has arisen, it needs to be strengthened. One way I have found personally valuable over many years is a form of meditation called *buddhānussati*, the recollection of the qualities of the Buddha. This practice belongs to a set of three closely related recollections: *buddhānussati*, recollection of the Buddha; *dharmānussati*, recollection of the Dhamma; and *saṅghānussati*, recollection of the Sangha.

Of these three, the recollection of the qualities of the Buddha is the one I have found especially useful and have practised most consistently. It is more discursive than mindfulness of breathing. It deliberately uses the faculty of thought to look into and investigate the qualities of the Buddha.

In the canonical texts, the Buddha often recommends this meditation to both his monastic and lay disciples. The practice takes as its theme a set of nine qualities of the Buddha, frequently mentioned in the discourses. First they are recited in Pali, and then understood in meaning.

The traditional formula begins: *iti pi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā*. These terms describe the Buddha as the *arahant*, fully liberated from defilements; the perfectly enlightened one; one endowed with clear knowledge and excellent conduct; the fortunate or well-gone one; the knower of the world; the unsurpassed trainer of persons to be tamed; the teacher of deities and human beings; the enlightened one; and the Blessed One.

To practise this meditation, one first studies and understands the meaning of these nine designations. Then one runs the mind through them again and again, until the mind becomes imbued with their flavour. One might compare this to having a plate with nine scoops of differently flavoured ice cream. Each scoop consists of ice cream, but each has a different flavor. So here, each designation describes the Buddha, but does so from a different angle, by way of different qualities of the Buddha, and by running them through the mind in recollection, one can acquire a comprehensive idea of the nature of Buddhahood.

As one goes over these qualities again and again, not quickly or superficially but allowing the mind to dwell on them, something surprising can happen. The mind becomes full of joy. It is like digging in dry soil until suddenly one strike of the shovel opens onto an underground spring, and water bubbles up to the surface. In the same way, recollecting the Buddha can open a spring of joy within the mind.

This joy can enrich, inundate, and uplift the mind. Faith and devotion become means for uplifting the mind. As the mind becomes uplifted and full of joy and delight, one may continue further on the same track toward deeper concentration, or at a certain point shift to another meditation subject, such as mindfulness of breathing. Mindfulness of breathing is then developed with a strong base of joy in the wholesome, because the mind is delighting in the magnificent qualities of the Buddha.

The same principle applies to recollection of the Dhamma and recollection of the Sangha. If one wants references for these practices, one can find them described in the *Aṅguttara Nikāya*, Book of Sixes, suttas 10 and 25.<sup>2</sup>

## HOW RECOLLECTION WORKS

When the Buddha explains how these recollections work, he says that ordinarily the mind is overcome by lust, hatred, and delusion — the three unwholesome roots. But when one fixes the mind on the qualities of the Buddha, one is focusing on a person who is completely free

---

<sup>2</sup> **AN 6.10, Mahānāma Sutta** — recollection as a meditation that leads through gladness/joy, rapture, tranquillity, happiness and concentration.

**AN 6.25, Anussatiṭṭhāna Sutta** — the six subjects of recollection, including Buddhānussati, Dhammānussati and Saṅghānussati.

from lust, hatred, and delusion. If one focuses on the Dhamma, one is contemplating the path that leads to freedom from lust, hatred, and delusion. If one focuses on the Sangha, one is contemplating those who have entered the path to the end of lust, hatred, and delusion.

By focusing on these objects, greed, anger, and delusion gradually subside. The mind temporarily experiences an opening in the wilderness, or an oasis in the desert. It becomes, at least temporarily, free from lust, hatred, and delusion. This provides a foretaste of Nibbāna, the ultimate end of lust, hatred, and delusion. Even if this lasts only a few seconds, a minute, or a few minutes, one experiences a joyful and blissful state, and that becomes a strong supporting condition that strengthens faith and propels one further on the path.

## ETHICAL CONDUCT AS A FOUNDATION FOR JOY

Faith is one of the qualities that contributes to joy in the wholesome, but other qualities must accompany it if one is to establish a strong and stable basis for the development of the path. The next supporting quality is *sīla*, ethical or moral behaviour, virtuous conduct, good bodily and verbal conduct.

How do we develop this good bodily and verbal conduct? We develop it by observing the precepts: by undertaking certain rules of conduct that help regulate our behaviour in day-to-day life. In observing the precepts, we also develop the inner qualities that correspond to them.

For the lay community, the Buddha prescribed five precepts: to abstain from killing living beings and from inflicting physical harm; to abstain from stealing or misappropriating what belongs to others; to abstain from sexual misconduct; to abstain from false speech and from misleading or deceiving others; and to abstain from intoxicants.

These precepts are simple and concise, but they have direct benefits for others. When one undertakes the precept to abstain from taking life, no other sentient being has reason to fear for their life in one's presence. When one undertakes the precept not to steal, no one has reason to fear that one will misappropriate their belongings. When one undertakes the precept concerning sexual misconduct, others have no reason to fear that one will impose on them in inappropriate ways or break up their relationships. When one undertakes the precept to speak truthfully, others can have confidence in one's word. And when one abstains from intoxicants, one avoids inflicting the damage, harm, injury, and misconduct that arise from intoxication.

The Buddha says that one who observes these five precepts gives safety and security to countless living beings. That is the benefit these precepts have for others. But they also have immediate benefits for oneself. First, by observing them, one avoids conduct that creates unwholesome kamma — conduct with the potential to ripen later and bring harm and suffering. More subtly, when the precepts are observed regularly and consistently, they bring long-term changes in one's character.

Our character is made up, in large part, of our repeated thoughts and volitions. These thoughts, woven together, become the fabric of personality. If the fabric is woven from harmful threads, the result will be a harmful character; if it is woven from wholesome threads, the result will be a beautiful character. By observing the precepts consistently, one changes one's thoughts, intentions, and volitions, and over months and years this reshapes one's character.

The precept against taking life plants the seed of compassion and concern for the well-being of others, and more widely for all sentient beings. The precept against stealing plants honesty and trustworthiness. The precept against sexual misconduct plants inner respect and self-respect. The precept against false speech plants commitment to truthfulness and honesty. The precept against intoxicants plants the disposition toward sobriety, which supports mindfulness and clear comprehension.

In this way, observing the five precepts develops a strong foundation of the wholesome within one's character. The Buddha also recommends turning back and reflecting on one's observance of the precepts. This is a type of recollection called *sīlānussati*, recollection of good conduct. Such recollection becomes a direct means for generating joy in the mind. One reflects that, in a world where so many people are led astray by harmful conduct — by killing, stealing, sexual misconduct, false speech, and intoxication — one is observing these precepts unbroken, untorn, and unblemished: precepts that are liberating, praised by the wise, and conducive to concentration. Reflecting in this way gives rise to joy. Even one or two minutes of this reflection can bring a surge of joy into the heart.

For those already confirmed in Buddhist practice, one simple daily exercise is to recite the Three Refuges before one's shrine or altar, recollect the qualities of the Buddha, Dhamma, and Sangha, recite the five precepts, and then reflect briefly: "I am observing these beautiful precepts prescribed and praised by the Buddha, precepts that are liberating to the heart."

This is the second way of generating joy in the wholesome: first, through faith by recollecting the virtues of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha; second, by undertaking the precepts and reflecting on them.

## GENEROSITY AS A BASIS FOR JOY

The third basis for generating joy in the wholesome is the practice of generosity — the practice of giving. The practice of giving originates from a particular quality of mind known in Pali as *cāga*, usually translated as generosity. Generosity is a mental disposition, and giving, *dāna*, is its expression in action. Generosity becomes a basis for joy because it breaks down the barriers that we instinctively erect between ourselves and others.

Ordinarily, under the influence of greed and selfishness, the mind creates a wall between "myself" and "others." One feels enclosed in a small house that is really a prison cage, looking out at other people through the window and seeing them as competitors. Life becomes a zero-sum game: there is a prize, and either they get it or I get it. In that frame of mind, one wants to push others aside and take the goods for oneself.

Even when one shares a little, it may be only to win praise and esteem in the eyes of others or accumulate merit for a happy rebirth. Yet clinging and attachment, which seem to promise happiness, actually imprison the mind and become a cause of suffering. The practice of generosity, even in a small way, is like removing a stone from the wall of that prison. One stone is loosened, then another, then another, until there is enough space to step out and walk free.

In this way, generosity knocks down the barriers between oneself and others. It contributes to the emergence of a mind of kindness and compassion that can identify with others and that seeks their benefit. Through generosity, one develops stronger bonds of solidarity and moves from a narrow, constricted egocentric outlook toward a boundless and universal mind — a mind that can promote, at least through material acts, the happiness and well-being of others.

Buddhist texts speak of different ways of practising generosity. There is the giving of material things, and there is also the giving of the Dhamma. We should not see them as mutually exclusive, but the Buddha says that of all gifts, the gift of the Dhamma is supreme. One may think, “I am not knowledgeable enough to teach or write about the Dhamma.” But one can still support those who are qualified to give the gift of the Dhamma, for example, by supporting monasteries, temples, and Buddhist centres or by giving others books on the Dhamma or by encouraging them to attend Dhamma talks and retreats.

However, while recognizing the gift of the Dhamma as supreme, we should not undervalue the gift of material things, especially in a world where many people are afflicted by poverty, homelessness, and hunger. One should look for opportunities to help in whatever way one reasonably can, while taking one’s own means into account.

Even if giving is difficult at first, the gift of a small item can create a disposition to give again later, more generously. Each act of giving encourages further giving. The bodhisattva, it is said, delights in giving even his life, body, blood, and organs over countless aeons, but this capacity begins with small acts of generosity practised again and again. One should not jump quickly to extreme acts of self-sacrifice but should give in realistic ways and within one’s actual means in daily life.

Generosity is joyful in itself, but it can also become a theme for recollection. One reflects back on the gifts one has given, not to elevate oneself in the eyes of others or from a wish to be honoured, but to reinforce wholesome joy. One rejoices that one has chipped away at the barrier of selfishness and has been able to share one’s means with others. Reflecting in this way, a current of joy begins to arise and gather strength, elevating the mind and preparing the path to samādhi.

## REJOICING IN THE GOODNESS OF OTHERS

A fourth way of generating joy in the wholesome is *muditā*, altruistic joy: rejoicing in the good qualities and good deeds of others. There is an innate tendency in the human mind to see oneself as locked in competition with others. If one sees someone doing good, an instinctive thought may arise: “How dare this person become better than I am?” Envy, resentment, and competitiveness can then appear, even around good actions.

*Muditā* is the practice that overcomes this resentment and competitiveness. When one sees others doing good deeds — whatever their motives may be — one deliberately rejoices in their goodness. This may be done as a meditation exercise, or simply as part of one’s regular practice. At the end of a sitting, one can bring to mind friends who are living by the Dhamma, practising the Dhamma, or cultivating good qualities, and rejoice in their goodness.

From there, this joy can be extended more widely: to others one knows, to people one hears about, to those who help people in need, and finally to all people, whether known or unknown, who are doing good by way of generosity, helpfulness, moral practice, or inner cultivation. Rejoicing in the good qualities and good deeds of others has a resonance effect: joy strengthens within oneself and becomes more firmly established in one’s own life.

## FOUR METHODS FOR GENERATING JOY

To review, then, there are four methods that can be practiced to generate joy in the wholesome. The first, essential for committed followers of the Buddha-Dhamma, is faith; and faith is strengthened by recollecting the excellent qualities of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. The second basis for generating joy in the wholesome is observing the precepts — not blindly or mechanically, but by reciting them daily and then reflecting on them and rejoicing in one's commitment to them.

The third is the practice of generosity: giving to others, whether material things or the gift of the Dhamma, directly or indirectly, and then reflecting on one's acts of giving and rejoicing in one's generosity. The fourth is *muditā*, altruistic joy: rejoicing in the good qualities and good deeds of others, beginning with one's own circle of friends and spreading more and more widely until one can rejoice in all the good of all beings, whether seen or unseen.