



# Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Octobre 2025

Une caractéristique distinctive du style d'enseignement du Bouddha.....	2
Le singe sage et généreux .....	4
Les cinq khandas .....	6
Réflexion sur le jeu d'échecs.....	8
Mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience .....	10
L'importance de ne pas faire le tri des enseignements.....	12
Apprendre à connaître le changement .....	14
Être pleinement présents à nos sensations avec équanimité.....	16

## Une caractéristique distinctive du style d'enseignement du Bouddha



One of the distinctive features of the Buddha's teaching style appears in the way he considers a matter in terms of the four possible ways two of its key characteristics can be related to each other. For example, in AN4.101 he describes four types of clouds as those producing:

- (i) thunder but no rain
- (ii) rain but no thunder
- (iii) neither rain nor thunder
- (iv) both thunder and rain.

In this sutta, the Buddha compares thundering clouds to talkers and raining clouds to doers. He thus derives four kinds of people: talkers who aren't doers, doers who aren't talkers, those who do neither and those who do both. In the following sutta, AN4.102, thundering is compared to mastering the teachings, and raining to realising the Four Noble Truths. This gives four kinds of people that includes the interesting second type: those who realise the Four Noble Truths but don't master all the teachings. This framework can be adapted for one's own Dhamma reflections. For example, consider:

- (i) short-term gain but long-term loss
- (ii) short-term loss but long-term gains
- (iii) short-term and long-term loss
- (iv) short-term and long-term gains.

The number of variables may be increased. In this case, say, by adding personal and group, significant and insignificant. How to weigh a significant short-term personal gain against an insignificant long-term group loss? What criteria to be used to decide the meanings of gain and loss, significance and insignificance?

L'une des caractéristiques distinctives du style d'enseignement du Bouddha réside dans la manière dont il examine une question en fonction des quatre relations possibles entre deux de ses caractéristiques clés. Par exemple, dans AN 4.101, il décrit quatre types de nuages comme ceux qui produisent :

- (i) du tonnerre mais pas de pluie
- (ii) de la pluie mais pas de tonnerre
- (iii) ni pluie ni tonnerre
- (iv) à la fois du tonnerre et de la pluie.

Dans ce sutta, le Bouddha compare les nuages orageux aux parleurs et les nuages pluvieux aux faiseurs. Il en déduit ainsi quatre types de personnes : les parleurs qui ne sont pas des faiseurs, les faiseurs qui ne sont pas des parleurs, ceux qui ne font ni l'un ni l'autre et ceux qui sont les deux. Dans le sutta suivant, AN 4.102, le tonnerre est comparé à la maîtrise des enseignements et la pluie à la réalisation des Quatre Nobles Vérités. Cela donne lieu à quatre types de personnes. Le deuxième est particulièrement intéressant : ce sont des personnes qui réalisent les Quatre Nobles Vérités, mais qui ne maîtrisent pas tous les enseignements.

Ce cadre peut être adapté à ses propres réflexions sur le Dhamma. Par exemple, considérez :

- (i) un gain à court terme, mais une perte à long terme ;
- (ii) une perte à court terme, mais un gain à long terme ;
- (iii) une perte à court et à long terme ;
- (iv) un gain à court et à long terme.

On peut augmenter le nombre de variables en incluant des catégories telles que "personnel" et "collectif", "significatif" et "insignifiant". Comment évaluer un gain personnel significatif à court terme par rapport à une perte collective insignifiante à long terme ? Quels critères devrions-nous utiliser pour déterminer la signification des termes "gain" et "perte", "significatif" et "insignifiant" ?

Ajahn Jayasāro  
4/10/25



## Le singe sage et généreux



Once upon a time a farmer got lost in the jungle. After a while he fell into a ravine and was unable to climb out.

Over the following days he got steadily weaker and was close to death when the bodhisatta, who'd been born as a monkey, saw him and felt compassion for his suffering. With great difficulty the monkey carried the farmer out of the ravine with the man clinging to his back. Once out of the ravine, the exhausted monkey sank to the ground and fell into a deep sleep. The farmer was very hungry. Soon, his mind started tormenting him with images of delicious monkey meat. He picked up a small rock and brought it down on the monkey's head. But because he was so weak, the blow failed to kill the monkey, who regained consciousness, blood streaming from his head. The monkey quickly climbed up into the boughs of a nearby tree. He calmed any thoughts of anger in his mind. He told himself, "It is natural. Defilements make humans do wicked things." Then he shouted down to the farmer. Without words of reproach, he re-affirmed his offer to lead the farmer to safety, "I will help you", he said, "but from up here. I will be your friend, but I will not walk by your side."

Ajahn Jayasāro  
7/10/25

Il était une fois un fermier qui s'était perdu dans la jungle. Il finit par tomber dans un ravin dont il ne parvint pas à s'extraire. Au fil des jours, il s'affaiblit progressivement, au point d'être proche de la mort. C'est alors que le bodhisattva, né sous la forme d'un singe, le vit et éprouva de la compassion pour ses souffrances. Avec beaucoup de difficulté, le singe parvint à le sortir du ravin, l'homme agrippé à son dos. Une fois sorti, le singe, épuisé, s'effondra sur le sol et s'endormit profondément. Le fermier avait très faim et son esprit fut vite tourmenté par des images de viande de singe succulente. Il ramassa alors une pierre et frappa le singe à la tête. Mais comme il était très faible, le coup ne réussit pas à tuer le singe, qui reprenant conscience, grimpa vivement dans les branches d'un arbre voisin, la tête ensanglantée. Chassant toute pensée de colère de son esprit. Il se dit : « C'est naturel. Les souillures poussent les humains à commettre des actes malveillants. » Puis, il s'adressa au fermier, du haut de l'arbre, et sans lui faire de reproches, il réitéra son offre de le conduire en lieu sûr : « Je vais t'aider, dit-il, mais d'ici. Je serai ton ami, mais je ne marcherai pas à tes côtés. »

Ajahn Jayasāro.

07/10/25



## Les cinq khandas



All that we can know of the world is our experience of it, in other words the five khandas of physical form, feeling tones, perceptions, volitional formations and sense consciousness. In the suttas these five khandas are sometimes referred to as 'things that can be clung to'. The Buddha teaches that if one dwells on the enjoyment that may be derived from the things that can be clung to then craving increases and those things will be clung to. The result is suffering. Unenlightened, samsaric existence is constantly fed by the habit of dwelling on the seductive aspects of the five khandas. It is analogous to a large tree being constantly fed with sap by its extensive root system.

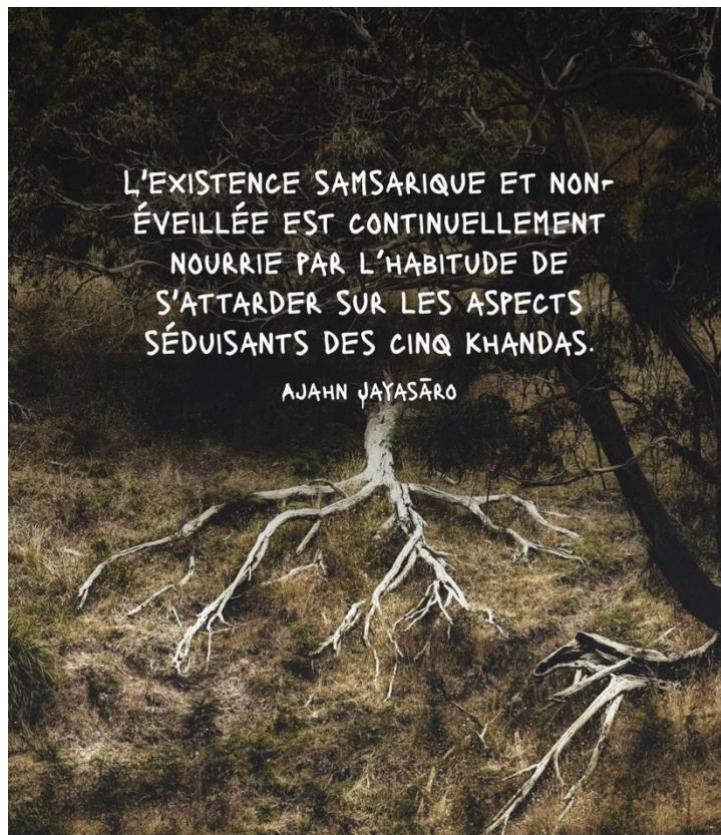
Conversely, contemplating the drawbacks inherent in clinging to things that can be clung to, i.e. the five khandas, leads to a cessation or non-arising of craving. With the non-arising of craving there is a non-arising of clinging and thus to the non-arising of 'the whole mass of suffering'. This, the Buddha says, is like cutting the tree down and pulling up the roots, reducing the wood to slivers, drying them out in the wind and sun, and burning them to ashes. Then by allowing those ashes to be carried away by a strong wind or a swiftly flowing river, <sup>This</sup> one ensures that no new tree will grow up from the old.

Ajahn Jayasaro  
11/10/25

Notre connaissance du monde repose entièrement sur notre expérience de celui-ci, c'est-à-dire sur les cinq khandas que sont la forme physique, les tonalités du ressenti, les perceptions, les formations volitionnelles et la conscience sensorielle. Dans les suttas, ces cinq khandas sont parfois appelés « les choses auxquelles on peut s'attacher ». Le Bouddha enseigne que si l'on s'attarde sur le plaisir que l'on peut en tirer, le désir se développe et l'on s'attache à ces choses. Il en résulte de la souffrance. L'existence samsarique et non-éveillée est continuellement nourrie par cette habitude de s'attarder sur les aspects séduisants des cinq khandas. C'est comme un grand arbre qui est constamment alimenté en sève par son vaste système de racines.

En revanche, si on contemple les désavantages inhérents à cet attachement aux « choses auxquelles on peut s'attacher », c'est-à-dire les cinq khandas, cela mène à ce que le désir cesse, ou à la non-apparition du désir. Avec la non-apparition du désir, il y a la non-apparition de l'attachement et donc la non-apparition de « toute la masse de souffrances ». Selon le Bouddha, cela revient à abattre l'arbre et à en arracher les racines, à réduire le bois en copeaux, à les faire sécher au vent et au soleil, puis à les réduire en cendres en les brûlant. Ensuite, en laissant ces cendres être emportées par un vent violent ou par le courant d'un grand fleuve, on s'assure qu'aucun nouvel arbre ne germera à partir de l'ancien.

Ajahn Jayasāro  
11/10/25



## Réflexion sur le jeu d'échecs



Chess is believed to have been invented in India, a hundred or so years before the time of the Buddha. The story goes that the inventor presented his game to the king who, greatly pleased, invited him to name his reward. The man replied that grains of rice would do: one for the first square, two for the second, four for the third, eight for the fourth, and so on. That seemed a very humble request to the king, until it was pointed out to him that if he agreed the total number of grains on the board would be very high indeed. The number is, in fact, 18 quintillions (18 million million million, or  $2^{63}$ ). It is the classic demonstration of exponential growth. Why the man would make such a request is unclear. Perhaps he wished to be a source of historical anecdotes through the centuries, and keeping his head attached to his body was of no great importance to him.

Today, the possibility of exponential growth in AI, for example, or viral infections or environmental degradation, make greed and heedlessness ever more harmful. The whole human race is at risk. But on a personal level the phenomena of exponential growth can be considered in a more uplifting way. The basic principle is that modest beginnings can lead to astonishing results when growth compounds over time. Are we making an unwarranted assumption that our future progress in Dhamma will be gradual and linear, when, in fact, we might simply be on one of the first squares of the chessboard?

Ajahn Tejasaro  
14/10/25

On estime que les échecs ont été inventés en Inde, environ cent ans avant l'époque du Bouddha. Selon la légende, l'inventeur présenta son jeu au roi, qui, très impressionné, l'invita à choisir une récompense. L'homme répondit qu'il se contenterait de grains de riz : un pour la première case, deux pour la deuxième, quatre pour la troisième, huit pour la quatrième, et ainsi de suite. Le roi trouva cette demande bien modeste, mais on lui fit remarquer que s'il acceptait, le nombre total de grains sur l'échiquier serait en réalité très élevé. Ce nombre s'élève en réalité à 18 quintillions (18 millions de millions de millions, soit  $2^{63}$ ). C'est un exemple classique de croissance exponentielle. On ignore les raisons de cette demande, mais peut-être souhaitait-il devenir une source d'anecdotes qui seraient racontées à travers les siècles et que la possibilité de se faire couper la tête ne l'effrayait guère.

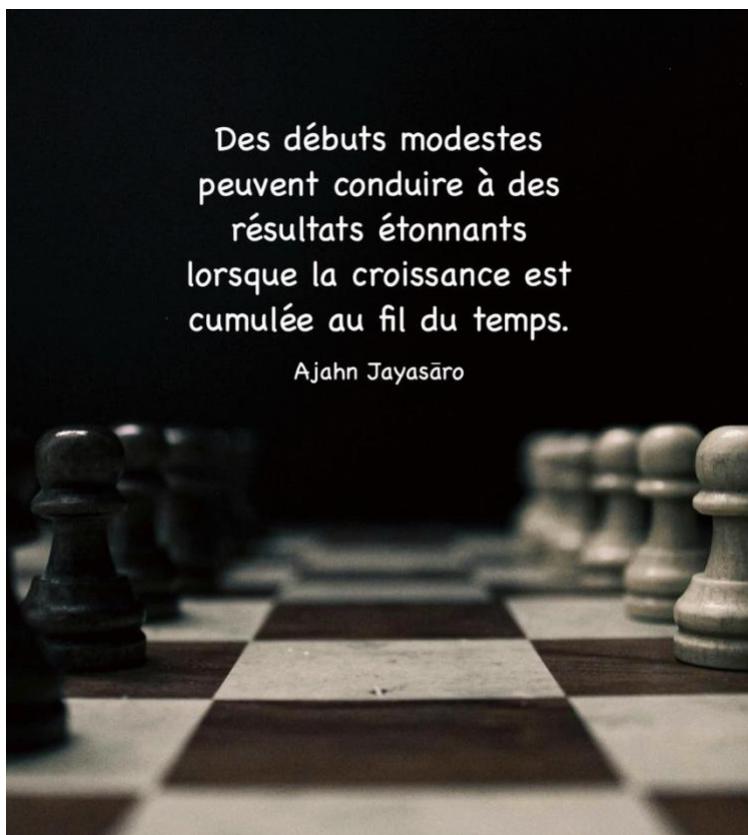
Aujourd'hui, les risques d'une croissance exponentielle dans les domaines de l'intelligence artificielle, des infections virales ou de la dégradation de l'environnement par exemple, rendent l'avidité et le manque de conscience d'autant plus néfastes. L'humanité tout entière est en danger.

Mais, sur le plan personnel, le phénomène de la croissance exponentielle peut être envisagé de manière plus positive. Le principe de base est que des débuts modestes peuvent conduire à des résultats étonnantes lorsque la croissance est cumulée au fil du temps. Peut-être formons nous à tort l'hypothèse que nos progrès futurs dans le Dhamma seront graduels et linéaires alors qu'en réalité nous n'en sommes qu'à l'une des premières cases de l'échiquier ?

Ajahn Jayasāro  
14/10/25

Des débuts modestes peuvent conduire à des résultats étonnantes lorsque la croissance est cumulée au fil du temps.

Ajahn Jayasāro



## Mettre les enseignements à l'épreuve de l'expérience



Doubting whether something is true or not implies a certain level of wisdom. We are, at least, not taking the matter for granted. We are not being gullible. If the doubt arises from recognising we don't have enough information to come to a firm conclusion, it's a sign of humility and good sense. It inclines us to search for the information we lack.

But there are dangers involved. It's not always clear how much information is necessary. After a while we can find we have too much information. Too much information can be as easily cited as a reason for procrastination as too little. But there is another problem: we are assuming that information is all we lack. And that may not be the case. Especially in spiritual life.

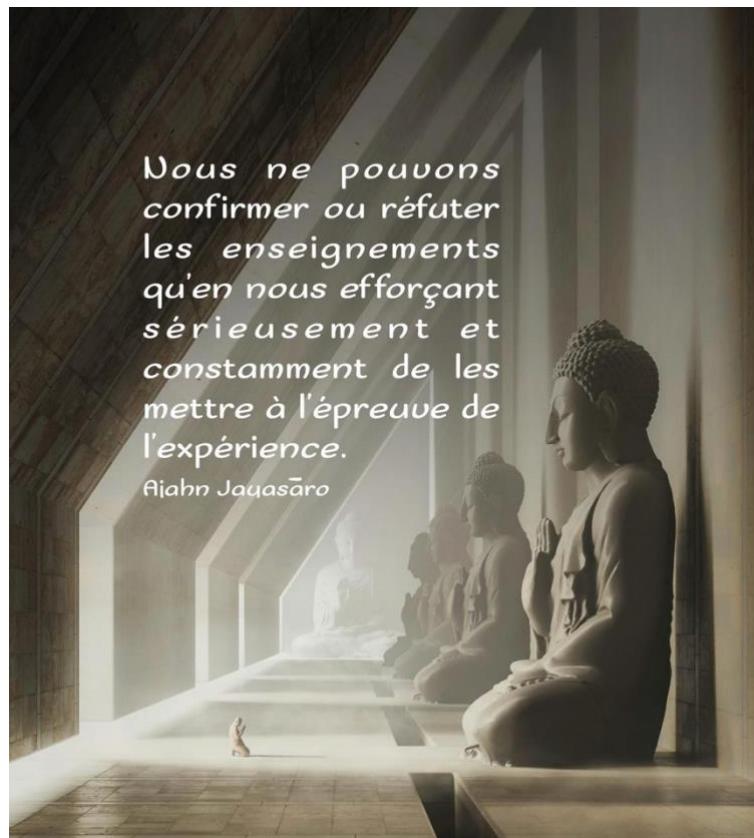
Is it really possible to be liberated from all suffering through practice of the Noble Eightfold Path? We can search for convincing arguments in suttas, recorded Dhamma talks and so on, but our conclusions can only ever be tentative, at best. As Ajahn Chah used to say, doubts in the Dhamma never end through words alone. There comes a time when we must take a leap of faith. This doesn't require us to ignore our doubts, but to recognise that it's only through a serious, consistent effort to put the teachings to the test of experience that we will be able to confirm or disprove them.

Ajahn Jayasaro  
18/10/25

Douter de la véracité de quelque chose implique un certain degré de sagesse. Cela signifie que nous ne l'acceptons pas aveuglément. Nous ne sommes pas crédules. Si le doute découle du fait que nous reconnaissons ne pas disposer d'informations suffisantes pour parvenir à une conclusion définitive, c'est un signe d'humilité et de bon sens. Cela nous pousse à chercher les informations qui nous font défaut.

Mais cela comporte des dangers. Il n'est pas toujours facile de savoir quelle quantité d'informations est nécessaire. Au bout d'un certain temps, nous pouvons nous rendre compte que nous avons trop d'informations. Un excès d'information peut être invoqué aussi facilement comme raison de procrastination qu'un manque d'information. Il y a cependant un autre problème : nous supposons que ce sont les informations qui nous manquent. Or, ce n'est peut-être pas le cas, surtout dans la vie spirituelle. Est-il véritablement possible de se libérer de toute souffrance en pratiquant le Noble Octuple Sentier ? Nous pouvons chercher des arguments convaincants dans les suttas ou dans les discours du Dhamma enregistrés, etc., mais nos conclusions ne peuvent jamais être que provisoires, au mieux. Comme le disait Ajahn Chah, les doutes sur le Dhamma ne disparaissent jamais par les mots seuls. Il arrive un moment où nous devons faire un acte de foi. Cela ne nous oblige pas à ignorer nos doutes, mais à reconnaître que nous pouvons seulement confirmer ou réfuter les enseignements qu'en nous efforçant sérieusement et constamment de les mettre à l'épreuve de l'expérience.

Ajahn Jayasāro  
18/10/25



## L'importance de ne pas faire le tri des enseignements



One day the Buddha picked up a handful of leaves from the forest floor. He told his disciples that just as the number of leaves in his hand constituted a small fraction of the total number of leaves on the ground, similarly the things he taught them were only a fraction of all that he had realised through his enlightenment. The reason for his reticence was simple: he was not teaching an all-embracing philosophy of life, but a path to the end of suffering. He taught only that which was necessary for liberation. In Ajahn Chā's words: you don't have to cut down all the trees in the jungle to make a path out of it.

The Suttas are the closest we can get to the Buddha's handful of leaves. For this reason, it is important to avoid picking and choosing among the teachings. The Buddha has already done that work for us. Whatever major topics appear in his discourse, he meant them to be there. The large number of references to rebirth and different realms of being, for example, indicates that the Buddha considered acceptance of these truths, at least as working hypotheses, a vital support for effective practice. The most useful question for a sincere practitioner is why that is so.

Ajahn Jayasāro  
21/10/68

Un jour, le Bouddha ramassa une poignée de feuilles dans la forêt. Il dit à ses disciples que, tout comme le nombre de feuilles dans sa main ne représentait qu'une petite fraction du nombre de feuilles sur le sol, de même les enseignements qu'il dispensait ne constituaient qu'une fraction de tout ce qu'il avait réalisé grâce à son éveil. Il ne parlait pas de toutes ces choses pour la simple raison qu'il n'enseignait pas une philosophie globale de la vie, mais un chemin vers la fin de la souffrance. Il n'enseignait que ce qui était nécessaire à la libération. Selon les mots d'Ajahn Chah : « Il n'est pas nécessaire d'abattre tous les arbres de la jungle pour se frayer un chemin pour en sortir. »

Les Suttas sont la source la plus fidèle que nous ayons de la poignée de feuilles du Bouddha. C'est pourquoi il est important d'éviter de choisir parmi ses enseignements. Le Bouddha a déjà fait ce travail pour nous. La présence des thèmes principaux abordés dans ses discours est voulue. Le grand nombre de références à la renaissance et aux différents royaumes de l'existence, par exemple, indique que le Bouddha considérait l'acceptation de ces vérités, au moins comme des hypothèses de travail, comme un soutien essentiel à une pratique efficace. Pourquoi il en est ainsi est la question la plus pertinente pour un pratiquant sincère.

Ajahn Jayasāro  
21 | 10/25



## Apprendre à connaître le changement



The idea that one thing must have one cause is a supporting condition for many beliefs, and helps to explain the attraction of conspiracy theories. The idea also strengthens feelings of guilt and remorse: "If only I hadn't... it wouldn't... she wouldn't... he wouldn't..." Using the Buddha's teachings to examine our experience directly, helps us to straighten out these kinds of crooked thinking. We discover a simple truth: everything is more complex than we assumed.

A vital element of Dhamma practice is learning about change. We learn how things change; under what conditions they change; how to guard against certain kinds of change; how to promote others.

One of the things we come to understand is the role of will-power. We see that whereas we can keep a vow to abstain from hurting those around us with our actions and speech, we cannot keep a vow to not ever want to.

Looking at positive changes that have taken place within us, we see the role that other people have played in them, and a deep sense of gratitude arises in our minds towards our benefactors. Seeing the role of environmental factors and the influence of inherited good kamma in our successes, our hearts become more humble, and arrogance and pride start to shrink. The more we look, the more we learn.

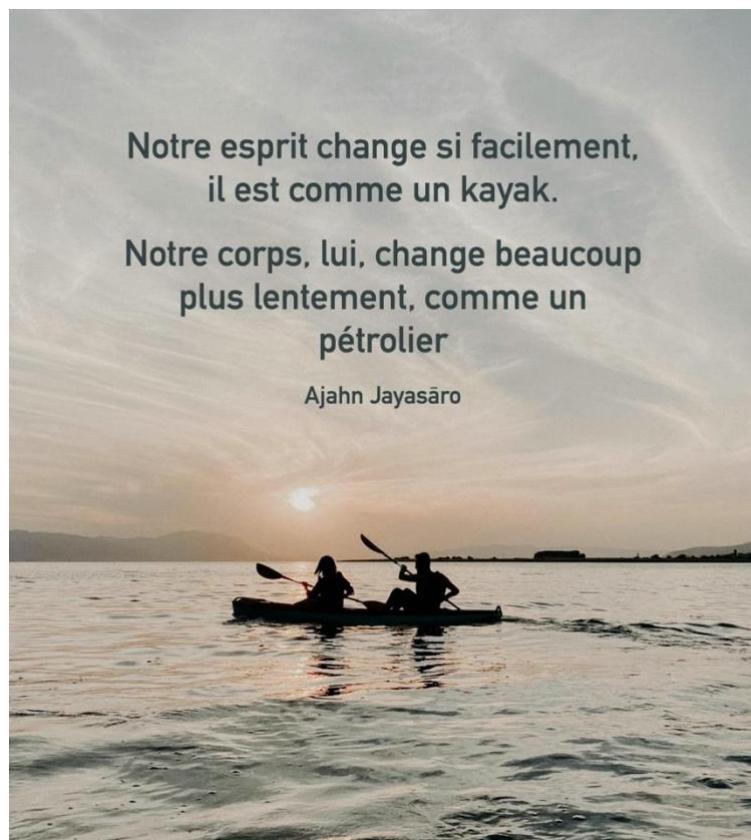
Ajahn Jayasaro  
25/10/25

L'idée selon laquelle une chose doit avoir une cause unique est à la base de nombreuses croyances et contribue à expliquer l'attrait des théories du complot. Cette idée renforce également les sentiments de culpabilité et de remords : « Si seulement je n'avais pas... cela ne serait pas arrivé... elle ne serait pas... il ne serait pas... ». Examiner notre expérience directement à la lumière des enseignements du Bouddha nous aide à corriger ce mode de pensée erroné. Nous découvrons une vérité simple : tout est plus complexe que nous le pensions.

Un élément essentiel de la pratique du Dhamma consiste à apprendre à connaître le changement. Nous apprenons comment les choses changent, dans quelles conditions elles changent, comment nous protéger contre certains types de changement et comment en favoriser d'autres.

L'une des choses que nous comprenons est le rôle de la volonté. Nous voyons que, bien que nous puissions tenir notre engagement de ne pas blesser ceux qui nous entourent par nos actions et nos paroles, nous ne pouvons pas tenir notre engagement de ne jamais vouloir leur faire du mal. En observant les changements positifs qui se sont opérés en nous, nous voyons le rôle que d'autres personnes ont joué dans ces changements. Une profonde gratitude envers nos bienfaiteurs émerge alors dans notre esprit. En voyant le rôle des facteurs environnementaux et l'influence sur nos succès du bon kamma que nous avons hérité, notre cœur devient plus humble. L'arrogance et l'orgueil commencent à s'estomper. Plus nous observons, plus nous apprenons.

Ajahn Jayasāro  
25/10/25



## Être pleinement présents à nos sensations avec équanimité



Our minds change so easily; they are like kayaks. Our bodies change much more slowly; they are like oil tankers.

The mind can suddenly be filled with fear and then just as suddenly, be free of it. The body takes time to return to normal. Adrenalin and cortisol released by the perception of danger do not disappear at will. The body remains for a while in a state of excitement that can easily prompt new waves of frightened thoughts.

For this reason, when fear arises, we need to deal with the physical and mental expressions of it at the same time. Turning attention to the physical experience of fear with an open, curious, exactly-how-does-it-feel attitude, we practise being fully present to the sensations with equanimity. This calms the body, and at the same time, by turning awareness on the body, we arrest the mental proliferation

Ajahn Jayasaro  
28/10/25

Notre esprit change si facilement, il est comme un kayak. Notre corps, lui, change beaucoup plus lentement, comme un pétrolier.

L'esprit peut soudainement être envahi par la peur, puis s'en libérer tout aussi soudainement. Le corps, lui, a besoin de temps avant de retrouver son état normal. L'adrénaline et le cortisol, produits par le corps en réponse à la perception du danger, ne disparaissent pas à volonté. Le corps reste dans un état d'excitation pendant un certain temps, ce qui peut facilement entraîner de nouvelles vagues de pensées angoissantes.

C'est pourquoi, lorsque la peur surgit, nous devons gérer simultanément ses aspects physique et mental. En portant notre attention sur l'expérience physique de la peur avec une attitude curieuse, ouverte et attentive à ce que nous ressentons vraiment, nous nous entraînons à être pleinement présents à ces sensations avec équanimité.

Cela calme le corps et en même temps, en dirigeant notre attention vers celui-ci, nous arrêtons les formations mentales.

Ajahn Jayasāro  
28/10/25

