

Enseignements sur
vipassanā

par le Vénérable
Sayādaw Jaṭila



dhammadāna

Enseignements sur
vipassanā

par le Vénérable
Sayādaw Jaṭila



Enseignements sur
vipassanā

par le Vénérable
Sayādaw Jaṭila

Compilés par U Hla Kyaing
Traduits par le moine Dhamma Sāmi



dhammadāna

Série d'enseignements délivrés au centre de méditation Mahāsi de Yangon (Myanmar) par le Vénérable Sayādaw Jaṭila, compilés par U Hla Kyaing, (président de l'organisation Buddha Sāsana Nuggaha) et traduits du birman par le moine Dhamma Sāmi.

Table des matières

Brève biographie du Vénérable Sayādaw Jaṭila	11
La méthode Mahāsī du développement de vipassanā.....	13
Ce qu'un yogī doit faire et ne pas faire	20
La plus importante chose qui soit dans la vie	27
La contemplation par les six portes sensorielles.....	34
Qui cherche le dhamma le trouve dans son corps.....	41
Les quatre catégories de personnes.....	47
Le kāyānupassanā sampajañña	51
Les bénéfiques du satipaṭṭhāna	58
L'importance de l'équilibre des facultés dans vipassanā.....	65
Les principes de base pour tout bouddhiste	71
Les trois sortes de personnes	78
Les cinq qualités d'un yogī	84
Les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité.....	91
Le Sīlavanta sutta.....	97
Les quatre éléments	105
Celui qui discerne entre la cause et l'effet est un cūḷa sotāpana	111
La thérapeutique du dhamma.....	117
Les quatre chemins de préférence (1re partie).....	120
Les quatre chemins de préférence (2e partie).....	126
Les quatre chemins de préférence (3e partie).....	133
Les quatre chemins de préférence (4e partie)	138
sīla visuddhi (la pureté de la conduite)	145
citta visuddhi (la pureté du mental)	152
diṭṭhi visuddhi (la pureté de la vue).....	158
kaṅkhāvitaraṇa visuddhi (la pureté de l'affranchissement du doute) .	165
Les trois sortes de maggaṅga.....	172
À propos de nibbāna	177
Les quatre roues propices	183

Brève biographie du Vénérable Sayādaw Jaṭila

Le Vénérable Sayādaw Jaṭila est né le mardi 26 novembre 1935 dans le village de Kadau, dans le nord du Myanmar. Ses parents sont U Mya Kyi et Daw Phwa Thit.

À l'âge de sept ans, il reçut une éducation basique au monastère Dakkhiṇārāma, auprès du Sayādaw U Uttara. À l'âge de dix ans, en devenant *sāmaṇera*, il prend le nom de Jaṭila.

En 1953, il demeura sur la fameuse colline de Sagaing, connue pour être un haut lieu de la littérature bouddhique. Il étudia le pali auprès du Vénérable Sayādaw Vicārinda et d'autres célèbres enseignants. Durant cette année, il réussit l'examen gouvernemental primaire d'*abhidhamma*, et l'année suivante, les examens moyen et supérieurs d'*abhidhamma*, ainsi que l'examen gouvernemental de *vinaya*.

Le 24 juillet 1955, le Vénérable Jaṭila fut admis dans le *saṃgha*. En tant que *bhikkhu*, il poursuivit ses études sous les auspices du ministère des affaires religieuses. Il réussit avec grand succès des examens parmi les plus hauts, touchants aux textes canoniques, remportant le titre de Sāsanadhaja Sīripavaradhammācariya (vinaya pāḷi pāragū) de 1959 à 1961.

En 1966, il vint à Yangon, au centre de méditation Mahāsī, pour s'y entraîner intensivement au *satipaṭṭhāna*, sous les instructions du Vénérable Sayādaw Pandita. Après avoir achevé son entraînement avec succès, il retourna sur la colline de Sagaing pour y enseigner le pali à l'université durant trois ans.

En 1969, le très Vénérable Mahāsī Sayādaw lui confia la tâche d'établir un centre de méditation Mahāsī à Pyinmana, ville située à environ 300 kilomètres de Yangon. Il devint alors Kammaṭṭhānācariya Nāyaka, délivrant les instructions de méditation à de nombreux *yogī*.

Durant 15 ans, il fut le président de l'organisation des instructeurs Mahāsī (au niveau national). Il a été élu secrétaire du Mahāsī saṃgha à travers tout le pays en 1988.

Aujourd'hui, le Vénérable U Jaṭila remplit des fonctions essentielles parmi les principales organisations structurées autour des centres Mahāsī.

En plus de cela, son devoir majeur est l'enseignement du *dhamma* aux étrangers, soit à ceux qu'il rencontre en se rendant dans des pays étrangers, soit à ceux qui viennent au Myanmar pour y pratiquer le *dhamma*.

La méthode Mahāsī du développement de vipassanā

Le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui est la méthode du développement de *vipassanā*, par le Mahāthera Aggamahāpaṇḍita Mahāsī Sayādaw (Vénérable Sobhana).

Après une étude approfondie des textes palis du *tipiṭaka* (les écritures de l'enseignement de Bouddha), le Vénérable Mahāsī Sayādaw en a extrait les éléments nécessaires pour l'élaboration d'une méthode simple et facile de développement de la *vipassanā*.

Pour permettre une compréhension facile à toute personne ordinaire, le Vénérable Sayādaw a exposé un ensemble de questions et réponses à propos de *vipassanā*.

La première question est la suivante : « **Qu'est ce qui doit être observé pour développer *vipassanā* ?** »

Le mot *vipassanā* est devenu très à la mode. *vipassanā* signifie le fait d'être capable d'observer les phénomènes qui apparaissent et qui disparaissent. Il existe dix connaissances de *vipassanā* (*vipassanā ñāṇa*) : 1. *sammasana ñāṇa* ; 2. *udayabbaya ñāṇa* ; 3. *bhaṅga ñāṇa* ; 4. *bhaya ñāṇa* ; 5. *ādīnava ñāṇa* ; 6. *nibbidā ñāṇa* ; 7. *muñcitu kamyatā ñāṇa* ; 8. *paṭisaṅkhā ñāṇa* ; 9. *saṅkhārupekkhā ñāṇa* ; 10. *anuloma ñāṇa*.

La question qui se pose est de savoir où se classent *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* et *paccaya pariggaha ñāṇa*, les deux connaissances que les *yogī* expérimentent au début de leur entraînement. D'un certain point de vue, on pourrait les classer avec les dix autres *vipassanā ñāṇa*. C'est comme pour le mot *vipassanā*, on explique parfois que la particule « *passanā* » signifie « fait de noter », sans donner la définition de la particule « *vi* ».

nāma rūpa pariccheda ñāṇa est la connaissance qui fait la distinction entre la conscience et la matière, c'est-à-dire entre l'objet observé et la conscience qui observe. *paccayapariggaha ñāṇa* est la connaissance qui distingue les causes des effets. *sammasana ñāṇa* est la connaissance qui perçoit *anicca*, *dukkha* et *anatta* à travers les phénomènes. *udayabbaya*

ñāṇa est la connaissance qui perçoit clairement l'apparition et l'anéantissement des phénomènes. Selon la manière de classer les *vipassanā ñāṇa*, nous pouvons directement passer de *pariccheda ñāṇa* à *anuloma ñāṇa*. Les noms et les classifications ne sont pas importants. Ce qui l'est, c'est d'être capable de maîtriser la méthode de *vipassanā*.

Ainsi, la réponse à la question « qu'est-ce qui doit être observé pour développer *vipassanā* ? » est : « les cinq agrégats de l'attachement (*upādānakkhandhā*) ». C'est-à-dire qu'il convient de contempler ces cinq agrégats, qui, lorsqu'ils ne sont pas observés au moment de leur apparition, sont assujettis à l'attachement.

Les cinq *upādānakkhandhā* (agrégats de l'attachement) sont :

1. *rūpakkhandhā* (agrégat de la matière)
2. *vedanakkhandhā* (agrégat des sensations)
3. *saññākkhandhā* (agrégat des perceptions)
4. *saṅkhārakkhandhā* (agrégat des volitions mentales)
5. *viññānakkhandhā* (agrégat de la conscience)

Si les *yogī* ne réalisent pas qu'un être humain n'est rien d'autre qu'un groupe de cinq agrégats, il sera convaincu que les phénomènes physiques et mentaux sont *atta*, c'est-à-dire : je suis MOI, lui est un homme, elle est une femme, etc. Il risquera alors d'être très attaché à cette vue incorrecte qu'on appelle *sakkāya diṭṭhi*. Pour cette raison, il convient de s'entraîner à *vipassanā* jusqu'à développer une compréhension juste des cinq agrégats.

Comment convient-il de contempler les phénomènes avec une vue juste ? Comme le font les *yogī* ici et maintenant, en notant durant la marche « pas gauche, pas droit » ou « lever, poser » ou « lever, avancer, poser », etc. Nous procédons exactement comme il est indiqué dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta* : « *gacchanto vā gacchāmīti pajānāti* ».

Pendant la marche, lorsque le *yogī* note le mouvement du pas gauche : le mouvement lui-même est l'agrégat de la matière ; le fait qu'il soit agréable ou désagréable est l'agrégat des sensations ; le fait de le noter est l'agrégat des perceptions ; le fait d'effectuer ce pas est l'agrégat des volitions mentales ; la conscience qui le connaît est l'agrégat de la conscience.

Cela constitue donc les cinq agrégats de l'attachement. Le *yogī* qui n'observe pas le mouvement des pas durant la marche pensera : « c'est MOI qui avance, c'est MON pied qui avance », etc. Cette vue, qui a pour caractéristique de croire que ceci est « moi », est précisément l'attachement des cinq agrégats.

Pendant l'assise, lorsque le *yogī* note « assis, toucher » : le corps assis est l'agrégat de la matière ; le fait que ce soit agréable ou désagréable est l'agrégat des sensations ; le fait de le noter est l'agrégat des perceptions ; l'effort de noter est l'agrégat des volitions mentales ; la conscience qui connaît est l'agrégat de la conscience.

Lorsque le *yogī* note : « monter, descendre », ce gonflement et ce dégonflement de l'abdomen sont l'agrégat de la matière ; le fait que ce soit agréable ou désagréable est l'agrégat des sensations ; le fait de noter ces mouvements est l'agrégat des perceptions ; l'effort de les noter est l'agrégat des volitions mentales ; la conscience qui les connaît est l'agrégat de la conscience.

Cela constitue donc les cinq agrégats de l'attachement. Le *yogī* qui n'observe pas le mouvement des pas durant la marche pensera : « c'est MOI qui avance, c'est MON pied qui avance », etc. Cette vue, qui a pour caractéristique de croire que ceci est « moi », est précisément l'attachement des cinq agrégats.

Cela est considéré comme la contemplation des cinq agrégats de l'attachement avec la vue juste. Il est donc correct de noter : « pas gauche », « pas droite », « lever », « avancer », « poser », « monter », « descendre », « assis », « toucher », « voir », « entendre », etc. C'est-à-dire, noter correctement les cinq agrégats de l'attachement dans le but de les connaître. Il est correct de noter les mouvements du corps au moment où ils sont effectués et les sensations du corps au moment où elles apparaissent. En revanche, il est incorrect de noter « matière », « conscience », « *anicca* », « *dukkha* », « *anatta* », etc. Il ne faut pas se préoccuper de cela, ni même du fait que cela apparaisse ou disparaisse. Il faut seulement noter les phénomènes physiques et mentaux à l'instant où ils se manifestent, au fur et à mesure où ils se manifestent.

La seconde question est la suivante : « **Dans quel but et quand contempler les agrégats ?** »

La première partie de cette question est : « Pourquoi les *yogī* doivent-ils noter les agrégats (les phénomènes physiques et mentaux) ? » La seconde partie de cette question est : « Quand est-ce que les *yogī* doivent noter ces agrégats ? »

La réponse est : « Pour empêcher l'attachement, la contemplation doit être effectuée au moment de leur apparition. » Si le *yogī* note le gonflement, le dégonflement, le mouvement, la vision, le son, la consommation de nourriture, etc., au moment même de l'apparition de chacun de ces phénomènes, l'attachement peut être évité.

Dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, il est dit : « *kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya, loke abhijjhā domanassa* ». Cela signifie que *lobha* (l'avidité) *dosa* (l'aversion) et l'attachement peuvent surgir si les *yogī* ne notent pas les phénomènes physiques et mentaux au moment où ils apparaissent. Ces phénomènes doivent donc être notés dans le présent, au moment même de leur apparition.

De la même manière, il faut noter les sensations au moment même de leur apparition.

C'est pourquoi, à la question « Dans quel but et quand contempler les agrégats ? », il est répondu : « Pour empêcher l'attachement, la contemplation doit être effectuée au moment de leur apparition. »

Si un phénomène n'est pas observé au moment de son apparition, l'attachement peut naître. Par exemple, en entendant un son agréable, s'il n'est pas noté, l'attachement surgira et ce son sera perçu comme une mélodie, un son plaisant. De la même façon, en percevant une vision agréable, si elle n'est pas notée, l'attachement surgira et cette vision sera perçue comme un beau paysage, une vision plaisante.

Ensuite, on peut supposer que ces agrégats sont bons, beaux et permanents. On peut aussi affirmer : « les sons que je perçois m'appartiennent, c'est MOI qui les perçois », « les visions que je perçois m'appartiennent, c'est MOI qui les perçois », etc.

Pour éviter de telles illusions, chaque *yogī* doit contempler dans la mesure du possible tous les phénomènes physiques et mentaux qu'il perçoit. Ainsi, en développant cet entraînement sans relâche, il comprendra que tout ce qui apparaît est condamné à s'anéantir, et qu'il n'y a donc pas de raison de s'y attacher. Le *yogī* pourra alors se défaire

des vues erronées quant à l'existence du MOI et de la personnalité (*sakkāya diṭṭhi*).

En poursuivant assidûment le développement de la *vipassanā*, le *yogī* comprendra par lui-même que tout est assujetti à la souffrance et que rien n'est permanent. Il comprendra aussi les caractéristiques naturelles de tout ce qui apparaît dans le corps, telles que les tensions, les irritations, les douleurs, les fourmillements, etc.

En notant une douleur, le *yogī* connaîtra les caractéristiques de la douleur. S'il ne la note pas, il ne pourra pas la connaître. Une fois que ces caractéristiques seront connues, le *yogī* verra clairement *saṅkhata lakkhaṇā*. C'est-à-dire que les phénomènes se décomposent en trois parties : le début (l'apparition), le milieu (la durée), et la fin (l'anéantissement).

Plus tard, il verra les caractéristiques d'*anicca*, *dukkha* et *anatta*.

Quand un *yogī* aperçoit une file de fourmis de loin, il ne voit qu'une ligne noire. S'il s'en approche, il peut distinguer les insectes un à un. En étant tout près, il peut voir que chaque insecte est constitué d'une tête, d'un thorax et d'une queue. De la même manière qu'au début de son entraînement, un *yogī* ne voit que des objets grossiers. Une fois que l'attention se développe et que les observations deviennent plus nombreuses, il commence à percevoir les conditions changeantes d'instant en instant.

En poursuivant toujours à s'entraîner au développement de la *vipassanā*, le *yogī* percevra distinctement l'apparition et la disparition des phénomènes. Cela conduit à la connaissance de la caractéristique d'*anicca*, autrement dit, que rien n'est durable. En même temps, le *yogī* réalise, que, du fait que tout phénomène qui apparaît s'anéantit aussitôt, rien ne peut être plaisant. Il comprend ainsi que tout est assujetti à l'insatisfaction et à la souffrance. Il s'agit de la connaissance de la caractéristique de *dukkha*.

Une autre réalisation que le *yogī* fera est que les choses ne se produisent pas selon sa volonté, que rien n'est jamais prévisible à l'avance. Cette connaissance est celle de la caractéristique d'*anatta*. À ce moment, le *yogī* comprendra par lui-même que les principales caractéristiques inhérentes à toutes choses sont *anicca*, *dukkha* et *anatta*.

La dernière partie de la réponse (à la seconde question) est : « Si l'attachement a été extirpé, la voie de la connaissance s'ouvre et finalement, *nibbāna* est réalisé. » Une fois que le *yogī* a clairement réalisé la connaissance des caractéristiques d'*anicca*, *dukkha* et *anatta*, il approuve le fait qu'il n'y a pas de personnalité ou d'entité propre. Il sait que tout cela n'est qu'un ensemble d'agréats constamment changeants.

En poursuivant toujours son développement de la *vipassanā*, le *yogī* s'apercevra qu'une intention précède chaque mouvement. Il verra nettement, qu'avant d'effectuer le pas gauche, une intention de le faire apparaît ; que la volonté de s'asseoir est, elle aussi, précédée d'une intention de le faire, etc. Cela est la connaissance qui distingue entre la cause et l'effet.

Après cette connaissance, le *yogī* verra l'anéantissement des phénomènes à chaque note, ce qui provoque une forte instabilité. Il verra donc que tous les phénomènes se meurent d'eux-mêmes. Cette connaissance est *bhaṅga ñāṇa*. Ensuite, il expérimentera les trois connaissances suivantes : *bhaya ñāṇa*, la connaissance de la peur, durant laquelle des frayeurs sont expérimentées ; *ādinava ñāṇa*, la connaissance de la misère, où des sensations de misère sont expérimentées ; *nibbidā ñāṇa*, la connaissance du dégoût, où des sensations de répulsion sont expérimentées.

Cela incite, plus que jamais, le *yogī* à obtenir la délivrance. De ce fait, il s'entraîne plus en profondeur au développement de la *vipassanā*, ce qui le mène à l'étape suivante : *saṅkhārupekkhā ñāṇa*. Il s'agit de la connaissance de l'équanimité ; les phénomènes sont perçus avec équanimité.

À ce stade, le *yogī* doit étendre les points de touche à noter. Ceux-là s'atténueront peu à peu, et pourront même disparaître totalement. Dans ce cas, le *yogī* n'aura plus à tenter de les suivre, ni à les chercher. S'il n'y a plus d'objet à noter, il conviendra de noter la conscience elle-même : « connaître, connaître ». À ce moment, la conscience qui note peut s'accélérer et soudainement, la cessation des phénomènes physiques et mentaux peut se produire.

Bouddha a dit : « tout ce qui apparaît s'anéantit de lui-même ». Après s'être longuement et assidûment entraîné à la contemplation de l'apparition et de l'anéantissement des phénomènes physiques et

mentaux, le *yogī* parvient à la cessation de ce processus. Par conséquent, il expérimente la connaissance de la voie : *magga ñāṇa*.

Ainsi, lorsque le *yogī* a réalisé l'extinction de l'attachement aux agrégats (*upādānakkhandhā*), il parvient finalement, par le biais de la connaissance de la voie (*magga ñāṇa*), à *nibbāna*.

Étant donné que *vipassanā bhāvanā* est le seul moyen de se délivrer de la souffrance et de la misère pour parvenir à la paix de *nibbāna*, chacun devrait l'étudier, la mettre en pratique et la développer durant toute la vie si nécessaire. Le Vénérable Mahāsī Sayādaw, lui aussi, a indiqué dans ses enseignements, que l'entraînement à *vipassanā* devrait être mis en pratique et développé chaque fois que possible, chaque fois que l'occasion se présente.

Suivant les nobles instructions du Vénérable Mahāsī Sayādaw, parvenant à la cessation de tous les *saṅkhāra* (volitions mentales) grâce à un entraînement assidu au développement de *vipassanā*, puissent tous les *yogī* se délivrer de la souffrance et de la misère pour parvenir à la paix de *nibbāna*. C'est ainsi qu'avec *mettā*, se conclut cet enseignement.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Ce qu'un yogī doit faire et ne pas faire

Le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui est : « Ce qu'un *yogī* doit faire et ne pas faire », autrement dit, la pratique que chaque *yogī* est tenu de suivre et ce dont il est tenu d'éviter de faire. Le but de l'entraînement à *vipassanā* est de parvenir à *nibbāna*. Grâce à la sagesse de *vipassanā*, le *sotāpana* a définitivement éradiqué les trois attachements suivants :

1. *sakkāyadiṭṭi* (croyance dans l'existence de la personnalité)
2. *vicikicchā* (doute sceptique quant à la validité du *dhamma*)
3. *sīlabbataparāmāsa* (croyance en l'efficacité des rites et des récitaions de prières)

Pour pouvoir parvenir au stade de *sotāpana*, les quatre conditions suivantes sont requises.

1. La première condition est d'avoir un instructeur de *vipassanā* compétent et expérimenté. L'objectif de l'entraînement à *vipassanā* n'est pas simplement d'être heureux pour une ou deux vies, mais de se libérer de la souffrance de toutes les existences du *samsarā*, et donc, de se libérer du *samsarā* lui-même. C'est pourquoi il est essentiel, pour parvenir au stade de *sotāpana*, de bénéficier d'un instructeur qualifié dans le *pariyatti* (étude du *dhamma*) et le *paṭipatti* (pratique du *dhamma*), qui soit compétent pour guider sur la voie de *vipassanā*.
2. La seconde condition est d'écouter respectueusement et suivre avec détermination et ténacité les instructions et les enseignements qui sont délivrés, afin de développer la sagesse de *vipassanā*. Si le *yogī* écoute convenablement les instructions qu'il reçoit et les met sérieusement en application, sa *saddhā* (foi envers le *dhamma*) ne cessera de s'accroître. De cette façon, il ne pourra pas aboutir à des voies erronées. Dans tout bon enseignement, il y a une partie théorique et une partie pratique.

Concernant la partie théorique, le *yogī* doit s'efforcer de contempler tous les phénomènes physiques et mentaux apparaissant durant l'assise, la marche et les activités. Il doit aussi avoir une bonne

compréhension théorique de ce qu'il fait. Par exemple, Bouddha enseigne que tout n'est que matière et conscience, produites par une suite de causes et d'effets. Seule, la lecture ne peut mener à une compréhension claire. Ce n'est qu'en développant les deux aspects (théorique et pratique) qu'il est envisageable de développer une compréhension juste. Pour comprendre le *dhamma* en profondeur, le *yogī* doit écouter attentivement les enseignements qui lui sont délivrés et les mettre convenablement en pratique. Alors, la sagesse de la *vipassanā* pourra se développer.

3. La troisième condition est d'être simple et honnête en rapportant ses expériences à l'instructeur, durant les entrevues. Dans sa pratique, le *yogī* a de bons moments comme de mauvais moments. Pendant les entrevues avec l'instructeur, il doit rapporter tous ces moments. Ne rapportant que les choses qu'ils approuvent, certains *yogī* se gardent de dévoiler leurs expériences négatives. Ce qu'un *yogī* croit être mauvais et sans intérêt peut s'avérer être un signe de progression ou de réalisation d'une connaissance, donc, être une information très utile à l'instructeur afin qu'il puisse guider convenablement le *yogī*.

L'entraînement à *vipassanā* n'est jamais constant, sans aspérités. Puisqu'il s'agit d'une chose tout à fait inhabituelle pour chaque débutant, cet entraînement présente inévitablement des difficultés. C'est seulement après un certain temps, une fois que la concentration s'est bien établie, que l'observation des phénomènes devient habile. Après cela, les expériences négatives peuvent cependant se produire à nouveau ; ce qui peut rendre le *yogī* pessimiste. En fait, ce n'est que vers la fin de l'entraînement que tout entre dans l'ordre. Lorsque le *yogī* se trouve dans une phase difficile, l'instructeur s'attend à ce qu'il le lui en fasse part, avec l'esprit de rechercher ses encouragements. Ce n'est qu'ainsi que l'instructeur pourra l'encourager et le guider convenablement et avec précision sur la voie de la connaissance. C'est pourquoi il est très important que le *yogī* rapporte avec exactitude et franchise ses expériences, tant les bonnes que les mauvaises.

4. La quatrième condition est de s'entraîner avec effort et diligence. Dès l'instant du réveil, le matin, le *yogī* doit se mettre à noter continuellement, sans relâche, avec courage et effort. Durant l'assise, durant la marche, et durant toutes les autres activités du corps, le seul devoir du *yogī* est de noter les phénomènes physiques et mentaux. Il

doit noter attentivement et en détail tous les phénomènes qui se présentent à la conscience, même les plus petits. Il doit s'efforcer de noter avec vigilance afin de ne pas en manquer. Quoiqu'il fasse et quels que soient ses déplacements et ses mouvements, le *yogī* doit appliquer le *satipaṭṭhāna* : pendant qu'il mange, pendant qu'il défèque, pendant qu'il urine, pendant qu'il se vêtit, pendant qu'il se lave, pendant qu'il se sèche, etc. Aucun mouvement ne devrait être épargné. Tous les phénomènes physiques et mentaux devraient être observés sans relâche.

Si ces quatre conditions sont scrupuleusement appliquées, à l'aide d'un effort soutenu, le stade de *sotāpana* peut être atteint sans difficulté. Pour aider les *yogī* dans leur entraînement intensif, en plus des conditions principales à respecter, le Vénérable Mahāsī Sayādaw a également établi des points à suivre et des points à éviter :

1. Le premier point est de restreindre la parole, la consommation de nourriture et le sommeil au minimum, durant l'entraînement à *vipassanā*. L'idéal est de ne jamais user de la parole. Quand cela est inévitable, avant de parler, il faut noter l'intention de parler. En parlant, il convient de limiter ses paroles au strict nécessaire, tout en demeurant vigilant.

Pareillement, il convient de ne pas manger jusqu'à remplir complètement son estomac. Bouddha recommandait de stopper son repas à quatre ou cinq bouchées avant le remplissage complet de l'estomac, et de finir de se rassasier à l'aide de liquide (eau, soupe, thé, café, etc.) Le *yogī* devrait toujours faire preuve de prudence pour manger raisonnablement, car cela favorise grandement la qualité de son entraînement à *vipassanā*.

Le sommeil, lui aussi, devrait être réduit au minimum. Les *yogī* sérieux se contentent de quatre heures de sommeil par nuit, et consacrent le reste du temps au développement de *vipassanā*. Certains argumentent que cela n'est pas suffisant pour la santé. Étant donné que les *yogī* demeurent la moitié du temps assis et respirent toujours régulièrement, tranquillement, et qu'ils sont épargnés d'activités lourdes, cela peut être considéré comme du temps de repos. Lorsque leur séance d'assise est bonne, certains *yogī* parviennent même à récupérer autant que durant une sieste bénéfique. C'est

pourquoi il n'y a aucune raison de s'inquiéter pour la santé en limitant ses nuits à quatre heures de sommeil.

Au temps de mon entraînement intensif à *vipassanā*, il m'est d'ailleurs arrivé de demeurer exactement quinze jours d'affilée sans dormir du tout. Cela m'a alors donné la conviction qu'à l'aide d'un *samādhi* (concentration) bien établi, il est possible de rester plus de dix jours sans dormir, sans qu'il y ait de danger pour la santé. Ici, au centre Mahāsī, on peut trouver plusieurs *yogī* qui sont restés plusieurs jours sans dormir (tout en conservant une pleine énergie), durant leur entraînement intensif.

2. Le second point est l'effort. Dans son entraînement intensif, le *yogī* doit avoir une détermination inébranlable, et prendre fermement la résolution suivante : « Puissé-je persévérer sans relâche dans cet entraînement au *satipaṭṭhāna*, même si ma chair et mon sang devaient sécher de sorte à ne laisser que les tendons et la peau sur les os ! »

Le *yogī* qui souhaite s'entraîner au développement de *vipassanā bhāvanā* avec succès doit renoncer à toute forme d'attachement à son corps. Si, au contraire, il accorde trop de soin ou développe de l'attachement à son corps, la progression vers les connaissances supérieures sera très longue et difficile.

À la veille de sa libération, lorsque Bouddha eut terminé de manger la bouillie de riz que la fille du riche Sujātā lui a offert, il prit une ferme résolution. Près de la rivière Nerañjarā, sous l'arbre de la Bodhi, le Bienheureux eut cette détermination : « Quoiqu'il advienne à ce corps, que la chair et le sang sèchent de sorte à ne laisser que les os, la peau et les tendons, puisse-je ne pas me lever de cet endroit tant que je ne serai pas parvenu à l'état de *buddha* ! »

Il s'est alors absorbé dans un entraînement intensif. À l'issue de la première partie de la nuit, il réalisa *pubbenivāsa ñāṇa* (la connaissance suprême qui permet de voir les existences passées). À l'issue de la partie centrale de la nuit, il réalisa *dibbacakkhu ñāṇa* (la connaissance suprême qui permet de tout voir). Enfin, à l'issue de la dernière partie de la nuit, il réalisa *āsavakkhaya ñāṇa*, qui correspond à l'éradication définitive des *kilesā* (impuretés mentales). Parvenant ainsi à l'état de *buddha*, il devint un bouddha omniscient.

Pour cette raison, les *yogī* souhaitant mettre en pratique l'enseignement de Bouddha, en suivant la voie qu'il a découverte, doivent s'entraîner en respectant les quatre conditions essentielles exposées précédemment.

3. Le troisième point est de se déterminer fortement à demeurer à tout moment dans le *satipaṭṭhāna* (établissement de l'attention). Le *yogī* doit faire preuve d'effort et de volonté continuel pour rester toujours attentif, de sorte à ne laisser aucune occasion aux *kilesā* pour émerger. Par exemple, si un son n'est pas noté, l'attachement sera développé s'il est perçu comme plaisant, et l'aversion sera développée s'il est perçu comme déplaisant. Le *yogī* doit donc, en accord avec les indications fournies par l'instructeur, se contenter de noter le son tel qu'il est perçu, au moment précis où il est perçu. Ainsi, ni l'attachement, ni l'aversion ne pourra apparaître, car ce son sera connu pour ce qu'il est réellement, c'est-à-dire seulement un son, rien de plus.

De la même manière, en notant les sensations perçues par les six portes sensorielles, les *kilesā* ne peuvent pas apparaître dans le corps et le mental. Dans ces instants, le *yogī* est considéré comme un être au cœur noble et à l'esprit pur, tout comme Bouddha et les *arahanta*. Il mérite de bénéficier des affaires des « quatre nécessités » (le logement, la nourriture, le vestimentaire et l'hygiène) que les bienfaiteurs offrent avec respect. Pour maintenir ce statut, le *yogī* est tenu d'observer continuellement les phénomènes physiques et mentaux, en profondeur et avec persévérance.

Si le *yogī*, parfois note, parfois ne note pas, la concentration également, parfois se développe, parfois retombe. Durant les entrevues, l'instructeur parvient très facilement à évaluer le *yogī* (avant même qu'il rapporte ses expériences). Un médecin hésitera à faire des efforts pour soigner un malade de longue durée qui, ne respectant pas ses prescriptions, néglige tout le temps de prendre ses médicaments. De la même manière, un instructeur de *vipassanā* perdrait toute motivation pour guider un *yogī* qui néglige ses instructions.

Pour cette raison, tous les *yogī* devraient observer du mieux qu'ils puissent les phénomènes physiques et mentaux, en s'évertuant à les

noter dès l'instant du réveil, sans relâche, jusqu'à l'instant de s'endormir le soir.

4. Le quatrième point est de toujours se comporter comme un malade. Quels que soient les mouvements qu'il est amené à faire, le *yogī* devrait toujours être très lent : lorsqu'il mange, lorsqu'il boit, lorsqu'il se déplace, lorsqu'il change de posture, lorsqu'il parle, etc. Ce n'est que de cette façon qu'il parviendra à noter tous les phénomènes physiques et mentaux, sans en omettre.

Au début de l'entraînement, le *yogī* ayant facilement tendance à faire des mouvements rapides, il ne peut pas noter tous les phénomènes. Au bout de quelques jours, une fois l'habitude de l'observation attentive prise, il ne connaîtra plus de difficulté à noter. À l'extérieur, il y a de nombreux facteurs, comme la circulation routière ou le travail, qui nous poussent parfois à agir rapidement. En revanche, lors d'une retraite *vipassanā* dans un centre de méditation, le fait d'observer attentivement et en détail tout ce qui est perçu est la chose essentielle. Dans ces conditions, le *yogī* doit alors agir comme s'il était un malade. Avec attention, ses moindres gestes, paroles, déplacements, et mouvements doivent être produits avec calme, lenteur et douceur. Ce n'est qu'au prix d'un tel entraînement que les connaissances de *vipassanā* pourront être développées.

5. Le cinquième point est de noter de façon continue, en évitant toute coupure. Le *yogī* doit se résoudre à noter sans manquement et sans relâche, dès l'instant du réveil, jusqu'à l'instant de s'endormir le soir. Il doit s'y efforcer jusqu'à ce qu'il y parvienne. Par conséquent, il convient de noter à chaque instant, tout au long de la journée, aussi bien durant l'assise, que durant la marche et durant les activités diverses.

En persistant ainsi, le *khaṇika samādhi* (la concentration répétée moment après moment ; c'est-à-dire celle qui est requise pour *vipassanā*), deviendra vite bon. Le *yogī* sera alors en mesure de développer les connaissances de *vipassanā* avec succès dans un temps raisonnable.

Pour conclure l'enseignement d'aujourd'hui, j'invite tous les *yogī* à suivre les instructions du bienfaiteur et très Vénérable Mahāsī Sayādaw. Par leur mise en pratique, je souhaite de tout *mettā* que vous puissiez

tous êtres capables de remplir les quatre conditions conduisant au stade de *sotāpana*.

Ainsi, puissent tous les *yogī* s'entraîner avec volonté et persévérance, en accord avec les points qui viennent d'être exposés, afin de se délivrer de la souffrance et de la misère pour parvenir à la paix de *nibbāna*, le plus aisément et le plus rapidement possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

La plus importante chose qui soit dans la vie

Le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui est : « La plus importante chose qui soit dans la vie ».

D'ordinaire, chacun a des tâches et des obligations diverses dans la vie. Certaines obligations sont importantes, d'autres le sont plus encore, et d'autres, enfin, sont ce qu'il y a de plus important. L'enseignement d'aujourd'hui porte sur la tâche la plus importante dans la vie, ou nous pouvons dire aussi : le devoir le plus important. Tous les êtres vivants ont des tâches à accomplir. Pour chacun d'entre eux, leurs tâches sont importantes.

Si nous examinons les situations à travers le monde, nous constaterons que certains pays s'activent à la réunification parce qu'ils ont été divisés à la suite d'une guerre ; cela est leur priorité. D'autres pays travaillent à la réforme de leur système politique ; cela est leur priorité. D'autres pays s'évertuent à consolider leurs forces militaires pour avoir plus de chances de vaincre l'ennemi en cas de guerre ; cela est leur priorité. D'autres pays essayeront de négocier des pactes de paix avec des nations étrangères ; cela est leur priorité. D'autres pays s'efforceront de faire prospérer leur économie ; cela est leur priorité.

Dans la société, chaque chef de famille a diverses obligations envers sa famille, comme l'éducation, la santé, l'alimentation, le logement, et l'habillement. Pour chacun d'entre eux, cela est important.

De la même manière, les *yogī*, qui sont ici en retraite, ont des tâches importantes dans leur propre foyer. Aux yeux de chacun d'entre eux, ces choses sont ce qu'il y a de plus important. Cependant, nous ne pouvons pas considérer que c'est ce qu'il y a plus important.

Dans l'un de ses enseignements, Bouddha illustre, de la façon suivante, la plus importante tâche pour les êtres humains :

« Ô moines ! Pour une personne dont la poitrine est transpercée par une lance, le plus important sera de la retirer et d'obtenir des soins au plus

vite. Pour une personne dont les cheveux sont enflammés, le plus important sera d'éteindre ce feu et de se soigner le crâne au plus vite. »

On peut dire que ces questions de vie ou de mort sont les choses les plus importantes pour cette vie.

Néanmoins, si nous considérons l'expérimentation de nouvelles existences à travers la continuité du *samsarā*, la plus importante tâche est d'éradiquer le *sakkāyadiṭṭhi*. Le *sakkāyadiṭṭhi* est la croyance erronée qui consiste à concevoir la personnalité.

Si, dans une famille, surgissent des problèmes d'éducation, de santé ou de logement, le chef de famille les considérera comme la tâche la plus importante à résoudre. Cependant, si ses cheveux prennent feu ou s'il reçoit une lance à travers la poitrine, il laissera très certainement de côté les problèmes de famille, estimant que ce n'est plus la chose la plus importante. Éteindre le feu ou retirer la lance, et recevoir les soins qui s'imposent deviendra, pour lui, la priorité. Il s'agit là des choses éphémères de la vie présente.

Bouddha dit : « La plus importante chose qui soit dans la vie est de se débarrasser du *sakkāya diṭṭhi*, qui entraîne sans cesse les êtres dans le tourbillon continu des naissances et des morts qu'est le *samsarā*. »

La définition du mot « *sakkāya* » nécessite d'être expliquée. Ce mot se divise en deux particules : « *sa* », qui veut dire « propre en-soi » et « *kāya* » qui veut dire « groupe de *nāma* et *rūpa* ». Autrement dit, « *sakkāya* » signifie « existence propre en-soi de phénomènes physiques et mentaux ». Cela dit, qu'est-ce que l'existence non propre en soi de *nāma* et *rūpa* ? Ce que nous appelons « être humain » n'est pas pourvu d'existence propre en soi. Par exemple, peut-on dire que les cheveux sont un être humain ? Peut-on dire que les os sont un être humain ? Peut-on dire que la chair est un être humain ? Aucune partie du corps ne peut être désignée comme tel. C'est pourquoi l'on ne peut pas dire qu'un être humain est pourvu d'une existence propre en soi.

D'après ce que Bouddha nous enseigne, il n'existe pas d'être humain. Il y a seulement un ensemble de phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent et disparaissent d'eux-mêmes. À la question « les cheveux sont-ils *rūpa* (matière) ? », la réponse est « oui ». À la question « Les os, la chair, les veines, le cœur, et les autres organes sont-ils *rūpa* ? », la réponse est « oui, tout est *rūpa* ».

La conscience qui perçoit ces choses est appelée *nāma*. On peut dire aussi « l'esprit ». Ainsi, en analysant une personne avec la logique du *dhamma*, on ne dira pas qu'il y a là un homme ou une femme, mais on dira qu'il y a seulement des *nāma* et des *rūpa*.

D'après ce que Bouddha nous enseigne, il n'existe pas d'*atta*, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de personnalité, ni de « je », ni de « moi », ni de « mien(ne)(s) ». Il n'y a rien d'autre que des agrégats de la matière et des agrégats de la conscience. Il n'existe donc aucune entité propre, aucune âme individuelle (encore moins collective). Nous ne pouvons donc pas dire qu'un être humain ait une âme, que c'est MOI, ou que ceci est le MIEN (ou la mienne).

Dans les relations humaines, nous désignons toutefois les gens en tant que personne, moi, lui, homme, femme, etc., afin de permettre leur identification. Cela constitue une manière conventionnelle de parler. Toutefois, du point de vue du *dhamma*, il n'y a aucun MOI, ni de LUI, ni d'homme, ni de femme. Il n'y a rien d'autre que des *nāma* et des *rūpa*.

sakkāya se définit donc comme « groupe propre en soi ». Bouddha et les *ariyā* ont le *sakkā*, tout comme les *yogī* qui sont ici, ainsi que tous les êtres. Cela signifie que nous sommes un groupe de *nāma* et de *rūpa*.

Lorsque le mot « *sakkāya* » est combiné avec le mot « *diṭṭhi* », il devient « *sakkāyadiṭṭhi* », la croyance erronée en l'existence de la personnalité, c'est-à-dire, la croyance qu'il y a un « moi », une entité, un *atta*. En fait, quand on sait que notre corps et notre mental ne sont que des *nāma* et des *rūpa*, on ne peut pas dire qu'ils sont « moi », qu'ils sont « MIENS » ou qu'ils « m'appartiennent ». Ne suivant la volonté de personne, ces agrégats (les *nāma* et les *rūpa*) apparaissent et disparaissent d'eux-mêmes. Si vraiment ces agrégats étaient à nous, selon notre propre volonté, nous pourrions dire : « Que mon corps ne vieillisse pas, qu'il ne tombe pas malade, qu'il ne meurt pas ! » Or, ils ne se plieront jamais à notre volonté ; nous ne maîtrisons rien. C'est pourquoi nous ne pouvons pas dire que cela est notre corps, notre âme ou notre entité propre.

Les personnes qui n'acceptent pas de croire ou qui ne comprennent pas ce processus naturel des agrégats croiront alors que cela est leur propre corps. Par conséquent, ils ne craindront pas de danger. Ne se souciant que du confort de leurs corps, de leur profit personnel et de leur famille, ils pourront alors être amenés à commettre toutes sortes d'*akusala*, c'est-à-dire des actes déraisonnables, malsains, malveillants, générateurs de

souffrance pour les autres. En raison de ces *akusala* développés en conséquence de cette conception erronée du « moi », ces êtres pourront rencontrer une multitude de problèmes au sein de cette même vie, comme tomber en prison ou sombrer dans la misère. De plus, à travers le cycle du *samsarā*, ils pourront renaître dans les mondes inférieurs, où ils rencontreront des situations encore plus pénibles et plus misérables.

C'est pourquoi Bouddha nous a enseigné que le fait de se débarrasser du *sakkāyadiṭṭhi* est pour quiconque, et de loin, la tâche la plus importante.

L'unique moyen de parvenir à se défaire du *sakkāyadiṭṭhi* est de noter ! Autrement dit, c'est précisément ce que font les *yogī* ici, en s'entraînant au *satipaṭṭhāna*, développement de la *vipassanā*. Lorsqu'ils observent le gonflement et le dégonflement de l'abdomen durant l'assise, la levée, l'avancée et la posée du pied durant la marche, etc., cet entraînement a pour but essentiel l'éradication du *sakkāyadiṭṭhi*.

La première chose à faire pour dissiper la croyance erronée de l'existence du « moi » est de parvenir à distinguer clairement le *nāma* du *rūpa*. Lorsqu'ils débutent dans leur entraînement, les *yogī* pensent que le gonflement et le dégonflement de l'abdomen sont « à MOI », qu'ils sont « moi ». Ils pensent : « JE lève, J'avance, JE pose, JE mange, J'entends, etc. », c'est-à-dire : « c'est MOI qui fait, cela est à MOI, cela est MOI ».

Ce n'est que lorsque la concentration se développe, et que le *yogī* commence à être un peu expérimenté, qu'il réalisera par lui-même qu'il n'y a aucun « moi », aucune âme, aucun *atta*. Il acceptera donc le fait que tout n'est que conscience et matière (*nāma* et *rūpa*).

L'explication est simple : Quand un *yogī* note le pas gauche, il voit que le mouvement du pied gauche est physique, c'est-à-dire *rūpa*, et il voit que ce qui note est la conscience, c'est-à-dire *nāma*. Ainsi, il voit directement, par lui-même, qu'il n'y a pas de « moi », pas d'ego, pas d'*atta*. De la même manière, durant l'assise, les mouvements de gonflement et de dégonflement de l'abdomen sont *rūpa*, et le fait de noter ces mouvements, comme « monter », « descendre », sont *nāma*. Ainsi, le *yogī* saura qu'il n'y a que des *nāma* et des *rūpa*.

Le mouvement du gonflement de l'abdomen est provoqué par l'air, qui, pendant qu'il est inspiré, pousse la peau de l'abdomen. Cela est *rūpa*. Si ce mouvement est noté, c'est parce que la conscience l'observe. Cela est *nāma*. Il y a donc deux choses différentes : le mouvement de

dégonflement de l'abdomen, qui est un phénomène physique ; et la conscience qui note ce mouvement, qui est un phénomène mental. Une fois que le *yogī* a fait la différence entre ces deux choses, il parviendra à distinguer *nāma* et *rūpa*.

Pour que le *yogī* puisse noter « entendre », trois éléments sont nécessaires : l'oreille, un son, et la conscience auditive (la conscience qui connaît le son). L'oreille et le son sont *rūpa*, la conscience auditive est *nāma*. Lorsque le *yogī* est en retraite *vipassanā*, s'il note les perceptions qui apparaissent par les six portes sensorielles, il verra qu'il n'y a que des *nāma* et des *rūpa*, et voyant qu'il n'y a pas d'être, ni de personne, ni de « moi », il pourra se débarrasser du *sakkāyadiṭṭhi*. Cela dit, la conviction ne suffit pas pour dissiper complètement le *sakkāyadiṭṭhi*. Ce n'est qu'en réalisant le *sotāpatti magga phala* (le stade de *sotāpana*, obtenu grâce à un bon entraînement à noter les phénomènes physiques et mentaux) que le *sakkāyadiṭṭhi* sera totalement et définitivement éradiqué.

Une fois que Bouddha commença à être connu, un *brahmā* vint lui rendre visite. Après lui avoir rendu hommage, il s'adressa ainsi à lui : « Vénérable Bouddha, de façon aussi urgente que celui qui vient de se faire transpercer la poitrine d'une lance doit retirer au plus vite cette lance, de façon aussi urgente que celui dont les cheveux s'enflamment soudainement doit éteindre au plus vite ce feu et se soigner, les êtres devraient se débarrasser au plus vite du *kāmarāga* (les plaisirs des sens). Pour ce faire, ils devraient faire comme nous, les *brahmā* : s'efforcer à développer les *jhāna*. »

Il existe deux moyens de se débarrasser du *kāmarāga*. Il y a le moyen provisoire, qui est l'expérience du *jhāna samāpatti*, et le moyen définitif, qui est la réalisation du stade d'*anāgāmi*, obtenu par l'entraînement à *vipassanā*. Le moyen à l'aide du *jhāna* n'empêche pas, par la suite, la production d'*akusala* et de ce fait, la renaissance dans les *apāya* (mondes inférieurs). En revanche, le moyen à l'aide du *sotāpatti magga*, le *sakkāyadiṭṭhi* étant éradiqué, empêche les gros *akusala* de se produire. De ce fait, la porte des *apāya* est définitivement fermée. C'est pourquoi Bouddha eut de la compassion envers ce *brahmā*, dont le discours est bien loin de la vérité du *dhamma*.

Bien qu'étant un *brahmā*, il n'était pas un *ariyā*, mais seulement un *puthujjana*. De ce fait, il était toujours susceptible de commettre des

kusala et des *akusala*, et par conséquent soumis aux causes qu'ils entraînent. Il pouvait donc, une fois le résultat de ses *kusala* épuisé, retomber dans l'un des quatre mondes inférieurs (les animaux, les *peta*, les *asura* et les enfers) et en subir toute la misère et toute la souffrance qui leur sont inhérentes. Comme nous l'avons expliqué, c'est seulement une fois qu'il aura éliminé le *sakkāyadiṭṭhi*, grâce au *sotāpatti magga*, qu'il sera définitivement épargné des *apāya*.

Bouddha répondit alors au *brahmā* que tant que le *sakkāyadiṭṭhi* n'avait pas été supprimé, nul ne pouvait espérer vivre indéfiniment dans des conditions heureuses dans le monde humain, dans celui des *deva* ou dans celui des *brahmā*. Pour dissiper intégralement et irrévocablement le *sakkāyadiṭṭhi*, il est indispensable de s'entraîner à *satipaṭṭhāna*, pour développer *vipassanā*.

La première connaissance que le *yogī* développe durant son entraînement est *nāma rūpa pariccheda ñāṇa*, qui est la distinction entre la conscience et la matière. En poursuivant son entraînement, le *yogī* peut parvenir à franchir les *vipassanā ñāṇa* les unes après les autres, jusqu'à la réalisation du *sotāpatti magga*.

Lors de sa retraite, le *yogī* note : « monter, descendre, etc. » durant l'assise, « pas gauche, pas droit, lever, avancer, poser, etc. » durant la marche, et « étirer, contracter, saisir, tirer, pousser, baisser, etc. » durant les activités. Tous ces mouvements du corps sont *rūpa*, et toutes les notes de ces mouvements sont *nāma*. C'est en notant tous ces mouvements que le *yogī* parvient à la connaissance qui distingue entre les *nāma* et les *rūpa*.

Il existe trois types de connaissance :

1. la connaissance livresque
2. la connaissance générale
3. la connaissance expérimentale (qui est la connaissance obtenue à l'aide du développement de la pratique)

La connaissance livresque est obtenue par la lecture des textes, comme le fait qu'il existe 28 *rūpa*, 89 consciences, 52 *cetasika*, etc.

La connaissance générale est obtenue par ouï-dire, c'est-à-dire par ce que nous entendons dire des autres, comme le fait que les choses sont *rūpa* et que la conscience est *nāma*.

La connaissance expérimentale est obtenue, comme il a été expliqué précédemment, par le fait de porter son attention sur les phénomènes physiques et mentaux, c'est-à-dire ce que font les moines et les *yogī* ici, en notant durant l'assise, la marche et les activités.

C'est à l'instant même où une note est effectuée qu'on vient à connaître précisément que l'objet perçu et la conscience qui l'observe apparaissent de paire. Quelles que soient les perceptions qui apparaissent par les six organes sensoriels – l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps, et le mental –, chaque fois que l'une d'entre elles est notée, le fait que le phénomène physique et le phénomène mental adviennent par couple est clairement perçu.

Sur la base de cette connaissance, lorsque le *yogī* observe les visions, les sons, les odeurs, les goûts, les touchers (dont les douleurs font partie) et les objets mentaux (dont les émotions font partie), il ne développe plus d'attachement (*taṇhā upādāna*) sur ces sensations. Par conséquence, il développe cette compréhension directe de la réalité, qu'il n'y a pas de « moi », ni de « le mien, la mienne », ni de personne, ni d'âme, ni d'*atta*. Il comprend qu'il n'y a que des *rūpa* et des *nāma*, et, progressant à travers les *vipassanā ñāṇa*, il arrive à se défaire totalement et définitivement de la croyance erronée qu'est le *sakkāyadiṭṭhi*. En se débarrassant du *sakkāyadiṭṭhi*, il parvient à expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux. De ce fait, il acquiert le *sotāpatti magga*.

Puissent tous les *yogī* s'entraîner, avec résolution et persévérance, à « la plus importante chose qui soit dans la vie », tel Bouddha nous l'a enseigné. En s'entraînant ainsi, puissent-ils se délivrer de la souffrance et de la misère pour parvenir à la noble paix de *nibbāna*, dans un intervalle de temps le plus bref possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

La contemplation par les six portes sensorielles

Le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui est : « La contemplation par les six portes sensorielles ». Les personnes qui s'entraînent à *vipassanā bhāvanā* concentrent leur attention sur les perceptions qui se manifestent par les six portes sensorielles. Les six portes sensorielles sont : l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et le mental.

L'objet principal qui est noté durant l'assise est le mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen, la posture assise et les points de touche. Pour prévenir les vagabondages de l'esprit, selon la concentration et les besoins, la note du toucher sera répartie sur un, trois, cinq ou, tout au plus, dix points de touche.

En plus de cet objet principal, il convient de noter les autres perceptions susceptibles d'apparaître par les six portes sensorielles. L'objet principal qu'est le mouvement de l'abdomen est comme le fait d'être chez soi, dans sa maison. Quand nous sommes à l'école ou au lycée, une fois les cours finis, nous rentrons à la maison. Quand nous allons faire des courses, une fois les achats terminés, nous rentrons à la maison. Quand nous allons sur notre lieu de travail, une fois la journée de travail achevée, nous rentrons à la maison.

De la même manière, pendant l'assise, quand on est amené à noter d'autres perceptions, une fois qu'elles ont été notées, on revient sur la note du mouvement de l'abdomen.

Si par l'œil apparaît une vision (même les yeux fermés, des visions peuvent apparaître), on note « voir, voir », sans y demeurer longtemps et sans accorder le moindre intérêt au contenu de cette vision. Une fois que cette perception visuelle a été notée, on revient sur l'objet principal – le mouvement de l'abdomen – en le notant.

Si par l'oreille apparaît un son, on note « entendre, entendre », ensuite, on revient à noter le mouvement de l'abdomen.

Si par le nez apparaît une odeur manifeste (agréable, désagréable ou neutre), on note « sentir, sentir », ensuite, on revient à noter le mouvement de l'abdomen.

Si par la langue apparaît un goût, on note « goûter, goûter », ensuite, on revient à noter le mouvement de l'abdomen.

Si par le corps apparaissent des sensations corporelles, telles que des piqûres d'insectes, des douleurs, des coups de chaleur, des sensations de froid, etc., on note « démangeaison », « douleur », « chaud », « froid », etc., ensuite, on revient à noter le mouvement de l'abdomen.

Si par le mental apparaissent des pensées, si l'esprit se disperse, on note « dispersé, dispersé » ou « penser, penser », ensuite, on revient à noter le mouvement de l'abdomen.

Lorsque des sensations physiques insupportables sont éprouvées, on peut envisager de modifier sa posture, tout en notant très attentivement chaque geste. Avant de commencer le premier mouvement, il convient de noter l'intention de le faire. Une fois qu'on a noté « volonté de changer la posture », en ouvrant les yeux, on note soigneusement tous les mouvements qui sont effectués pendant la rectification de la posture. Cela fait, dès que la nouvelle posture est adoptée, on revient sur l'objet principal en le notant.

Lorsque rien de particulier n'apparaît, on note le mouvement de l'abdomen. Néanmoins, il faut également noter toutes les perceptions visuelles, auditives, olfactives, gustatives, tactiles et mentales qui apparaissent à la conscience. Le *yogī* peut se demander pourquoi il faut noter les perceptions des six portes sensorielles. Le but de *vipassanā bhāvanā* est d'éradiquer l'avidité, l'aversion et l'ignorance (qui sont la racine de tous les *kilesā*) afin de ne plus permettre à ces trois poisons de se manifester à travers les six portes sensorielles.

Dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, il est dit : « *vineyya loke abhijjhā domanassaṃ* ». Cette phrase palié signifie que ce n'est qu'en contemplant chaque phénomène apparaissant à la conscience qu'on peut empêcher *lobha*, *dosa* et *moha* (racines de tout *kilesā*) de se manifester à travers les *upādanakkhandhā* (agrégats de l'attachement) et de nous persécuter.

Une personne est dotée d'yeux, d'oreilles, d'un nez, d'une langue, d'un corps et d'un mental. Tout comme pour entrer dans une maison à

plusieurs portes, les perceptions (visuelles, auditives, olfactives, etc.) se manifestent par ces six portes sensorielles, appelées *dvāra* en pali.

Si les portes d'une maison ne sont pas bien fermées, des voleurs, des brigands, des insectes, des chiens, des serpents ou d'autres êtres indésirables peuvent entrer. Pour que cela ne puisse pas se produire, il faut fermer correctement toutes les portes de la maison. De la même façon, pour que l'avidité, l'aversion et l'ignorance (*lobha*, *dosa* et *moha*) ne puissent pas se manifester, le *yogī* doit impérativement fermer les six portes sensorielles. Pour boucher ces six portes, il n'y a qu'un moyen : contempler toutes les perceptions qui s'y manifestent.

Lorsqu'un son apparaît, si le *yogī* note « entendre, entendre », à cet instant, *lobha*, et *dosa* ne peuvent pas se manifester par la porte auditive. En revanche, lorsqu'il ne note pas ce son, s'il est agréable, il va développer de l'attraction ou de la convoitise, qui est *lobha*, s'il est désagréable, il va développer du rejet ou de l'irritation, qui est *dosa*. *lobha* et *dosa* incitent toujours à commettre des actes malsains ou des paroles nuisibles. Toutes les intentions et tous les états d'esprit qui sont produits sous l'avidité, l'aversion ou l'ignorance sont *akusala*.

Il en est de même pour les autres portes sensorielles...

Pour la porte visuelle, lorsqu'une vision n'est pas notée, si elle est plaisante, *lobha* sera développé, si elle est déplaisante, *dosa* sera développé. Quelle que soit la vision que le *yogī* perçoit, il devrait noter « voir, voir ».

Pour la porte olfactive, lorsqu'une odeur n'est pas notée, si elle est délicieuse, *lobha* sera développé, si elle est répugnante, *dosa* sera développé. Quelle que soit l'odeur que le *yogī* perçoit, il devrait noter « sentir, sentir ».

Pour la porte gustative, pendant le repas, lorsqu'un goût n'est pas noté, s'il est succulent, *lobha* sera développé, s'il est dégoûtant, *dosa* sera développé. Quel que soit le goût que le *yogī* perçoit, il devrait noter « goûter, goûter ».

Pour la porte tactile, lorsqu'une sensation physique n'est pas notée, si elle est confortable, *lobha* sera développé, si elle est inconfortable, *dosa* sera développé. Quelle que soit la sensation physique que le *yogī* perçoit, il devrait noter en conséquence « sensation », « douleur », « chaud », « froid », « démangeaison », « légèreté », etc.

Pour la porte mentale, lorsqu'un objet mental n'est pas noté, s'il est plaisant, *lobha* sera développé, s'il est déplaisant, *dosa* sera développé. Quelle que soit l'objet mental que le *yogī* perçoit, il devrait noter en conséquence « penser », « réfléchir », « projets », « découragement », « motivation », « ennui », etc.

Comme dit le proverbe « Mieux vaut prévenir que guérir ». Dans cette même idée, pour se prévenir de toute production négative (*lobha*, *dosa*, etc.), il faut noter tous les phénomènes. En percevant une vision, un *yogī* doit noter « voir, voir ». S'il note ainsi chaque vision aussitôt qu'elle apparaît, l'avidité et l'aversion n'auront jamais le temps de se manifester, et il n'y aura pas de place non plus pour des commentaires futiles. Seule, demeurera la conscience qui connaît l'objet visuel, tel qu'il est réellement.

Si le *yogī* ne note pas ainsi, il s'attachera à cette vision, qu'elle soit plaisante et déplaisante et, en conséquence, *lobha* ou *dosa* naîtra.

« *diṭṭhe diṭṭha mattaṃ bhavissati* ». Cela signifie que si un objet visuel est noté aussitôt qu'il apparaît, il restera seulement une perception visuelle, ne provoquant aucun attachement.

« *sute suta mattaṃ bhavissati* ». Cela signifie que si un objet auditif est noté aussitôt qu'il apparaît, il restera seulement une perception auditive, ne laissant aucune place à une sensation, ni plaisante, ni déplaisante. Donc, aucun attachement de nature *lobha* ou *dosa* ne peut apparaître.

De la même manière, les objets des six portes sensorielles doivent être notés aussitôt qu'ils apparaissent.

En mangeant, il convient de noter tous les mouvements impliqués durant le processus du repas, ainsi que les objets gustatifs. De cette façon, *lobha* et *dosa* ne pourront pas se manifester.

Les objets tactiles doivent aussi être notés au moment où ils apparaissent et tels qu'ils apparaissent. Ainsi, il n'y aura pas de distinction entre sensation agréable et sensation désagréable, et de ce fait, *lobha* et *dosa* ne pourront pas se manifester.

« *mute muta mattaṃ bhavissati* ». Si un objet olfactif, un objet gustatif ou un objet tactile est noté aussitôt qu'il apparaît, il restera seulement une perception olfactive, gustative ou tactile, ne laissant aucune place à

une sensation, ni plaisante, ni déplaisante. Donc, aucun attachement de nature *lobha* ou *dosa* ne peut apparaître.

« *viññā te viññā tamattaṃ bhavissati* ». La conscience qui connaît peut être épargnée par *lobha*, *dosa* et *moha* si elle est notée telle qu'elle est et au moment même de son apparition.

C'est pourquoi chaque *yogī* doit noter tous les phénomènes susceptibles d'apparaître par les six portes sensorielles. Il ne doit pas se contenter de l'observation du mouvement de l'abdomen. Le fait de contempler tous les phénomènes qui se manifestent par les six portes sensorielles est appelé « la tradition *Poṭṭhila* ».

Du temps de Bouddha, vivait un moine érudit, très versé dans le *pariyatti* (la théorie de l'enseignement du *dhamma*), nommé *Poṭṭhila*. C'était un moine qui enseignait le *dhamma* à travers dix-huit sectes différentes. Il était très respecté par ses nombreux élèves. Un jour, le *mahāthera* se rendit auprès de Bouddha. Lorsqu'il arriva auprès du Bienheureux, ce dernier s'adressa ainsi à son visiteur : « Viens par ici, Grand *Poṭṭhila* l'inutile ! » « Prosterne-toi, Grand *Poṭṭhila* l'inutile ! » « Assieds-toi, Grand *Poṭṭhila* l'inutile ! » « Vas-t-en, Grand *Poṭṭhila* l'inutile ! »

À l'issue de cette visite, le *mahāthera* *Poṭṭhila* s'est dit : « Moi qui enseigne le *dhamma* à de nombreux élèves avec succès, comment se fait-il que Bouddha m'interpelle-t-il comme "*Poṭṭhila* l'inutile" ? Se mettant à réfléchir par lui-même, il se rendit compte qu'il a consacré l'exclusivité de son temps au *pariyatti*, et négligé le *paṭipatti* (pratique du *dhamma*), le *kammaṭṭhāna* (la méditation) et la *vipassanā bhāvanā* (entraînement au développement de la connaissance directe de la réalité).

Pour remédier à cela, il a décidé d'arrêter l'enseignement afin de faire comme le faisaient traditionnellement les nobles êtres. Autrement dit, il s'est seulement emparé de son bol et de ses trois robes, et partit à la recherche d'un centre de *paṭipatti*, avec la ferme résolution de s'efforcer au *satipatṭhāna* jusqu'à « l'accomplissement complet des devoirs de moine », c'est-à-dire le stade d'*arahanta*.

Cela est la décision juste. Pour celui qui a besoin d'étudier les textes du *dhamma*, le mieux est d'aller dans un centre de *pariyatti*, où il y a des enseignants érudits et tous les livres nécessaires. Pour celui qui a besoin de s'entraîner au développement de la *vipassanā*, le mieux est d'aller

dans un centre de méditation, où il y a de compétents instructeurs de *vipassanā* et toutes les conditions nécessaires à un tel entraînement.

Le *mahāthera* Poṭṭhila parvint au célèbre monastère *paṭipatti* du grand abbé Padhāna, où tous les moines et tous les novices sont *arahanta*. S'approchant du *mahāthera* Padhāna, il lui demanda respectueusement de le prendre comme élève afin de lui enseigner la *vipassanā bhāvanā*. Le grand abbé lui répondit : « Vénérable Poṭṭhila, je n'oserai point vous accepter comme mon élève, vous qui êtes un célèbre *mahāthera* enseignant du *dhamma*, ayant de si nombreux élèves. » Ce refus avait en fait pour but de dissiper le *māna* (la vanité) du *mahāthera* Poṭṭhila – due au fait d'avoir comme instructeur quelqu'un de célèbre –, qui peut être une entrave à la pratique.

Ensuite, le *mahāthera* Poṭṭhila a demandé à être accepté comme élève auprès des moines suivants, par ordre d'ancienneté. S'appuyant sur le même prétexte, ceux-là ont également refusé, jusqu'au plus jeune moine. Le *mahāthera* Poṭṭhila s'est alors adressé aux novices, essuyant les mêmes refus, jusqu'à parvenir, finalement, auprès du plus jeune novice, déjà *arahanta*, en dépit de son jeune âge. Lorsque le *mahāthera* adressa sa demande au novice, elle fut tout d'abord refusée, pour la même raison que les autres.

D'une manière hautement respectueuse, le *mahāthera* Poṭṭhila a alors imploré à nouveau le jeune novice de l'accepter sous ses instructions. Comme ce dernier refusait toujours, le *mahāthera* a insisté une de fois de plus, lui promettant d'obéir à ses instructions à la lettre. Pour mettre à l'épreuve la sincérité du *mahāthera*, lui désignant un étang, le novice lui a demandé d'y entrer, jusqu'au fond. Soucieux d'obéir respectueusement au novice, le *mahāthera* s'est aussitôt exécuté.

Finalement convaincu de son humilité et de sa volonté, il le rappela, lui annonçant qu'il l'acceptait comme son élève. Pour persuader le *mahāthera* Poṭṭhila de l'importance de noter les phénomènes apparaissant par les six portes sensorielles, le jeune novice lui posa la question suivante : « Comment vous y prendriez-vous pour attraper un iguane qui se trouve dans un monticule pourvu de six orifices ? » Le *mahāthera* répondit : « Je boucherai cinq orifices et n'aurai plus qu'à attendre qu'il sorte par l'orifice restant pour l'attraper ».

Le jeune novice expliqua alors à son élève qu'il faut contempler tous les phénomènes physiques et mentaux qui se manifestent par les six orifices

que sont l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et le mental. En procédant de cette façon, tout *yogī* peut se purifier le mental en parvenant à l'éradication des *kilesā*, grâce aux connaissances de *magga* et *phala*, l'objectif final de tout *yogī*.

Saisissant le sens de ces paroles, le *mahāthera* se mit, sans plus attendre, à observer attentivement toutes les perceptions se manifestant à travers ses six portes sensorielles. Grâce à cet entraînement correct, il atteignit rapidement le stade d'*arahanta*.

C'est pourquoi la contemplation des perceptions des six portes sensorielles est appelée aujourd'hui « la tradition Poṭṭhila ».

Ainsi, je souhaite de tout cœur que tous les moines et tous les *yogī* suivront l'exemple du *mahāthera* Poṭṭhila, en contemplant avec persévérance les visions, les sons, les odeurs, les goûts, les touchers et les pensées perçues, jusqu'à l'accomplissement de *magga* et *phala* (la voie et le fruit).

Puissent tous les *yogī* être capables de mettre convenablement et activement en application les indications qui viennent d'être données, et de parvenir ainsi, le plus facilement et le plus rapidement possible, à l'aboutissement final qu'est *nibbāna*.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Qui cherche le dhamma le trouve dans son corps

Le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui est : « Qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps ». Il a été exposé par Bouddha dans le texte pali *āṅguttara*, du *Rohitassa sutta*. Il enseigne que chacun peut trouver les « quatre nobles vérités » dans son propre corps.

- 1) *dukkha saccā* est la noble vérité de la souffrance. La naissance est souffrance, l'éloignement des personnes aimées est souffrance, la proximité avec les personnes non aimées est souffrance, ne pas obtenir ce qu'on désire est souffrance. De manière générale, tous les phénomènes physiques et mentaux susceptibles de provoquer de l'attachement ou de l'aversion sont souffrance.
- 2) *samudaya saccā* est la noble vérité de l'origine de la souffrance. *taṇhā* est cette soif qui nous fait obtenir une autre vie. C'est à la fois ce qui nous fait apprécier les choses et nous accaparer des choses. On distingue trois sortes de *taṇhā*, toutes à l'origine de la souffrance : *kāma taṇhā*, la soif de satisfaire ses désirs et ses plaisirs sensoriels ; *bhava taṇhā*, la soif d'une vie après la mort ; *vibhava taṇhā*, la soif de ne plus connaître de vie (de s'auto-annihiler) après la mort.

bhava taṇhā, cette croyance en l'existence d'une entité qui perdure après la mort, (d'une âme ou d'une personnalité qui existe indépendamment du processus physique et mental constituant l'existence et qui continue éternellement) est causée par *sassata diṭṭhi*.

vibhava taṇhā, la croyance en la non-existence de vie après la mort, ou auto annihilation, est causée par *uccheda diṭṭhi*. Cette croyance encourage les gens à produire de mauvaises actions, car ils pensent qu'il ne peut y avoir la moindre conséquence après la mort.

- 3) *nirodha saccā* est la noble vérité de l'extinction de la souffrance. C'est l'extinction de la soif (*samudaya saccā*) et de la souffrance (*dukkha saccā*) qui entraîne la réalisation de *nibbāna*. Quiconque souhaite parvenir à ce but doit donc s'entraîner avec effort.

4) *magga saccā* est la noble vérité de la voie permettant de parvenir à l'extinction de la souffrance. L'entraînement qui permet d'arriver à l'extinction de *dukkha saccā*, à l'extinction de *samudaya saccā* et à la réalisation de *nirodha saccā* – c'est-à-dire l'élément éteint *nibbāna* – sont les « huit nobles voies » (*ariyā maggaṅga*).

Les huit nobles voies :

1. *sammā diṭṭhi* (la vue juste)
2. *sammā saṅkappa* (la pensée juste)
3. *sammā vācā* (la parole juste)
4. *sammā kammanta* (l'action juste)
5. *sammā ājīva* (le moyen d'existence juste)
6. *sammā vāyāma* (l'effort juste)
7. *sammā sati* (l'attention juste)
8. *sammā samādhi* (la concentration juste)

Il convient de s'efforcer à développer chacune de ces huit nobles voies. Les *bhikkhu* et les *yogī* qui s'entraînent au développement de la *vipassanā*, développent par la même occasion les huit nobles voies.

Lorsque, durant la marche, on connaît le mouvement du pied gauche au moment où le pas gauche s'effectue, cela est *sammā diṭṭhi*. Le fait de noter mentalement ce mouvement, cela est *sammā saṅkappa*. L'effort fourni pour observer chaque pas, cela est *sammā vāyāma*. Le fait de porter son attention sur le mouvement de chaque pas, cela est *sammā sati*. La vigilance qui permet à la conscience de demeurer de façon continue en phase avec les phénomènes observés, cela est *sammā samādhi*. Ceci sont les cinq *pubbabhāga magga*. Dès lors qu'un *yogī* est en retraite *vipassanā*, étant donné qu'il est tenu aux huit préceptes, les trois *ariyā maggaṅga* suivants sont déjà inclus : *sammā vāsā*, *sammā kammanta*, et *sammā ājīva*.

C'est pourquoi chaque *yogī* développe les huit nobles voies, lorsqu'il note le mouvement de ses pas durant la marche, lorsqu'il note le mouvement de son abdomen durant l'assise et lorsqu'il note les mouvements de son corps durant les activités. Ainsi, en notant successivement les phénomènes qui apparaissent les uns après les autres, les huit nobles voies se développant à chaque note, *dukkha saccā* est décomposé et connu, *samudaya saccā* est écarté et, parvenant à *nirodha*

saccā, nibbāna peut être expérimenté. « Qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps » signifie qu'on peut accomplir la connaissance des quatre nobles vérités en consacrant toute son énergie à noter les phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent dans son propre corps.

Dans la recherche du *dhamma*, il est très important d'appliquer la méthode correcte. Le *buddha sāsana* (l'application de l'enseignement de Bouddha) se découpe en trois parties : le *pariyatti* (étude du *dhamma*) le *paṭipatti* (mise en pratique du *dhamma*) et le *paṭivedha* (réalisation du *dhamma*). Sans un minimum de *pariyatti*, le *paṭipatti* ne peut être clair. Sans le *paṭipatti*, le *paṭiveda* ne peut pas être accompli. Le *pariyatti* est comme une digue, le *paṭipatti* comme de l'eau, et le *paṭivedha* comme une fleur de lotus. Sans la présence de la digue, l'eau ne peut rester en place. Sans eau, le lotus ne peut fleurir.

Autre exemple : Le *pariyatti* est comme une méthode de préparation médicale, le *paṭipatti* comme l'utilisation d'un médicament, et le *paṭivedha* comme la guérison d'une maladie. Si on ne connaît pas la méthode de préparation du médicament, il ne sera pas possible de l'utiliser. Sans ce médicament, la maladie ne peut être traitée. Par conséquent, il est indispensable de suivre convenablement la voie du *pariyatti*, du *paṭipatti*, et du *paṭivedha*.

Ensuite, en accord avec cette juste voie, il convient de s'efforcer avec persévérance et vigilance, à l'aide d'une énergie bien établie.

Qu'est-ce que le corps ? C'est l'ensemble des agrégats physiques et mentaux (*nāma* et *rūpa*), y compris leurs perceptions (*sañña*). Un corps humain a des dimensions d'environ 1,80 mètre de long sur 30 centimètres de large. « Qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps » signifie qu'on peut accomplir la connaissance des quatre nobles vérités en notant avec précision et justesse les phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent dans son propre corps. Cet enseignement est issu du texte pali *āṅguttara*.

Lorsque Bouddha demeurait au royaume de Sāvatti, dans le monastère de Jetavana, un *brahmā* nommé Rohitassa est venu lui rendre visite. Il arriva vers minuit, le corps rayonnant, s'agissant d'un *brahmā*. Après s'être prosterné trois fois devant Bouddha, s'étant assis à une place convenable, joignant respectueusement les mains, le *brahmā* interrogea le Bienheureux à l'aide de ces paroles : « Vénérable Bouddha, est-il

possible de parvenir à pied au bout de l'univers, là où il n'y a pas de naissance, ni de maladie, ni de vieillesse, ni de mort ? »

Bouddha répliqua : « Rohitassa, au bout de l'univers, là où il n'y a pas de naissance, ni de maladie, ni de vieillesse, ni de mort, c'est *nibbāna* ; et on ne peut y parvenir à pied, c'est impossible. »

Dans sa question, le *brahmā* Rohitassa fait référence à la fin du *okāsa loka* alors que Bouddha, dans sa réponse, fait référence à la fin du *saṅkhāra loka*. Cependant, cette question et cette réponse ne se contredisent pas, car la fin du *okāsa loka* peut très bien être pris pour la fin du *saṅkhāra loka*.

À ce moment-là, Rohitassa dit à Bouddha : « Vénérable Bouddha, dire qu'il n'est pas possible de parvenir à pied à *nibbāna*, je trouve cette réponse est vraiment très étonnante ! Permettez-moi de vous relater une anecdote de mon passé.

Dans une ancienne vie, je fus le fils d'un chasseur, du nom de Rohitassa. En renonçant à la vie de famille, je partis dans la forêt pour y mener une vie d'ermite en plein cœur de la forêt. En pratiquant la méditation sans relâche et avec détermination, je parvins à expérimenter des *jhāna* et à développer des *abhiñña* (pouvoirs psychiques). À cette époque, il me restait une centaine d'années à vivre. Je fus capable de faire le tour de l'univers durant le même temps que la flèche tirée par un archer habile traverse l'ombre d'un palmier. Je pus franchir l'océan de la rive est à la rive ouest, en un seul pas.

J'avais un profond désir de parvenir à la fin de l'univers. Ne pouvant taire cette soif de voyager, je mis de côté tout le temps nécessaire à l'alimentation et à la déjection, et consacrai la totalité du temps à parcourir l'univers. Je voyageai à une vitesse vertigineuse, grâce à mes pouvoirs psychiques, en espérant trouver la fin de l'univers. Sans y parvenir, je mourus et repris naissance dans le monde des *brahmā*, où je suis à présent.

Vénérable Bouddha, vous confirmez complètement mon expérience lorsque vous dites : "au bout de l'univers, là où il n'y a pas de naissance, ni de maladie, ni de vieillesse, ni de mort, c'est *nibbāna* ; et on ne peut y parvenir à pied, c'est impossible" ».

Bouddha déclara : « Rohitassa, si la fin de l'univers n'a pas été atteinte, cela signifie que la souffrance (*dukkha*) n'a pas été éteinte. Pour

l'éteindre, il faut trouver les quatre nobles vérités (*dukkha saccā*, *samudaya saccā*, *nirodha saccā* et *magga saccā*) dans le corps. Pour y parvenir, la seule voie correcte est de chercher dans le corps. »

En bref, *dukkha saccā* (la noble vérité de la souffrance) se résume aux cinq agrégats. C'est précisément ce que notent les *yogī* lorsqu'ils portent leur attention sur le mouvement de chaque pas, sur le mouvement du gonflement et du dégonflement de l'abdomen, sur les visions, sur les sons, etc. Avant que les *yogī* s'entraînent à *vipassanā*, ils ne savent pas qu'il s'agit de *dukkha saccā* (la noble vérité de la souffrance). Aveuglés par le *tahṇā*, ils pensent que cela est agréable ou plaisant. Les visions, les sons et les autres sensations sont perçus comme des plaisirs.

Les attachements, l'avidité envers les sensations plaisantes sont justement *samudaya saccā* (la noble vérité de l'origine de la souffrance). Pour se débarrasser de *dukkha saccā* et de *samudaya saccā*, les *yogī* doivent développer le *magga saccā*. C'est en s'entraînant à *vipassanā bhāvanā*, c'est-à-dire à noter tous les phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent à la conscience, que le *magga saccā* se développe. En notant avec persévérance tous ces phénomènes, tout *yogī* parviendra progressivement à développer *vipassanā* (la vision intérieure), et finalement, à parvenir au stade où tous les phénomènes physiques et mentaux n'apparaissent même plus ; cela s'appelle *nibbāna*. C'est pour cette raison que Bouddha nous a enseigné : « Qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps ».

Nous devons faire preuve de prudence, car beaucoup de commentateurs se méprennent sur cette phrase. Ils prétendent que Bouddha affirme que les quatre nobles vérités se trouvent dans le corps de chacun, et que de ce fait, il n'est nul besoin de fournir le moindre effort pour trouver le *dhamma*. Cette opinion est totalement incorrecte. Le *dhamma* découvert par Bouddha est très subtil. Certains enseignements nécessitent une bonne interprétation.

Premier exemple : une forêt constituée de tecks est appelée une forêt de tecks. Néanmoins, cela ne signifie pas pour autant qu'on y trouve que des tecks, qu'il ne peut y avoir d'autres espèces d'arbres.

Second exemple : lorsqu'on dit que le président Untel a effectué une visite à tel endroit, cela ne signifie pas qu'il se soit déplacé tout seul. Il était accompagné de ses gardes du corps, de ses secrétaires, et de toute sa suite. Cependant, on ne désigne que la personne principale. Ce

moyen de parler s'appelle *padhāna* en pali. Un autre, qui s'appelle *phalānumāna*, consiste à la déduction d'une cause par la connaissance de son effet. Lorsque le niveau d'un fleuve déborde soudainement, inondant les alentours de ses eaux, nous en déduisons que c'est parce qu'il y a de violentes pluies qui arrosent la région de la source du fleuve. L'inondation est l'effet et la violente pluie la cause.

Troisième exemple : le moyen de parler qui s'appelle *atthāpanna*. Ne mangeant rien le jour, Devadatta avait l'estomac plein. Dans cette affirmation, sachant que Devadatta avait l'estomac plein, nous en déduisons qu'il mangeait durant la nuit.

Aussi, lorsque Bouddha nous dit que les quatre nobles vérités se trouvent dans notre propre corps, cela ne veut pas dire qu'elles se présentent comme un bloc solide, logé dans le corps. Ce n'est qu'en s'évertuant à développer *magga saccā* (la voie qui mène à *nibbāna*) que *dukkha saccā* peut être connu, et ainsi, *samudaya saccā* peut être extirpé. Autrement dit, c'est en développant la cause qu'est la contemplation des phénomènes physiques et mentaux que se produit l'effet qu'est *nibbāna*, leur cessation.

Ainsi, comme l'indique Bouddha dans son enseignement (qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps), puisse chaque *yogī* être capable de trouver les quatre nobles vérités en observant son propre corps, et parvenir alors à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre catégories de personnes

L'enseignement d'aujourd'hui, qui s'intitule « les quatre sortes de personnes », est un sermon qui fut délivré par Bouddha à l'empereur Pasenadīkosala, roi de Sāvatti dans l'actuelle Inde du Nord. Dans ce sermon, Bouddha énonce qu'il y a des personnes qui vont :

1. de l'obscurité vers l'obscurité
2. de l'obscurité vers la lumière
3. de la lumière vers l'obscurité
4. de la lumière vers la lumière

Ensuite, il expliqua en détail ces quatre catégories de personnes.

1. Celui qui fait partie de la première catégorie de personnes est né au plus bas niveau de la misère, dans des conditions très inférieures. Son apparence est laide, et sa santé défectueuse ; il peut être aveugle, sourd, crétin, chétif. Il n'a pas les moyens de subvenir à ses besoins ; il ne se nourrit pas à sa faim, il n'a pas de domicile convenable, il n'a pas de quoi se vêtir, il ne peut pas se laver régulièrement et n'obtient pas les soins nécessaires pour répondre à ses besoins de santé.

Bien que né dans la misère, il demeure sans regret et se livre à des actes malsains, tels que le meurtre, le vol, la méconduite sexuelle, le mensonge, il consomme des boissons enivrantes, et produit divers autres *akusala*. Une fois qu'une telle personne meurt, elle renaît dans les mondes inférieurs ; les enfers, les *peta*, les *asūra*, ou les animaux. Une telle personne est une personne qui va de l'obscurité vers l'obscurité.

2. Celui qui fait partie de la seconde catégorie de personnes est, tout comme celui de la première catégorie, né dans la plus grande misère, avec tous les défauts physiques et toutes les peines de l'existence. Conscient que les conditions misérables qu'il subit sont le résultat de ses mauvaises actions d'une vie passée, il regrette cette situation malheureuse.

De ce fait, il s'engage avec détermination à s'entraîner activement à développer des *kusala* : des actions saines, bénéfiques et généreuses. Il s'abstient totalement de tuer, de voler, de mauvaises conduites sexuelles, de mensonges et de consommation d'alcool et autres drogues. Il s'efforce du mieux qu'il peut à user d'actes, de paroles et de pensées qui soient saines, constructives et bénéfiques. Une telle personne, étant parvenue ainsi à améliorer graduellement sa situation, renaîtra dans les conditions les plus favorables, dans le monde des *deva* ou comme un homme riche, bénéficiant d'une excellente qualité de vie. Une telle personne est une personne qui va de l'obscurité vers la lumière.

3. Celui qui fait partie de la troisième catégorie de personnes est né dans des conditions très favorables, dans une famille très aisée, de haut rang, où il mène une existence luxueuse. De ce fait, il obtient nourriture, logement, vêtements et soins médicaux sans la moindre inquiétude. Cependant, il ignore la loi de causes et effets, il ignore ce qui est bon et ce qui est mauvais.

Ainsi, il est dépourvu de toute vertu et n'a aucune considération ni aucune compassion pour les autres. Sans honte et sans retenue, ne visant que son profit personnel, il commet toutes sortes d'actes malveillants, comme le meurtre, le vol, la méconduite sexuelle, le mensonge et la consommation d'alcool et autres produits intoxicants. Une telle personne, ayant graduellement détérioré sa situation, tombera, après la mort, dans les plus basses existences, parmi les quatre mondes des *apāya*. Une telle personne est une personne qui va de la lumière vers l'obscurité.

4. Celui qui fait partie de la quatrième catégorie de personnes est, tout comme celui de la troisième catégorie, né dans des conditions très favorables, dans une famille riche, où il obtient tout ce dont il a besoin avec grande facilité. Pourvu de sagesse, il est conscient que l'excellente qualité de vie dont il bénéficie est la conséquence d'actions saines et positives produites lors d'une existence précédente.

De ce fait, il s'engage avec détermination à s'entraîner activement à développer des *kusala* à l'aide du corps, de la parole et de l'esprit. Il s'abstient totalement de tuer, de voler, de mauvaises conduites sexuelles, de mensonges et de consommation d'alcool et autres drogues. Il s'efforce du mieux qu'il peut à user d'actes, de paroles et

de pensées qui soient saines, constructives et bénéfiques. Faisant preuve d'amour et de compassion, il demeure toujours bienveillant à l'égard des autres. Adoptant une conduite de vie aussi pure, sa situation ne cesse de s'améliorer. En mourant, il accédera aux plus hauts niveaux de l'existence, dans le monde des *deva* ou dans celui des humains. Une telle personne est une personne qui va de la lumière vers la lumière.

J'invite maintenant tous les *yogī* qui sont ici à analyser leur situation. Si aujourd'hui ces *yogī* disposent de tout ce dont ils ont besoin, s'ils sont en bonne santé, et s'ils sont intelligents, c'est grâce aux *kusala* – actes sains et constructifs – qu'ils ont produit durant la vie passée. S'ils se retrouvent aujourd'hui au centre Mahāsī, dans un centre où ils ont la possibilité de s'entraîner convenablement au *satipaṭṭhāna*, au moyen des instructions d'enseignants compétents, et d'être capables de développer *vipassanā*, c'est pour les mêmes raisons.

C'est pourquoi nous pouvons dire que vous, les *yogī*, êtes des personnes qui viennent de la lumière et qui vont à la lumière. Afin de demeurer jusqu'à la fin de la vie au rang le plus noble de l'existence, il convient de persévérer sans relâche à produire des *kusala*. En produisant des actions saines comme des actions malsaines, nous ne pouvons jamais savoir avec certitude si nous nous destinons à la lumière ou à l'obscurité.

Lorsqu'une feuille se détache du haut d'un arbre, nul ne peut savoir si elle va tomber sur la terre, sur l'eau, dans un buisson épineux ou dans la boue. De la même manière, celui qui n'est pas encore *ariyā* (quelqu'un qui a expérimenté *nibbāna*) ne peut jamais être sûr de ses prochaines existences. Seul, un *ariyā* peut être certain d'aller toujours vers la lumière.

Dans l'introduction du *mahā satipaṭṭhāna sutta*, Bouddha expose les quatre établissements de l'attention :

1. *kāyānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les mouvements et la matière du corps)
2. *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les sensations)
3. *cittānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les états de conscience et les pensées)

4. *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les phénomènes tels que les visions, les sons, les odeurs, les goûts et les touchers)

Il nous enseigne que les *yogī* qui s'entraînent avec effort et persévérance jusqu'au développement complet de *vipassanā* par la mise en application des quatre *satipaṭṭhāna* pourront accomplir avec succès la connaissance du *magga* (*nibbāna*) dans cette vie présente. Pour cette raison, il est convenable que chaque *yogī* s'entraîne avec zèle et à l'aide d'un effort et d'une détermination soutenus, jusqu'à la connaissance du *magga*.

Les *yogī* ne devraient surtout pas négliger cette occasion rarissime d'avoir pu rencontrer le *sāsana* (l'enseignement de Bouddha) et toutes les conditions nécessaires pour s'entraîner à *vipassanā* jusqu'à la connaissance du *magga*.

Ce n'est qu'en parvenant à la connaissance de *magga* que le *yogī* ne peut plus produire d'actes malsains, et que par conséquent, il acquiert la certitude de renaître dans la lumière des mondes supérieurs. Dans ces conditions, seuls, des actes sains et positifs peuvent être produits, c'est pourquoi le *yogī* aboutira tôt ou tard à *nibbāna*, la cessation complète et définitive de toute souffrance.

Ainsi, ce n'est qu'en étant doté d'une foi solide envers le *dhamma* (*saddhā*), et en faisant preuve d'un effort colossal et d'une puissante détermination que le *yogī* pourra se délivrer de toute mauvaise production d'action, de parole et d'intention. Il franchira alors les connaissances de la *vipassanā*, jusqu'à *magga ñāṇa*, la connaissance qui mène irrémédiablement à l'expérience de *nibbāna*.

Puissent tous les *yogī* s'entraîner avec effort, persévérance, détermination à *vipassanā satipaṭṭhāna bhāvanā*, de façon soutenue, en évitant toute interruption, et parvenir alors, dans les plus brefs délais, à la noble paix de *nibbāna*.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Le *kāyānupassanā sampajañña*

Aujourd'hui, nous allons tenter d'expliquer le *kāyānupassanā sampajañña*, exposé dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, qui est la contemplation des phénomènes physiques et mentaux en pleine conscience, à l'aide de l'expérience personnelle.

L'élément essentiel du *satipaṭṭhāna* est l'attention (*sati*). Toutefois, il y a quatre divisions, quatre caractéristiques, et quatre méthodes de dissipation.

Les quatre divisions de l'attention sont :

1. *kāyānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur le corps)
2. *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les sensations)
3. *cittānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur la conscience)
4. *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les phénomènes physiques et mentaux)

En d'autres termes :

1. Le fait de noter attentivement les mouvements et la matière du corps est *kāyānupassanā satipaṭṭhāna*.
2. Le fait de noter attentivement les sensations agréables et les sensations désagréables est *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*.
3. Le fait de noter attentivement les réflexions et les pensées est *cittānupassanā satipaṭṭhāna*.
4. Le fait de noter attentivement les phénomènes physiques et mentaux tel que les visions, les sons, les odeurs, les goûts et les touchers est *dhammānupassanā satipaṭṭhāna*.

Les quatre caractéristiques de la contemplation sont :

1. *anicca*, la caractéristique de la fugacité
2. *dukkha*, la caractéristique de la misère
3. *anatta*, la caractéristique de non-maîtrise
4. *asubha*, la caractéristique de la déplaisance

Les quatre méthodes de dissipation sont :

1. dissipation de *nicca* à l'aide de la caractéristique d'*anicca*
2. dissipation de *sukha* à l'aide de la caractéristique de *dukkha*
3. dissipation d'*atta* à l'aide de la caractéristique d'*anatta*
4. dissipation de *subha* à l'aide de la caractéristique d'*asubha*

Bouddha divise les *kāyanupassanā* en 14 parties :

1. *ānāpāna pabba* ; 2. *iriyāpatha pabba* ; 3. *sampajañña pabba* ;
4. *paṭikūlamanasikāra pabba* ; 5. *dhātumanasikāra pabba* ;
6. *navasivathika pabba*, qui se divise en 9 parties. Le total est donc de 14 parties.

1. *ānāpāna pabba* est la contemplation de l'air qui entre et qui sort.
2. *iriyāpatha pabba* est la contemplation des quatre postures : en marche, debout, assise, allongée.
3. *sampajañña pabba* est la contemplation de tous les phénomènes physiques et mentaux de sorte à les connaître clairement.

Remarque : La méthode *vipassanā* du Vénérable Mahāsī Sayādaw se base essentiellement sur les parties 2 et 3.

4. *paṭikūlamanasikāra pabba* est la contemplation sur les 32 parties du corps (les 32 *koṭṭhāsa*) : les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, les membranes, la rate, les poumons, les intestins, l'intestin grêle, la gorge, les excréments, le cerveau, la bile, le mucus, le pus, le sang, la sueur, la graisse dure, les larmes, la graisse fluide, la salive, la glaire, la synovie et l'urine.
5. *dhātumanasikāra pabba* est la contemplation sur les quatre éléments : l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air.

6. *navasivathika pabba* est la contemplation sur les cadavres répugnants (ce *pabba* se divise en 9 sortes).

Ainsi, *kāyanupassanā* se divise en 14 parties.

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur *sampajañña pabba*, la troisième partie. C'est-à-dire la contemplation de tous les phénomènes physiques et mentaux à l'aide d'une conscience claire.

Cela consiste à observer clairement, en profondeur, de façon à connaître chaque phénomène, tel qu'il apparaît réellement. Cette contemplation doit être appliquée sur tous les phénomènes, quelles que soient les activités. Il faut noter en marchant, en stationnant, en regardant devant soi, en regardant derrière soi, en s'asseyant, en courbant son corps, en étendant des membres, en mangeant, en buvant, en mâchant, en léchant, en déféquant, en urinant, en marchant, en étant debout, en étant assis, en étant allongé, en s'endormant, en se réveillant, en parlant, en demeurant silencieux, etc. Bouddha a expliqué en détail comment noter tous les mouvements du corps.

Lorsqu'un *yogī* effectue un mouvement en avant ou en arrière, il doit le noter très attentivement. Il ne doit jamais faire un seul geste sans le connaître avec pleine attention. Il doit toujours connaître avec précision le mouvement qu'il est en train de faire. Faisant ainsi, il note « avancer, avancer » lorsqu'il avance et « reculer, reculer » lorsqu'il recule, et ainsi de suite, pour chaque mouvement effectué. En regardant devant lui, il doit noter « regarder devant, regarder devant », en regardant de côté, il doit noter « regarder de côté, regarder de côté ». En pliant et en étendant le corps, il doit noter « plier, étendre ». Pendant les activités quotidiennes et les repas, il y a de nombreux mouvements. Il faut tous les noter, de manière détaillée.

Lorsque les moines mettent leur robe ou lorsque les *yogī* laïcs s'habillent, ils doivent le faire en notant attentivement tous les détails. Durant un déplacement, si une pièce vestimentaire nécessite d'être retirée ou remise correctement, il faut avant tout s'arrêter. Ce n'est qu'une fois immobilisé que la robe ou le vêtement doit être retiré ou remis, en notant soigneusement chaque mouvement effectué. Pendant les repas, le *yogī* doit noter tous les événements, s'efforçant de ne pas en manquer : le fait de s'asseoir à la table, de regarder sur la table, de saisir la cuillère, de préparer une cuillère ou une bouchée de nourriture, le fait d'apporter la cuillère ou la main à la bouche, le fait d'insérer de la nourriture dans

la bouche, le fait de mâcher, d'avaler, de prendre connaissance d'un goût, etc. Le *yogī* doit noter en détail tous les phénomènes perçus durant le repas : « mâcher, mâcher », « avaler, avaler », etc.

Y compris quand le *yogī* fait ses besoins, il doit noter de façon à connaître tous les détails ; il n'y a absolument rien qui ne soit pas convenable de noter. Pendant les tâches hygiéniques, également, le *yogī* doit noter de façon à connaître tous les détails : en se douchant, en se frottant avec le savon, en se lavant la figure, en se brossant les dents, etc.

Quand la nuit arrive, le *yogī* doit noter, de façon à connaître tous les détails, chaque mouvement effectué en regagnant sa chambre, en ouvrant et en refermant la porte, en fermant le verrou, en déployant la moustiquaire, en s'allongeant sur le lit, etc. Une fois que les yeux sont fermés, le *yogī* doit noter le mouvement de l'abdomen, la posture allongée et le toucher entre le corps et le lit à un endroit où il est distinct : « monter, descendre, allongé, toucher ». Lorsque la note est bonne, il est possible que le *yogī* ne dorme pas. Dans ce cas, les yeux toujours fermés, il doit continuer de noter, jusqu'à ce qu'il s'endorme naturellement. S'il se réveille au milieu de la nuit, il doit également avoir le réflexe de noter le mouvement de l'abdomen, la posture et le toucher, ainsi que les mouvements qu'il pourrait être amené à faire.

Pendant le sommeil, la question de noter ne se pose pas, car la conscience n'est pas fonctionnelle. Il est impératif de reprendre le processus de noter dès l'instant du réveil. Le *yogī* doit donc noter l'ouverture des yeux, l'intention de se lever, les mouvements effectués en se levant, en pliant la moustiquaire, en pliant les couvertures, le nettoyage de la figure, etc. Il faut observer chaque mouvement et chaque phénomène de façon ininterrompue, clairement et en détail.

Un *yogī* doit limiter ses paroles au strict minimum nécessaire. S'il a quelque chose à dire, il doit les communiquer avec la plus grande attention possible.

Si un *yogī* note avec précision et attention, de façon à connaître avec justesse tout ce qu'il fait et tout ce qu'il perçoit tout au long de la journée, du premier instant de conscience au réveil le matin, jusqu'au dernier instant de conscience avant de s'endormir le soir, le *sampajañña* sera achevé.

Les quatre connaissances du *sampajañña*

1. *sātthaka sampajañña*
2. *sappāya sampajañña*
3. *gocara sampajañña*
4. *asammoha sampajañña*

1. La première est *sātthaka sampajañña*. Avant de faire ou de dire quoi que ce soit, il faut réfléchir pour considérer si cela est bénéfique ou pas. Si cela est bénéfique pour soi, cela est convenable. Si cela est sans bénéfice pour soi, mais bénéfique pour autrui, alors cela est convenable. Après avoir bien réfléchi, si cela est bénéfique pour soi, pour autrui ou pour les deux, cela est convenable. Si cela n'est bénéfique ni pour soi ni pour autrui, alors cela n'est pas convenable. De la même façon, si cela est bénéfique pour le présent, ou pour le futur, ou pour le présent et le futur, cela est convenable. Si cela n'est bénéfique ni pour le présent, ni pour le futur, alors cela n'est pas convenable.

Par exemple, le fait d'effectuer des dons ou des tâches diverses pour aider les autres dans leurs pratique ou étude du *dhamma* peut être une chose très bénéfique ; mais cela devient un obstacle au progrès pendant une retraite intensive de *satipaṭṭhāna*. Dans ce cas, cette même chose ne sera pas bénéfique. Pendant sa retraite intensive, le *yogī* doit mettre de côté tout projet – même pour le bien du *dhamma* – pour ne se consacrer qu'à ce qui est bénéfique dans le moment ; en l'occurrence, la contemplation des phénomènes.

2. La seconde est *sappāya sampajañña*. Si une chose est bénéfique, il faut y réfléchir afin de savoir s'il est convenable de la faire sur le moment. Après analyse, ce n'est que s'il est convenable d'effectuer cette chose sur le moment qu'elle devrait l'être. Sinon, il n'est pas convenable de l'effectuer.

Pareillement, une parole convenable ne devrait être dite qu'à un moment convenable. Si elle est dite au mauvais moment, une parole restera sans bénéfice.

Bouddha a exposé les six sortes de critères pour la formulation d'une parole :

1. juste, bénéfique et appréciable (pour autrui)
2. juste, bénéfique, mais non appréciable
3. juste, sans bénéfice, mais appréciable
4. juste, sans bénéfice et non appréciable
5. erronée, sans bénéfice, mais appréciable
6. erronée, sans bénéfice et non appréciable

Parmi ces six sortes de formulations de parole, les deux premières seulement sont correctes. Qu'une parole soit appréciée ou pas, il est toujours convenable de la dire, dans la mesure où elle est juste et bénéfique pour celui qui l'écoute et au moment où elle est dite. Par exemple, une même parole pourra être convenable dans une région donnée et inconvenable dans une autre région. Le fait de considérer la pertinence d'une parole est *sappāya sampajañña*.

Le *sāthaka sampajañña* et le *sappāya sampajañña* constituent un bienfait inestimable pour la voie de la libération. Ils permettent aussi de bénéficier d'un certain bonheur au sein même de l'existence présente. Concernant le *samatha* et la *vipassanā*, ils sont susceptibles de permettre un accomplissement rapide du *samādhi* (limpidité du mental) ou de *pañña* (sagesse).

3. La troisième est *gocara sampajañña*. En demeurant dans son propre domaine, il est possible de résister à l'ennemi. Le domaine du *yogī* est l'entraînement ininterrompu aux quatre *satipaṭṭhāna*, pour le développement des connaissances de *vipassanā*. Dès que le *yogī* sort de son domaine, il est susceptible d'être attaqué par les ennemis que sont *lobha*, *dosa* et *moha*. Le fait de se résoudre à contempler les perceptions des quatre *satipaṭṭhāna* sans relâche, sans interruption, est *gocara sampajañña*.
4. La quatrième est *asammoha sampajañña*. Il s'agit de la connaissance qui connaît directement, sans hésiter. Les personnes qui ne notent pas pensent : « JE marche, JE fais un pas, JE vois, etc. » Le *yogī* qui s'entraîne au *satipaṭṭhāna* développe la capacité à noter les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont en réalité. De ce fait, il perçoit que le mouvement du pas pendant la marche est *rūpa* et que la conscience qui connaît ce mouvement est *nāma*. Il perçoit

aussi que l'intention de marcher est la cause et le fait de marcher l'effet. Ainsi, il parvient à connaître clairement et sans le moindre doute la loi naturelle des causes et effets.

Après cela, le *yogī* vient à connaître l'apparition et la dissolution des phénomènes. Ensuite, il vient à développer les connaissances d'*anicca*, *dukkha* et *anatta* ; c'est-à-dire les caractères éphémère, pénible et dépourvu de toute substance en soi des phénomènes. Ces connaissances de la réalité ne peuvent être développées qu'à l'aide du *satipaṭṭhāna*. Ce fait de noter à travers ces connaissances qui épargnent le *yogī* de toute hésitation est appelé *asammoha sampajañña*.

Quand le *yogī* met en application le *satipaṭṭhāna* à l'aide de ces quatre *sampajañña*, avec diligence, le *samādhi* se développe inévitablement et rapidement. Les connaissances de *vipassanā* sont alors progressivement réalisées, jusqu'aux plus hautes ; *magga ñāna* et *phala ñāna*.

Pour cette raison, chaque *yogī* devrait s'entraîner avec persévérance et effort au développement du *satipaṭṭhāna*, à l'aide des quatre *sampajañña* que Bouddha a enseignées. Ainsi, puisse chaque *yogī* parvenir le plus rapidement et le plus facilement possible à *nibbāna*, la cessation définitive de toute la misère du monde !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les bénéfices du *satipaṭṭhāna*

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur les bénéfices du *satipaṭṭhāna*. Nous allons expliquer clairement et en détail quels sont les bénéfices procurés par la *vipassanā bhāvanā*.

Un jour, un *deva* vint voir Bouddha afin de savoir si ses opinions sont correctes ou non. S'approchant respectueusement du Bienheureux, il lui dit : « Vénérable Bouddha, permettez-moi d'exprimer mon avis. Je crois que les êtres aiment leurs enfants plus que tout au monde. Celui qui possède le plus de bétail est le plus riche. Les rayons du soleil constituent la plus brillante des lumières. Parmi tous les réservoirs d'eau, l'océan est le plus grand et le plus large. » Il exprima ainsi son avis à l'aide de ces quatre déclarations.

D'un point de vue conventionnel, sa première déclaration – les êtres aiment leurs enfants plus que tout au monde – est correcte. Les gens aiment tant leurs enfants qu'ils les portent dans leurs bras, sur leurs épaules et sur leur tête. Même si leurs enfants urinent ou défèquent sur eux, ils ne se fâchent pas et n'éprouvent pas même de la répulsion, mais demeurent emplis d'amour et de bonté. Le *deva* déduit donc de cette observation que les gens aiment leurs progénitures plus que tout.

Sa seconde déclaration – la personne qui possède le plus de bétail est la plus riche – relève aussi de ce qu'il a pu observer. Déjà du temps de Bouddha, dans sa région natale – le nord de l'Inde actuelle –, le bétail était considéré comme sacré. Par conséquent, sa viande n'étant jamais mangée, seul son lait était consommé (beurre, yaourt, fromage, etc.), permettant ainsi l'obtention de substances nutritives pour la population. Pour cette raison, les Indiens élèvent le bétail en très grand nombre. Celui qui en possède le plus est donc considéré comme le plus riche.

Sa troisième déclaration – les rayons du soleil constituent la plus brillante des lumières – semble tout aussi correcte. Les autres sources de lumière, comme la flamme d'une bougie, d'un feu, ou même la lumière électrique, ne peuvent être comparées à la lumière du soleil.

Sa dernière déclaration – parmi tous les réservoirs d'eau, l'océan est le plus grand et le plus large – est tout à fait plausible. D'un point de vue conventionnel, les quatre déclarations du *deva* ne sont pas fausses. Cependant, après les avoir considérées du haut de son omniscience, Bouddha a reformulé ces déclarations, démolissant ainsi les arguments du *deva* :

1. Chaque être aime lui-même plus que tout.
2. La personne la plus riche est celle qui possède le plus de céréales et de riz.
3. La lumière de la sagesse est la plus brillante.
4. La pluie et l'eau des ruisseaux sont la source d'eau principale des océans.

Comparées à celles de Bouddha, toutes les déclarations du *deva* s'avèrent donc incorrectes.

Naturellement, les gens aiment leurs progénitures. Néanmoins, pour diverses raisons, les relations peuvent devenir difficiles, et il peut arriver que des gens dénigrent leurs enfants. De la même façon, des couples qui s'aiment du plus grand amour finissent par divorcer à la suite de désaccords. Cela prouve qu'ils s'aiment à un certain degré, mais jamais au niveau extrême, tel qu'on s'aime soi-même. Ainsi, affirmant que la déclaration du *deva* est incorrecte, Bouddha indique que la personne la plus aimée de tous les êtres, c'est soi-même.

La seconde déclaration du *deva* est, elle aussi, incorrecte. En temps de famine ou de guerre, le riz et les céréales sont ce qu'il y a de plus précieux. L'absence de ces aliments peut provoquer la mort. Pour cette raison, la personne qui possède le plus de riz et de céréales est la plus riche, nous dit Bouddha.

À propos de la troisième déclaration du *deva*, Bouddha explique que la lumière du soleil semble effectivement être la plus brillante à l'extérieur. Néanmoins, elle ne peut plus briller dans les profondeurs des grottes, ni pendant la nuit. Elle ne peut pas non plus éclairer les personnes qui sont submergées par *lobha*, *dosa*, et *moha*. La lumière du soleil n'est pas en mesure de donner à qui que ce soit la bonté, l'intelligence ou la connaissance. Seule, la sagesse permet de procurer aux gens bonté, intelligence et connaissance. L'affirmation de Bouddha « il n'y a aucune lumière plus brillante que celle de la sagesse » est donc tout à fait vraie.

À propos de la dernière déclaration du *deva*, Bouddha dit que si les océans sont remplis d'eau, c'est seulement parce que les pluies, les ruisseaux, les rivières et les fleuves s'y déversent.

Le point essentiel est que les êtres s'aiment soi-même plus que tout. Une fois que chaque être est écarté des dangers, il cherche à obtenir le confort et la richesse pour vivre heureux et paisiblement. L'affirmation de Bouddha « chaque être aime lui-même plus que tout » est donc tout à fait vraie.

Puisque chacun est la personne qu'il aime le mieux, que doit-il faire pour obtenir le plus de bénéfices ? La satisfaction des plaisirs des sens n'est pas un moyen approprié pour s'aimer. Seules les personnes qui font preuve d'actions positives (*kusala*) sans paresse et qui œuvrent avec habileté dans leurs bienfaits, en allant jusqu'au bout, peuvent être considérées comme des personnes qui s'aiment de la manière juste. Quand on s'aime soi-même, on s'investit corps et âme et avec enthousiasme dans le développement des *kusala*. Dans la production des *kusala*, il est également très important d'avoir une foi correcte (*saddhā*) et une vue juste.

Désintéressé, un acte *kusala* doit être bénéfique et dépourvu de toute forme de paresse. L'octroi d'un don est toujours un bénéfice pour soi. C'est aussi un bénéfice pour le destinataire. L'objectif d'un don fait avec générosité, pour le donateur, est avant tout de se défaire de sa propriété, afin de se débarrasser de son avidité (*lobha*), de son attachement. Pour le destinataire, le but est de se débarrasser de l'aversion (*dosa*) par la pratique de *mettā* (l'amour, la bonté) envers le donateur.

L'observation de *sīla* (la vertu) est également un acte bénéfique. L'abstention de tuer, de voler, de commettre d'autres actes nuisibles et de prononcer de mauvaises paroles est une chose saine et positive. Cela est *kusala*. Si *lobha* et *dosa* peuvent être écartés, il peut en résulter des bénéfices tels qu'une longue vie et une bonne santé.

L'entraînement à *vipassanā bhāvanā* est un *kusala* pour l'obtention de *pañña* (la sagesse). La *vipassanā bhāvanā* est en mesure d'empêcher l'apparition de *lobha* et *dosa* par les six portes sensorielles. Une personne ainsi pure d'esprit est libre d'inquiétude et de douleur. L'aboutissement final de la *vipassanā bhāvanā* est *maggā ñāṇa* et *phala ñāṇa*. Ces deux connaissances débouchent inéluctablement sur l'expérience de *nibbāna*, qui constitue la chose la plus désirable et la

plus souhaitable qui soit. La seule manière de s'aimer réellement est de s'entraîner de tout son cœur à *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. Les *yogī* qui s'entraînent avec effort au *satipaṭṭhāna* sont des personnes qui s'aiment de la manière juste.

Les *kusala* qu'ils développent par leur entraînement ne sont pour personne d'autre. C'est pour eux-mêmes que cela est bénéfique. *dāna*, *sīla*, *samatha bhāvanā* et *vipassanā bhāvanā* sont tous *kusala*, mais le bénéfice obtenu n'est pas le même.

dāna et *sīla* sont des actes *kusala* et les bénéfiques qui en résultent sont des naissances riches et heureuses dans le monde humain ou dans le monde des *deva*. Les bénéfiques de *samatha bhāvanā*, quant à eux, permettent de parvenir au monde des *brahmā*. Les *brahmā* demeurent continuellement dans le bonheur extatique du *jhāna*, se passant totalement de nourriture, d'eau et de toutes autres formes de nutrition. Leur durée de vie est incommensurablement longue. Cependant, à l'issue de cette existence provisoire, ils retombent dans le monde des *deva* ou dans le monde humain, et peuvent ensuite renaître chez les *apāya* (les mondes inférieurs).

À l'aide de l'entraînement à *vipassanā bhāvanā*, il est possible de parvenir à éradiquer le *sakkāyadiṭṭhi*, et à réaliser le *sotāpatti magga*. En suivant cette voie juste, on parvient par conséquent, à expérimenter *nibbāna*. Pour cette raison, parmi ces quatre sortes de *kusala*, l'entraînement à *vipassanā bhāvanā* est le plus noble.

Pour récapituler : les bénéfiques des *kusala* de *dāna* et *sīla* peuvent être des renaissances heureuses dans le monde humain ou dans celui des *deva* ; les bénéfiques des *kusala* de *samatha bhāvanā* peuvent être une renaissance dans le monde des *brahmā* ; et les bénéfiques de *vipassanā bhāvanā* peuvent être l'acquisition de la paix de *nibbāna*.

Nos *yogī* qui sont ici s'entraînent à *vipassanā bhāvanā* dans le but de parvenir à *nibbāna*. On peut se demander est-ce qu'il est possible d'y parvenir ici et maintenant à l'aide de cet entraînement à *vipassanā bhāvanā*. Le fait que cela est vraiment possible, Bouddha l'indiqua lui-même à l'ascète Subhadda, peu avant son *parinibbāna*, à l'aide de ces paroles : « Une fois que je serai entré dans le *parinibbāna*, tant que les moines et les laïcs qui, respectant le *sāsana*, suivant précisément les instructions contenues dans ma parole, s'entraîneront de la meilleure

façon au développement de *vipassanā*, le monde ne sera jamais dépourvu d'*arahanta*. »

Une fois que le *yogī* a lui-même réalisé clairement les connaissances de *vipassanā*, il pourra inciter et encourager d'autres amis *yogī* à s'entraîner avec effort en leur montrant la méthode juste. Bénéficiant de cette aide, d'autres personnes peuvent également parvenir à réaliser les connaissances du *dhamma*.

Dans les centres *paṭipatti*, comme ici, dans celui de Mahāsī Sayādaw, les *yogī* expérimentés s'occupent des autres *yogī* en les aidant et en les encourageant dans leur entraînement. Cela est une noble pratique bouddhique. En suivant un entraînement qui s'accorde avec ce que Bouddha a enseigné, en s'aidant, s'encourageant et s'incitant les uns les autres à demeurer toujours sur la bonne voie, les *arahanta* ne pourront pas s'éteindre du monde. S'il y a des *arahanta*, il peut – à plus forte raison – y avoir des *anāgāmi*, des *sakadāgāmi* et des *sotāpana*. Les *yogī* qui sont sur la voie juste et qui s'entraînent à l'aide de la bonne méthode peuvent, sans aucun doute, devenir des *ariyā*.

Les *yogī* qui ne parviennent pas, en ce moment, à développer *vipassanā* pour des raisons de santé, ou pour toute autre raison, ne doivent jamais se décourager. Dans un commentaire du « *majjhimapannāsa mahārāhulovāda sutta* », il est dit :

1. Celui qui s'entraîne à l'aide de la bonne méthode au *satipaṭṭhāna* peut réaliser le stade d'*ariyā* durant un moment ou un autre dans cette vie même. Une fois qu'il a développé une bonne expérience, il sait saisir l'occasion du bon moment et du bon endroit pour s'entraîner avec effort et persévérance, jusqu'à réaliser les connaissances de *magga* et de *phala*. Ceci est la première occasion de réaliser *nibbāna*.
2. Si la première occasion n'a pas pu être saisie, une seconde intervient au moment de mourir. En s'approchant de la mort, la plupart des êtres éprouvent la peur. En revanche, il y a deux sortes d'êtres qui n'ont pas peur de la mort.
 - a. Les humains et les animaux qui ont un caractère héroïque, qui se croient invincibles. Leur *sakkāyadiṭṭhi* étant très fort, ils n'ont pas peur de la mort.

- b. Les *sammāsambuddha*, les *arahanta* et les *anāgāmi*. Ayant éliminé le *sakkāyadiṭṭhi* et la crainte à la racine, ils n'ont plus peur de la mort.

Tous les autres êtres sont susceptibles d'avoir peur de la mort. La mort est généralement source d'angoisse, car personne n'est jamais sûr de ce qui arrivera après, ni où il ira. Beaucoup de gens cherchent l'appui de leurs proches au moment de la mort. Certains comptent sur leurs enfants, d'autres sur leur médecin. Toutefois, au moment où la mort arrive, rien ni personne ne peut plus être d'aucune utilité. Le seul appui qui soit d'une aide concrète au moment de la mort est la pratique du *dhamma*.

Un oiseau aux ailes cassées est fatalement condamné à se faire dévorer par les chiens et les chats. De la même manière, ceux qui n'ont pas d'expérience dans la pratique du *dhamma* seront, au moment de la mort, fatalement condamnés à renaître dans le monde des *apāya*. En revanche, ceux qui se seront efforcés à développer une bonne expérience de *vipassanā* durant leur vie pourront saisir cette seconde chance que constitue le moment de la mort. En s'entraînant au développement de *vipassanā* à l'approche de la mort, il est possible de devenir un *ariyā* au moment précis de cette mort, propice pour expérimenter le *magga phala*. En supposant qu'un *yogī* n'a aucune occasion de développer *vipassanā* au moment de la mort, son expérience précédente de *satipaṭṭhāna* ne sera pas vaine, mais au contraire très utile pour la suite.

3. Celui qui meurt sans avoir pu devenir *ariyā*, s'il s'est entraîné à noter les phénomènes physiques et mentaux avec effort et persévérance, évitant les *apāya*, renaîtra certainement dans le monde des *deva*. Tout comme dans le monde humain, il y a chez les *deva* des êtres qui ne consacrent leur temps qu'à satisfaire les plaisirs des sens, et d'autres qui s'entraînent avec persévérance au développement de *vipassanā*. Celui qui renaît dans ce monde pourra rencontrer un tel *deva* doté d'une haute sagesse qui pourra l'aider à poursuivre et à progresser efficacement dans son entraînement à *vipassanā*. Ceci constitue la troisième occasion de devenir *ariyā*.
4. Si la troisième occasion a aussi échoué, il aura une autre chance (extrêmement infime). Dans un temps où le *sāsana* est inexistant, il pourra, grâce à son entraînement antérieur à *vipassanā bhāvanā* et à

un développement ininterrompu et très intense des *kusala*, devenir un *paccekabuddha*. Un *paccekabuddha* est un « petit bouddha » qui apparaît seulement en dehors d'un *sāsana*. Un tel être parvient par lui-même à la connaissance des quatre nobles vérités, mais n'est toutefois pas capable d'enseigner le *dhamma* aux autres. Seul, un humain de sexe masculin peut devenir *paccekabuddha*.

5. En dernier lieu, si cette quatrième occasion n'a pas pu être saisie, il pourra, grâce à son entraînement antérieur à *vipassanā bhāvanā*, devenir facilement un *ariyā* dès l'apparition du prochain *sammāsambuddha*. Du temps de Bouddha Kassapa (le précédent bouddha), un certain Bāhiyadāruciriya s'était entraîné très intensément au développement de *vipassanā*, durant sept jours, sans toutefois être devenu *ariyā*. Aidé par ses *pāramī*, du temps de Bouddha Gotama, il est parvenu très facilement au stade d'*arahanta*.

En conclusion : les bénéfices du *satipaṭṭhāna* sont tellement immenses et inestimables que chaque *yogī* ne doit vraiment pas laisser passer l'occasion dont il dispose aujourd'hui, de s'entraîner avec effort à *vipassanā bhāvanā*.

Pour résumer... Par l'entraînement à *vipassanā bhāvanā* :

1. Un *yogī* peut réaliser *magga ñāṇa* et *phala ñāṇa* au sein de cette existence présente (première occasion)
2. Un *yogī* peut réaliser *magga ñāṇa* et *phala ñāṇa* au moment de la mort (seconde occasion)
3. Un *yogī* peut réaliser *magga ñāṇa* et *phala ñāṇa* en reprenant naissance dans le monde des *deva* (troisième occasion)
4. Un *yogī* peut devenir *paccekabuddha* en dehors d'un *sāsana* (quatrième occasion)
5. un *yogī* peut devenir *arahanta* une fois que le bouddha suivant sera apparu (cinquième occasion)

Les bénéfices du *satipaṭṭhāna* étant si nobles et si inestimables, chaque *yogī* devrait s'y entraîner sans faute, dans cette vie même, au moment présent, avec effort et grande détermination. S'entraînant de la sorte, puisse chaque *yogī* parvenir dans le plus bref délai possible, à la paix de *nibbāna* !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

L'importance de l'équilibre des facultés dans vipassanā

L'enseignement d'aujourd'hui traite de l'importance de l'équilibre des facultés dans *vipassanā*. Les cinq facultés essentielles sont : *sati* (l'attention), *samādhi* (la concentration), *vīriya* (l'effort), *saddhā* (la foi) et *pañña* (la sagesse). Parmi ces facultés, il est très important que *saddhā* et *pañña*, ainsi que *samādhi* et *vīriya*, soient bien équilibrés pendant le *satipaṭṭhāna*. Il n'est pas bien mettre exagérément l'accent sur *saddhā*, sur *vīriya* ou sur *samādhi*. Par contre, il n'y a pas d'exagération possible sur *sati* ; plus le *yogī* est attentif, mieux cela est.

Dans l'entraînement au *satipaṭṭhāna*, il y a quatre postures : debout, en marche, assise et allongée. Parmi ces quatre postures, la marche et la posture debout tendent à développer *vīriya*. Le *samādhi* est aussi développé pendant l'adoption de ces postures, mais l'accent est surtout mis sur le *vīriya*. Pour demeurer debout sans tomber, un effort est obligatoirement fourni. Pareillement, l'effort est nécessaire lors de la marche, pour effectuer les pas, les uns après les autres. C'est pourquoi ces deux postures sont indispensables pour permettre le développement du *vīriya* pendant l'entraînement au *satipaṭṭhāna*.

L'assise et la posture allongée, quant à elles, tendent à développer le *samādhi*. Le *vīriya* est aussi développé pendant l'adoption de ces postures, mais l'accent est surtout mis sur le *samādhi*. Le *samādhi* est la tranquillité de l'esprit. En étant assis ou allongé, le corps aussi est calme. Les yeux sont fermés et le mouvement régulier de l'abdomen pendant la respiration est observé ; ce qui encourage la tranquillité du mental. C'est pourquoi ces deux postures sont indispensables pour permettre le développement du *samādhi* pendant l'entraînement au *satipaṭṭhāna*.

Enfin, il est nécessaire que *saddhā* et *pañña* soient équilibrés. Ce n'est qu'une fois que toutes ces facultés sont correctement équilibrées qu'il est possible de progresser dans le *satipaṭṭhāna*. C'est pour cela que les textes canoniques font toujours état d'éloges envers les *ariyā* dont l'entraînement au *satipaṭṭhāna* est équilibré, aussi bien entre *saddhā* et *pañña* qu'entre *samādhi* et *vīriya*.

L'entraînement est correct seulement si *saddhā* et *pañña* sont équilibrés et seulement si *samādhi* et *vīriya* sont équilibrés. Si l'une de ces facultés n'est pas équilibrée, l'entraînement ne peut pas être correct. La chambre à air de chacune des deux roues d'une bicyclette doit être gonflée comme l'autre afin de pouvoir rouler vite et bien. Si l'une des deux chambres à air est à plat, il ne sera pas possible de rouler correctement. Il en est de même avec les yeux ou les oreilles ; chaque paire de ces organes doit être intacte pour permettre une bonne vision ou pour entendre correctement. Si une oreille ou un œil est défectueux, l'ouïe ou la vue ne pourra pas être correcte. De la même façon, une personne ayant une jambe ou un bras défectueux ne pourra pas avoir des activités normales du corps comme les personnes qui ont leurs deux jambes ou leurs deux bras convenablement constitués.

Pour les *yogī* qui s'entraînent au *satipaṭṭhāna*, de la même manière, le progrès peut être bon et rapide seulement si *saddhā* et *pañña* sont équilibrés et si *samādhi* et *vīriya* le sont également. Dans les textes canoniques, il est indiqué que ceux qui développent une forte *saddhā*, négligeant *pañña*, ont tendance à croire tout ce qui leur est dit, sans réfléchir, même les choses les plus fausses. Croire ou vénérer (quelqu'un ou une chose) est aussi *saddhā*. Du temps de Bouddha, certaines personnes croyaient que ceux qui demeuraient nus étaient parvenus à la libération. D'autres vénéraient ceux qui adoptaient des comportements de chiens ou de vache, ou ceux qui portaient des vêtements faits de cheveux humains ou d'autres éléments particuliers.

Il y a toutes sortes de croyances aussi extravagantes les unes que les autres. Si nous n'avons que la foi, nous ne disposons pas de la sagesse nécessaire pour distinguer ce qui est honteux de ce qui ne l'est pas, ce qui est dangereux de ce qui ne l'est pas, ce qui est malsain de ce qui ne l'est pas, et ce qui est nuisible de ce qu'il ne l'est pas. Ne sachant pas discerner un enseignement juste d'un enseignement erroné, les personnes qui croient et qui mettent en pratique les enseignements incorrects peuvent aboutir à de graves problèmes, voire en mourir.

C'est pourquoi celui qui n'a que *saddhā*, dépourvu de *pañña*, est incapable de réfléchir avec considération. De ce fait, il est sujet à vénérer des choses totalement erronées ; il peut vénérer de faux bouddhas, un faux *dhamma*, de faux moines. Comme le dit l'expression birmane : « Celui qui a la foi, mais qui est sans sagesse tombe sur le mauvais chemin ».

Parallèlement, les personnes ayant développé *pañña*, mais dépourvues de *saddhā*, peuvent être malfaisantes et malsaines. Il y a des gens qui sont très habiles dans l'étude et la connaissance des textes. Néanmoins, dépourvus de *saddhā* pour la générosité, ils ne pratiquent pas le don. Dépourvus de *saddhā* pour la conduite, ils ne pratiquent pas la vertu. Dépourvus de *saddhā* pour la concentration, ils ne pratiquent ni *samatha*, ni *satipaṭṭhāna*. En plus de cela, ils entravent les autres, qui s'appliquent dans leur pratique de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*.

Ils leur font des remarques défavorables comme : « si vous pratiquez *dāna* (le don), cela prolongera votre existence dans le *saṃsarā* », « *dāna* est une chose trop facile », « Si vous jetez tous vos restes de nourriture dans la nature, les fourmis vont en profiter, cela aussi est *dāna* », etc. Naturellement, nourrir les insectes (si toutefois cela est fait dans cet état d'esprit) est aussi une pratique de *dāna*, mais la moindre qui soit.

Aussi, ces gens ne pratiquent pas *sīla* (la vertu) pour eux-mêmes. En plus de cela, ils influencent les autres à se détourner de leur pratique de *sīla*. En se rendant dans les monastères, ils disent aux autres : « il n'est pas la peine d'aller prendre les préceptes auprès d'un moine, car on peut tout aussi bien avoir un esprit pur en restant chez soi ». Il ne faut jamais écouter les conseils malséants de ces gens, qui eux-mêmes n'ont pas de vertu.

En prenant les préceptes devant un moine (ou un spécialiste du *sīla*) de façon solennelle, nous sommes soucieux de veiller à ne pas les rompre. Tandis que si nous prenons ces préceptes seuls, chez soi, de façon non formelle, le fait d'y accorder peu d'attention, nous sommes très facilement amenés à les transgresser en suivant nos réflexes habituels, comme tuer un insecte ou manger une friandise le soir. C'est pourquoi il est recommandé de prendre les préceptes avec un moine compétent en la matière.

Pour finir, ces gens ne pratiquent pas *bhāvanā* (la concentration) pour eux-mêmes. En plus de cela, ils influencent les autres à s'écarter de leur entraînement. Ils leur disent : « puisque Bouddha a dit "Qui cherche le *dhamma* le trouve dans son corps", pourquoi aller dans un centre de méditation ? Ce n'est donc pas la peine d'aller chercher ailleurs. Le mieux est de rester tranquillement chez soi ». Ces conseils sont également dangereux.

L'entraînement à la méditation ou au *satipaṭṭhāna* requiert impérativement un instructeur compétent, apte à donner la méthode juste et les informations indispensables à notre entraînement. Il faut également un endroit convenable, tranquille, inspirant et où nous nous sentons bien. Pour que les conditions propices à un tel entraînement soient pleines, il est bien d'avoir, en plus de l'instructeur, des « amis du *dhamma* », avec lesquels nous pouvons nous encourager mutuellement. Ici, dans ce centre de méditation, il y a des personnes complètement aptes à enseigner le *dhamma* et à guider dans le *satipaṭṭhāna*. Il y a aussi des *yogī* qui peuvent s'encourager les uns les autres. Tout cela ne peut pas être trouvé chez soi. À la maison, il y a de nombreuses activités qui empêchent le développement de la méditation ou de la *vipassanā*, dans lesquelles nous sommes inévitablement impliqués, d'une manière ou d'une autre. Les gens qui prônent l'inutilité des centres de méditation, recommandant de rester chez soi pour s'entraîner à la *bhāvanā*, n'ont, par définition, aucune inclination pour s'y entraîner eux-mêmes.

Comme le dit l'expression birmane : « Celui qui a la sagesse, mais qui est sans foi développe la ruse malsaine ». C'est pourquoi *saddhā* et *pañña* doivent être équilibrés. Nous devons croire en ce qui est raisonnable. Il ne faut jamais faire une confiance aveugle à qui que ce soit ni à quoi que ce soit. Avant de croire en quoi que ce soit, il est bien d'analyser avant ; il convient, pour cela, de peser le pour et le contre en considérant les bénéfices de chaque chose.

Il est extrêmement bénéfique et bienfaisant de fréquenter des personnes dotées d'un bon *pañña* et d'une bonne *saddhā*. Elles sont d'un appui et d'une aide inestimable au sein de la société. C'est pourquoi il est primordial que le *pañña* et la *saddhā* soient correctement équilibrés.

Le *samādhi* et le *vīriya* doivent aussi être bien équilibrés. Le *samādhi* est la tranquillité du mental, et le *vīriya* est l'effort et l'énergie. Comme il est expliqué au début de cet enseignement, les postures assise et allongée tendent essentiellement au développement du *samādhi*. Pour permettre un bon développement de la concentration, il est nécessaire de bénéficier d'un *vīriya* correct. C'est pourquoi il faut aussi effectuer la marche le temps qu'il convient. Pour cela, les *yogī* qui sont ici alternent la marche et l'assise chaque heure. Si, seule, l'assise était propice au progrès dans la *vipassanā*, les instructeurs enjoindraient aux *yogī* de demeurer tout le temps assis, mais il n'en est pas ainsi. En demeurant seulement assis, naît un excès de *samādhi*.

Dans les textes canoniques, il est mentionné que les *yogī* développant trop le *samādhi* et insuffisamment le *vīriya* développent la paresse et la torpeur. Ainsi, le *yogī* qui privilégie les séances d'assise et la posture allongée, faisant peu de marches, développe la paresse, la somnolence, des piquages de tête fréquents, l'ennui, voire la langueur et l'accablement. Si de tels symptômes apparaissent, le *yogī* saura qu'il met trop l'accent sur le *samādhi*. Il saura donc qu'il doit renforcer le *vīriya*. Pour renforcer le *vīriya*, le *yogī* peut augmenter le nombre de points de touche d'un à trois, de trois à cinq, etc., et augmenter le temps de marche. Une fois que le *vīriya* et le *samādhi* ont été correctement équilibrés, la torpeur et la somnolence ne peuvent plus apparaître.

Inversement, si le *yogī* s'entraîne beaucoup en marchant et peu en assise, le *vīriya* sera excessif et le *samādhi* déficient. En conséquence, les vagabondages de l'esprit sont fréquents pendant l'assise, et le *yogī* met longtemps avant de prendre conscience qu'il est perdu dans les pensées. Durant la marche, également, le début d'un pas à beau être noté, l'esprit peut facilement s'évader avant la fin du pas, voire demeurer dans les pensées jusqu'à la fin de la séance de marche. Dans ce cas, la solution sera d'augmenter le temps de l'assise et de réduire légèrement le temps de la marche, de façon à rééquilibrer le *samādhi* et le *vīriya*.

Du temps de Bouddha vivait un certain Sona. Fils d'un homme richissime, il était quelqu'un d'extrêmement délicat et sensible. Il est dit qu'il avait même des poils sur la plante de ses pieds tant il était douillet. Après avoir entendu la parole de Bouddha, le riche Sona eut le souhait de rejoindre la communauté du Bienheureux. Ayant fait son entrée dans le *samgha*, il réfléchit ainsi : « j'ai mené jusqu'à aujourd'hui une existence très délicate ; il me faut dorénavant pratiquer le *dhamma* avec une ardeur et une persévérance ininterrompues sans plus accorder le moindre intérêt au confort ». Déterminé à développer un *vīriya* intense, il s'est mis à marcher de longues heures durant. Étant donné leur délicatesse, ses pieds se sont couverts d'ampoules. À force de marcher sur la terre rugueuse, ils finirent même par se couvrir de sang. Comme il ne pouvait plus marcher, il continua son *satipaṭṭhāna* en avançant à quatre pattes, sur les genoux et les mains. Il s'évertua de la sorte jusqu'à avoir aussi les genoux et les mains ensanglantés.

Le Vénérable Sona se mit à songer ainsi : « Malgré mes efforts soutenus, je reste toujours au même point ; de toute évidence, je ne suis pas fait pour le *dhamma*. » Perdant toute confiance, il fut sur le point de mettre

un terme à son entraînement. Juste à ce moment-là, Bouddha passa tout près, accompagné d'un groupe de moines. Le Bienheureux demanda à l'un de ces moines : « ce moine qui effectue sa marche vient-il d'accomplir un travail de boucherie ? Qui est-il ? » Un moine lui répondit : « il s'agit de Sona, Vénérable Bouddha. Il est le fils d'un riche, et a les pieds très délicats. Ayant beaucoup pratiqué la marche, ses pieds se sont couverts d'ampoules, et finalement de sang. » Bouddha déclara : « puisqu'il en est ainsi, je vais lui donner un enseignement. » Cela dit, il se rendit vers le Vénérable Sona.

Arrivé auprès de lui, Bouddha entama le dialogue :

- « – Mon cher Sona, durant votre vie, avez-vous déjà joué de la harpe ?
- Oui, Vénérable Bouddha, j'étais même plutôt doué à la harpe.
- Comment disposiez-vous les cordes de votre instrument pour obtenir un bon son ?
- Les cordes ne doivent être ni trop lâches, ni trop tendues, pour obtenir un bon son, Vénérable Bouddha. Si elles sont trop lâches, le son sera assourdi, si elles sont trop tendues, elles se cassent net.
- Il en est exactement de même avec le *satipaṭṭhāna*, Sona ; le *samādhi* et le *vīriya* doivent être correctement équilibrés. Pour cela, il convient d'effectuer autant de marche que d'assise. Concernant la nourriture et la médecine, c'est semblable : pour être en bonne santé, il convient de manger régulièrement – ni trop, ni trop peu –, et de consommer des médicaments en dosage convenable, lorsque besoin est. »

Le nouveau moine Sona a obéi aux instructions de Bouddha. Il a soigné ses pieds, ses genoux et ses mains, il a mangé correctement et a poursuivi son entraînement en développement également le *samādhi* et le *vīriya*, grâce à un dosage équilibré entre les assises et les marches. Peu de temps après, il devint *ariyā*.

Dans son entraînement au *satipaṭṭhāna*, chaque *yogī* peut, à l'identique, s'il parvient à équilibrer la *saddhā* et le *pañña*, ainsi que le *samādhi* et le *vīriya*, réaliser *magga ñāṇa* et *phala ñāṇa*. Puisse chacun être capable de s'entraîner ainsi de manière équilibrée, et aboutir ainsi, dans le plus bref délai possible, à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance. C'est ainsi que se conclut cet enseignement.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les principes de base pour tout bouddhiste

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur les principes de base pour tout bouddhiste. Dans le mot « bouddhiste », nous trouvons le mot « bouddha », en pali « *buddha* », qui signifie : celui qui connaît les quatre nobles vérités, ce qui inclut deux aspects...

- a) celui qui a réalisé la connaissance des quatre nobles vérités par lui-même.
- b) celui qui a la capacité d'enseigner les quatre nobles vérités aux autres.

Les quatre nobles vérités sont :

1. *dukkha saccā* (la noble vérité de la souffrance)
2. *samudaya saccā* (la noble vérité de l'origine de la souffrance)
3. *nirodha saccā* (la noble vérité de l'extinction de la souffrance)
4. *magga saccā* (la noble vérité de la voie permettant de parvenir à l'extinction de la souffrance)

Ainsi, celui qui est capable de découvrir les quatre nobles vérités par sa propre sagesse et qui est en mesure de faire bénéficier la connaissance de ces quatre nobles vérités aux autres est un *buddha*. Le bouddhiste est celui qui fait confiance aux enseignements délivrés par Bouddha. Il est celui qui suit ces enseignements, et qui les met en pratique avec effort. Beaucoup de gens se prétendent bouddhistes uniquement parce qu'ils sont nés dans une « famille bouddhiste ». N'étant bouddhistes que par tradition, ces gens n'ont aucune foi réelle dans le *dhamma*, ni aucune conviction solide. Ils ne se sont jamais intéressés en profondeur à l'enseignement de Bouddha. Généralement, ils se contentent de participer aux cérémonies religieuses, telles que leurs parents ont toujours eu l'habitude de le faire. N'ayant aucune connaissance profonde de l'enseignement du *dhamma*, ils peuvent, si l'occasion se présente, se convertir à n'importe quelle religion.

Ces « bouddhistes traditionnels » n'ayant aucune *saddhā* (foi) profonde, ne sont pas libres du risque de retomber indéfiniment dans les *apāya*

(les mondes inférieurs). Il est donc primordial de développer une connaissance basique du bouddhisme. Le vrai bouddhiste ayant une *saddhā* profonde est quelqu'un qui observe les trois points majeurs suivants, établis par Bouddha :

1. abstention des *akusala* (actes, paroles et pensées malsains)
2. développement à tout moment des *kusala* (actes, paroles et pensées bénéfiques)
3. entraînement à garder le mental pur de *kilesā* (impuretés mentales)

En d'autres termes :

S'abstenir de tout ce qui est nuisible

Faire ce qui est bénéfique

Purifier son mental

Cela est l'enseignement de tous les bouddhas.

1. S'abstenir d'*akusala*

Le premier point majeur est de s'abstenir de produire des *akusala*. Les *akusala* sont les actes qui ne sont pas innocents et qui provoquent des résultats négatifs. Par exemple, le fait de commettre un meurtre n'est pas innocent et provoque un résultat négatif. Ce résultat négatif ne se limite pas au meurtre lui-même et aux souffrances causées dans l'entourage du mort, mais il se traduit également par des conséquences douloureuses pour le tueur, telle qu'une renaissance courte, ou avec une mauvaise santé, ou dans des mondes très inférieurs. Le fait de voler quelque chose appartenant à autrui est aussi *akusala*. Cela met en faute et provoque, lors de la prochaine renaissance (ou même avant), des ennuis et des résultats indésirables pour le voleur. De la même manière, les mensonges, les calomnies, les bavardages futiles, et toutes les autres formes de paroles blessantes ou nuisibles sont *akusala*.

Toutes les actions, paroles et pensées nuisibles sont *akusala*. En agissant, parlant ou pensant de la sorte, une personne n'est pas innocente. Elle n'est donc pas libre d'en subir ultérieurement des conséquences fâcheuses. C'est pourquoi Bouddha nous exhorte à nous en abstenir.

Si une mère aperçoit son bébé mettre des objets pointus dans la bouche, elle les sortira immédiatement et de force. Elle agira ainsi

pour prévenir son enfant du danger. Néanmoins, ne comprenant pas la raison de ce geste, le bébé sera irrité et pleurera de colère. Pourtant, sa mère aura agi par bienveillance, avec compassion, pour protéger son bébé du mal. De la même manière, afin de protéger les êtres de la souffrance, pour leur éviter de douloureuses conséquences, du haut de sa compassion, Bouddha nous « interdit » de tuer, de voler, d'adopter une méconduite sexuelle, de formuler des mensonges, et de commettre tous autres actes *akusala* physiques, verbaux et mentaux.

2. Développer des *kusala*

Le second point majeur est de développer des *kusala* à tout moment, de manière ininterrompue. Les *kusala* sont les actes bénéfiques : *dāna* (le don), la générosité, l'observation de *sīla* (la vertu), et le développement de la concentration et de *vipassanā*. Les *kusala* sont des actes innocents, qui procurent des résultats positifs. Par exemple, le fait d'octroyer un don est innocent et engendre un résultat positif. Ce résultat positif ne se limite pas au don lui-même, mais il se traduit par de la bonté ou du *mettā* (amour) de la part du receveur et par des conséquences bénéfiques pour le donateur, telle qu'une renaissance heureuse. L'observation de *sīla* est aussi très louable. Celui qui a un *sīla* pur est libre de *lobha* et *dosa*, et bénéficiera d'une longue vie (présente ou future). La pratique de *mettā* est tout aussi innocente et bénéfique. Le *mettā bhāvanā* offre onze avantages :

1. sommeil paisible
2. réveil paisible
3. beaux rêves durant le sommeil
4. sympathie de la part des gens
5. sympathie de la part des *deva*
6. protection de la part des *deva*
7. protection contre les dangers du feu, du poison et des armes
8. stabilité mentale
9. expression du visage sereine et radieuse
10. tranquillité au moment de la mort
11. gain d'une meilleure existence après la mort

Tous les avantages des *kusala*, qui viennent d'être expliqués, représentent les bénéfices qui peuvent être obtenus durant les existences à travers les naissances, les maladies, les vieilleses et les

morts dans le *samsarā*. Ce processus incessant ne peut être stoppé qu'en réalisant le stade d'*arahanta*. Lorsque nous effectuons un long voyage, pour aller d'un pays à un autre, nous avons besoin de billets d'avion, de bateau ou de train, de nourriture, de boissons, d'argent, etc. Pour notre long voyage à travers le *samsarā*, nous avons aussi besoin de provisions diverses. Toutefois, nous ne pouvons pas emporter d'argent, de nourriture ou de titres de transport, d'une vie à l'autre. Ce n'est qu'à l'aide de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* qu'il nous sera possible d'effectuer ce « voyage » dans des conditions convenables. C'est pourquoi Bouddha nous incite à nous abstenir des actes *akusala* et à produire des actes *kusala*.

3. Garder un mental pur

Le troisième point majeur est de conserver un mental pur de *kilesā*. La plupart des gens accorde beaucoup d'efforts au maintien de l'esthétique et de la propreté du corps. Se lavant et se changeant de vêtements jusqu'à plusieurs fois par jour, ils s'occupent ainsi de l'entretien de leur corps avec le plus grand soin. En revanche, rares sont ceux qui s'entraînent régulièrement à la purification de leur mental, pour le nettoyer de ses nombreuses souillures. La saleté du corps ne peut pas faire renaître dans les *apāya*. Néanmoins, la saleté du mental peut faire renaître dans les *apāya* (monde animal, monde des *peta*, monde des *asura* et monde des enfers).

Nous avons tous aperçu des animaux baigner dans une misère abominable, comme des buffles, des vaches, des porcs, des chiens, des poulets, etc. Ceux-là évoluent dans la souffrance, non pas parce qu'ils ont négligé de nettoyer les impuretés de leur corps, mais parce qu'ils ont – durant leurs précédentes existences – négligé de nettoyer les impuretés de leur mental. Leurs *akusala* les ont donc conduits à renaître dans de telles conditions. Cela ne signifie pas qu'il faille négliger son corps pour autant. Un certain entretien du corps est nécessaire pour la santé, mais pour éviter des renaissances douloureuses, sachons bien qu'il n'y a pas plus important que la purification du mental.

Comment purifier le mental ? Dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, Bouddha enseigne que : « la seule voie qui mène à la purification du mental est le *satipaṭṭhāna*. » Il y a quatre *satipaṭṭhāna* :

1. *kāyānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les mouvements et la matière du corps)
2. *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les sensations)
3. *cittānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les états de conscience et les pensées)
4. *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les phénomènes tels que les visions, les sons, les odeurs, les goûts et les touchers)

L'entraînement à ces quatre *satipaṭṭhāna* constitue le seul moyen de purifier le mental. Lorsqu'une serviette est neuve, elle est propre et blanche. Une fois qu'elle est utilisée pour s'essuyer la bouche et les mains, elle devient sale. Il faut alors la nettoyer à l'aide d'eau et de savon, et la saleté partira. Le mental doit, quant à lui, être « nettoyé » de ses saletés – que constituent les *kilesā* –, à l'aide du *satipaṭṭhāna*. La fonction du mental est de penser et d'observer les sens et les perceptions mentales. Durant le *satipaṭṭhāna*, le *yogī* est conscient des activités de son mental. Le mental est quelque chose de très particulier. Nous pouvons dire que les inventions modernes comptent parmi les choses les plus étranges et les plus étonnantes, comme la télévision, le nucléaire, les navettes spatiales, Internet, etc. Les peintures ou les sculptures aussi sont surprenantes. Cependant, c'est le mental qui est la chose la plus étrange et la plus étonnante qui soit, car c'est lui qui conçoit toutes ces choses.

L'eau peut être stockée entre des digues afin qu'elle n'aille pas se perdre en se répandant aux alentours. De la même manière, afin que le mental ne se perde pas dans les plaisirs sensoriels, il convient de le maîtriser à l'aide du *satipaṭṭhāna bhāvanā*. Originellement, l'eau est claire et pure. Si nous y ajoutons une teinture, elle sera colorée en conséquence. De la même manière, par nature, le mental est pur, mais « teinté » par *lobha*, *dosa* et tous les *kilesā*, il devient encrassé, corrompu.

Un sculpteur de marionnettes est capable de tailler de beaux princes et de belles princesses comme de vilains démons et de vilains dragons. Dans un spectacle de marionnettes, toutes les sortes d'état d'esprit (cruauté, bonté, peur, joie, etc.) peuvent alors être représentées à travers les différentes marionnettes. À l'identique, les

êtres « sculptent » leur mental avec les *kilesā*. En sculptant le mental à l'aide d'états d'esprit emplis de *lobha*, *dosa*, et *moha*, les sculptures ainsi obtenues sont des êtres infernaux, des démons, des animaux et des humains pauvres et malheureux. En sculptant le mental à l'aide d'un mélange de *kusala* et d'*akusala*, les sculptures ainsi obtenues sont des humains déformés ou des *deva* inférieurs, avec des membres incomplets. En sculptant le mental à l'aide de *kusala*, à l'aide d'états d'esprit sains et bienveillants, nous obtenons ainsi de belles sculptures, comme des humains de hautes conditions ou des *deva* supérieurs.

Le mental peut aussi être comparé à un éléphant. Les éléphants sauvages ne présentent d'avantage pour personne. Au contraire, ils sont un danger. Pour en capturer un, les hommes le séduisent à l'aide d'une éléphante apprivoisée en le conduisant dans un endroit entouré par une tranchée. Ensuite, ils le privent d'eau et d'alimentation, jusqu'à ce qu'il soit suffisamment affaibli pour pouvoir l'approcher afin de l'enchaîner. Il ne reste plus qu'à l'apprivoiser graduellement, en le nourrissant à petite quantité, jusqu'à ce qu'il devienne complètement docile. Ce moment venu, il sera d'une aide très avantageuse pour les hommes.

Tout comme un éléphant sauvage, un mental non apprivoisé s'investit sans modération dans les plaisirs des sens : plaisirs des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, et du corps. En laissant le mental à l'état sauvage, il sera abandonné aux *kilesā*. N'ayant alors d'autre issue que de développer de nombreux *akusala*, l'existence prochaine aura lieu au sein des *apāya*. C'est pourquoi il faut apprivoiser le mental. Pour ce faire, *saddhā* et *chanda* doivent être employés – comme l'éléphante servant d'amorce – pour conduire le mental dans la tranchée qu'est *sīla*. Les personnes qui s'entraînent en profondeur à la méditation ou au *satipaṭṭhāna* sont, de fait, des personnes qui observent les huit préceptes. Ainsi, ils s'abstiennent de repas après midi, d'audition de musique, de chant, de danse, etc.

Pour favoriser l'apprivoisement du mental, il convient donc de ne pas consommer de nourriture de façon excessive, tout comme dans le processus de l'apprivoisement de l'éléphant. Enfin, le mental doit également être « enchaîné », tout comme l'éléphant, à l'aide d'un entraînement intensif à la concentration. L'entraînement à la méditation ou au *satipaṭṭhāna* permet d'apprivoiser complètement le

mental, car il empêche les plaisirs des sens. Tout comme un éléphant apprivoisé devient très utile aux hommes, le mental apprivoisé devient un véhicule qui transporte vers des existences supérieures, ou mieux, vers *nibbāna*.

De la même façon dont nous lavons la saleté de nos pieds à l'aide d'eau, nous lavons les impuretés du mental à l'aide de la contemplation des phénomènes physiques et mentaux qu'est le *satipaṭṭhāna*. Par un tel entraînement, le *yogī* parviendra à réaliser les connaissances de *vipassanā*, comme la distinction entre *nāma* et *rūpa* (la conscience et la matière) et la distinction entre les causes et effets, jusqu'à devenir *sotāpana*. La pureté du mental est alors accomplie.

En embrassant un tel entraînement, un être remplit les trois points majeurs enseignés par Bouddha – s'abstenir de tout ce qui est nuisible ; faire ce qui est bénéfique ; purifier son mental –, et de ce fait, est un vrai bouddhiste. Doté d'une foi ferme, il sera libre de renaître dans les *apāya*. Demeurant fidèle à l'entraînement de ces trois points majeurs, il parviendra tôt ou tard à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance.

Pour conclure cet enseignement, nous souhaitons à tous les *yogī*, comme chaque bouddha l'a enseigné, de « s'abstenir de tout ce qui est nuisible, de faire ce qui est bénéfique et de purifier leur mental ». Puissent-ils donc être capable de toujours s'entraîner de cette manière, pour parvenir ainsi, à l'expérience de *nibbāna*, par la réalisation de *maggā ñāṇa* et *phala ñāṇa*, le plus aisément et le plus rapidement possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les trois sortes de personnes

Dans l'enseignement d'aujourd'hui, je vais expliquer clairement ce que sont les trois sortes de personnes. Le but de cet enseignement est d'aider tous ceux qui l'entendent (ou qui le lisent) à développer une vision intelligente sur les deux aspects de l'existence.

Dans le monde, les gens s'efforcent généralement d'obtenir pleine satisfaction uniquement dans les possessions et le confort matériel, pour la vie présente. Tout le monde voudrait être considéré comme quelqu'un d'intelligent. Quelqu'un qui consacre son énergie à la satisfaction matérielle, à la richesse et à la renommée, dans cette seule vie actuelle, ne peut pas être qualifié d'intelligent. D'après les textes canoniques, seule une personne qui a pour objectif le bonheur et la satisfaction dans toutes ses vies à travers le *samsarā* – et non seulement cette vie présente – est digne d'être considérée comme une personne intelligente.

Dans ses sermons, Bouddha explique qu'il y a trois sortes de personnes :

- 1. les personnes étant aveugles des deux yeux**
- 2. les personnes ne voyant que d'un œil**
- 3. les personnes voyant des deux yeux**

Ici, naturellement, le mot « œil » est employé comme métaphore pour désigner la sagesse, et non l'organe physique.

Un jour, Bouddha demanda : « Ô moines ! Savez-vous quelles sont les personnes aveugles des deux yeux ? » Il avait coutume de poser des questions à son auditoire afin d'appréter son enseignement. Ainsi, il a catégorisé en cinq types les questions qu'il pose :

1. question pour demander ce qu'il ne sait pas
2. question pour éprouver quelqu'un
3. question pour éliminer le doute de quelqu'un
4. question pour connaître l'opinion de quelqu'un
5. question pour donner lui-même la réponse

Ici, la question posée par Bouddha est donc une question du cinquième type, c'est-à-dire une question pour donner lui-même la réponse. Il était parfaitement apte à répondre à cette question, étant donné qu'il était doté de *dibbacakkhu ñāṇa* (la connaissance qui permet de tout voir). Voici les six connaissances qui sont propres à un bouddha omniscient :

1. *dibbacakkhu ñāṇa* (« l'œil des *deva* », la connaissance qui permet de tout voir)
2. *iddhividha ñāṇa* (la connaissance qui permet de tout créer et tout transformer)
3. *dibbasota ñāṇa* (la connaissance qui permet de tout entendre, comme les *deva*)
4. *cetopariya ñāṇa* (la connaissance qui permet de connaître la pensée des autres)
5. *pubbenivāsa ñāṇa* (la connaissance qui permet de connaître les existences antérieures)
6. *āsavakkhaya ñāṇa* (la connaissance qui permet de mettre un terme aux *kilesā* par soi-même)

Voici la réponse qu'il donna à sa propre question :

1. « Ô moines ! Certains sont aveugles des deux yeux. Ceux-là n'ont pas l'instinct pour les affaires, ils ne sont pas habiles pour diriger une entreprise et n'ont aucune compétence pour obtenir des biens. Ils sont incompetents dans tout ce qu'ils entreprennent, et sont paresseux. Par conséquent, ils sont pauvres et ne subissent que des échecs dans la vie présente. Ils n'ont aucune sagesse, non plus, pour préparer avantageusement leurs existences prochaines à travers le *saṃsarā*. Ils ne comprennent pas la qualité méritoire des *kusala* et la qualité déméritoire des *akusala*. C'est pourquoi ils n'ont aucune motivation pour la pratique de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*.

Ainsi, une personne qui laisse sa vie présente en échec et son cheminement à travers le *saṃsarā* en échec est appelée "une personne aveugle des deux yeux" ».

Une fois, dans le royaume de Bārāṇasī (dans le nord de l'Inde actuelle), vivait un homme riche. Lorsqu'il était jeune, étant fils unique, ses parents ont fait preuve d'un amour sans limite à son égard. Ils ont toujours pris grand soin de lui, de façon à s'assurer qu'il demeure constamment dans le confort et le luxe le plus complet.

N'ayant jamais été instruit, il demeurait seulement dans les réjouissances faciles de l'existence. De ce fait, il est devenu un enfant gâté, ne connaissant rien des complexités de la vie. Il n'avait aucune compréhension des répercussions des *kusala* et des *akusala* d'une vie sur l'autre, ni aucune capacité à gérer quelle affaire que ce soit. Après la mort de ses parents, il n'a eu aucun moyen de préserver la richesse qu'ils lui avaient léguée. Il a donc rapidement gaspillé toute cette fortune. De plus, il n'a jamais saisi l'opportunité d'effectuer des *kusala* (des actes méritoires) pour s'assurer des renaissances favorables. Il a donc sombré dans la pauvreté, et une fois parvenu à l'issue de cette misérable existence, il a pris naissance dans les mondes inférieurs.

Ne voyant pas l'intérêt d'une bonne gérance de l'économie, et ne voyant pas les bénéfices des *kusala*, un tel être est une personne aveugle des deux yeux.

2. « Ô moines ! Certains n'y voient que d'un œil. Ceux-là sont compétents pour les affaires et habiles pour s'entretenir dans une existence prospère. En revanche, ils n'ont aucune sagesse pour préparer avantageusement leurs existences prochaines à travers le *samsarā*. Ils ne comprennent pas la qualité méritoire des *kusala* et la qualité déméritoire des *akusala*. C'est pourquoi ils n'ont aucune motivation pour la pratique de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. Ainsi, lors de leur prochaine existence, ils tomberont dans la misère des *apāya* (monde animal, monde des *asura*, monde des *peta* ou monde des enfers). De nos jours, la majorité des humains appartient à cette catégorie.

Ainsi, une personne qui obtient le succès dans sa vie présente, mais qui laisse son cheminement à travers le *samsarā* en échec est appelée "une personne ne voyant que d'un œil" ».

3. « Ô moines ! Certains y voient des deux yeux. Ceux-là sont compétents pour les affaires et habiles pour s'entretenir dans une existence prospère. Toutefois, ils sont suffisamment sages et prévoyants pour raisonner ainsi : "À présent, je jouis d'une qualité de vie confortable et dispose d'une fortune satisfaisante. Cependant, je ne pourrai pas compter indéfiniment sur mes biens. Un danger, tel que l'eau, le feu, le vol, etc. peut s'en emparer n'importe quand. Au moment de la mort, je serai de toute façon obligé de tout

abandonner." Ces êtres comprennent que tout comme les affaires, le corps est éphémère. Ils savent qu'il est vain de s'attacher aux possessions, et même au corps, qui est inéluctablement soumis à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Ainsi, à l'aide d'une détermination adéquate, ils investissent leurs efforts dans le développement des *kusala*, comme la pratique de *dāna* et *sīla*. S'abstenant de tout *akusala* par le corps et la parole, ils s'entraînent au développement de *vipassanā bhāvanā*.

Ainsi, une personne qui a l'intelligence de développer le succès dans sa vie présente, sans toutefois regretter les éventuelles pertes de ses biens accumulés, et aussi l'intelligence de s'efforcer à préparer des renaissances favorables en développant *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*, a l'œil de la sagesse qui voit des deux côtés. Une telle personne est appelée "une personne voyant des deux yeux" ».

Du temps de Bouddha, dans le royaume de Bārāṇasī, vivait un commerçant du nom de Mahādhana. Il était un homme d'affaires habile. Au royaume de Sāvatti, une grande fête traditionnelle fut sur le point d'être célébrée. En apprenant cela, il acquit, à prix raisonnable, une importante provision de vêtements teintés en rose, très à la mode en ce temps-là. Il a affrété, à l'aide de ses subalternes, un convoi de cinq cents chars à bœufs pour le transport de ces vêtements jusqu'à Sāvatti, dans le but de faire du commerce. À la tombée de la nuit, ils parvinrent devant une rivière située près de Sāvatti. Trop tard pour la traverser, ils décidèrent d'attendre le lendemain, et établirent alors un campement pour la nuit.

À partir du milieu de la nuit, il s'est mis à pleuvoir violemment durant sept jours, sans répit. De ce fait, Mahādhana et son convoi de cinq cents chars à bœufs sont restés bloqués sur la rive, dans l'impossibilité de traverser la rivière pendant toute cette semaine. Ces sept jours passés, comme la pluie cessa, le commerçant et son convoi purent enfin traverser la rivière. En arrivant à Sāvatti, le commerçant constata que la fête était finie, et que par conséquent, il n'y avait plus de clients potentiels pour acheter ses vêtements roses. L'autre ennui fut le voyage de retour à Bārāṇasī, très coûteux. Après être retourné près de son convoi, il analysa la situation. Il conclut que le mieux était de rester toute l'année à Sāvatti, espérant ainsi vendre sa marchandise jusqu'à faire un bénéfice satisfaisant.

À ce moment, accompagné de son fidèle cousin le Vénérable Ānandā, Bouddha effectuait sa ronde quotidienne. En passant devant le campement de Mahādhana, lorsque Bouddha aperçut le commerçant, il fit un grand sourire éclatant, d'une intensité telle qu'une lumière rayonna à travers tous les environs. Voyant cela, le Vénérable Ānandā demanda au Bienheureux la raison d'un tel sourire.

Bouddha lui désigna alors l'homme d'affaires Mahādhana en indiquant qu'il lui restait seulement sept jours à vivre, et qu'en dépit de cela, il venait de projeter de rester une année entière à Sāvatti jusqu'à vendre la totalité de sa marchandise. Ensuite, Bouddha réitéra que tout le monde fait des projets d'achats et de ventes pour de longues périodes de temps, avant même de pouvoir faire des profits, sans réfléchir un seul instant à la caractéristique d'*anicca*. Les gens ne sont pas conscients de cette loi inéluctable. Ils n'investissent leurs réflexions que dans leurs intérêts économiques, ne sachant pas que la maladie, la vieillesse ou la mort peut les anéantir avant que leurs projets se réalisent.

À ce moment, épris de compassion pour le commerçant, qui allait mourir dans sept jours sans avoir développé de bons *kusala*, le Vénérable Ānandā demanda à Bouddha de le laisser aller l'avertir. La permission lui étant accordée, il s'introduisit dans le camp de l'homme d'affaires pour le mettre en garde contre le danger qui le guette. Apercevant le Vénérable Ānandā arriver parmi eux, le commerçant Mahādhana et ses hommes lui adressèrent de respectueuses paroles de bienvenue. Le vénérable les interrogea sur la raison de leur présence en ce lieu et sur leurs intentions. Le commerçant expliqua en détail la raison de sa venue ici avec son convoi, ainsi que ses projets de commerce pour l'année à venir. Le Vénérable Ānandā expliqua donc au commerçant que Bouddha a dit qu'il ne lui restait plus que sept jours à vivre, malgré ses projets à long terme, lui rappelant aussi que le Bienheureux ne s'est jamais trompé.

Prenant conscience de la situation, le commerçant Mahādhana déclara : « Toutes mes possessions et toutes mes richesses ne me seront d'aucune valeur lorsque je serai mort. Avant de mourir, je vais me consacrer au développement des *kusala* que sont *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* ». Sur ces paroles, il formula au Vénérable Ānandā une invitation pour le lendemain, à Bouddha et aux membres du *samgha*, à venir recevoir la nourriture auprès de son camp. Le jour suivant, lorsque Bouddha arriva accompagné de ses moines, le commerçant les invita de nouveau. Il en

fut ainsi pour chacun des sept jours, pendant lesquels le commerçant Mahādhana et tous ses hommes pratiquèrent *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. Le septième jour, le commerçant se rendit au monastère de Bouddha pour lui apporter son bol. Sur le chemin du retour, il mourut paisiblement et parvint au monde des *deva*, en raison des *kusala* développés durant ces sept jours.

Celui qui possède l'intelligence de développer le succès et la richesse dans cette vie présente et qui possède aussi la sagesse de parvenir à des renaissances favorables grâce à la pratique de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* est considéré comme « une personne voyant des deux yeux ».

Les moines et les *yogī* qui sont ici aujourd'hui sont des personnes qui ont réussi leur vie présente et qui ont la sagesse de s'entraîner à la réussite de leurs prochaines existences. Ceux-là sont donc des « personnes voyant des deux yeux ».

Toute personne soucieuse de demeurer sur la bonne voie devrait préférer la compagnie des « personnes voyant des deux yeux », évitant celle des « personnes ne voyant que d'un œil » et celle des « personnes aveugles des deux yeux ».

Puissent tous les moines et tous les *yogī*, à l'aide des « deux yeux de la sagesse », être capables de développer leur *vipassanā bhāvanā* de façon complète, et parvenir ainsi à la paix définitive de *nibbāna*, dans le plus bref délai possible ! C'est avec ce souhait exprimé de tout cœur, que se conclue cet enseignement.

Puissent tous les êtres être heureux !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les cinq qualités d'un yogī

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur les éléments *padhāniyaṅga*, c'est-à-dire, les qualités d'un *yogī*. Ces qualités, au nombre de cinq, sont :

1. *saddhā* (confiance envers Bouddha, le *dhamma* et le *saṃgha*)
2. la santé
3. l'honnêteté et la sincérité
4. l'effort et la persévérance
5. la capacité à connaître l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux

1. *saddhā* (confiance envers Bouddha, le *dhamma* et le *saṃgha*)

Pour qu'un *yogī* s'entraîne au développement de *vipassanā*, il est très important qu'il ait confiance en cet entraînement, ce qui implique une foi inébranlable envers le *satipaṭṭhāna*. Si tel n'est pas le cas, les doutes risqueront de prendre le dessus à tout moment.

Dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, sont exposées les bénéfices successivement obtenus grâce au développement de la *vipassanā satipaṭṭhāna* :

- 1) purification des souillures mentales
- 2) surpassement de l'inquiétude
- 3) surpassement des lamentations
- 4) surpassement des souffrances physiques
- 5) surpassement des souffrances mentales
- 6) accomplissement de la voie et de son fruit
- 7) réalisation de *nibbāna*

Dans la partie du milieu du *sutta*, Bouddha enseigne de façon très détaillée la procédure de la contemplation mentale. Il dit : « Celui qui veut progresser dans le *satipaṭṭhāna* doit contempler tous les mouvements et tous les gestes qui y sont impliqués. "Pas gauche, pas

droit" ou "lever, avancer, poser", etc. Il doit observer ainsi chaque mouvement effectué. S'il demeure debout, il doit observer "debout". »

Lorsque le *yogī* s'assoit ou s'allonge, il doit observer le fait de s'asseoir ou le fait de s'allonger ainsi que tous les gestes qui sont impliqués dans cette action. Le gonflement et le dégonflement de l'abdomen, le pliage et l'étendage des bras et des jambes sont des phénomènes physiques. Il convient de les observer en détail, tels qu'ils sont perçus. Dans le *sutta*, il est indiqué qu'il faut tout contempler, sans rien omettre.

Dans la partie de conclusion du *sutta*, Bouddha donne une garantie, ce qui aide les gens à développer la confiance. Il souligne que le *yogī* qui s'entraîne au *satipaṭṭhāna* en accord avec les indications incluses dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta* peut réaliser le stade d'*arahanta* dans une période de sept ans – au plus. Bouddha précise aussi que s'il a encore des *upadāna* (fait de s'accrocher, avidité), le *yogī* pourra toutefois parvenir au stade d'*anāgāmi*. Il y a quatre *upadāna* :

1. *kāmuṇāpādāna* (avidité pour les plaisirs sensuels)
2. *ditṭhupādāna* (avidité pour les vues)
3. *sīlabbatupādāna* (avidité pour les règles ou les rites)
4. *attavādupādāna* (avidité pour la croyance en l'existence propre des phénomènes)

Les *yogī* qui sont ici peuvent penser que sept ans constituent une longue période. Ils peuvent alors s'interroger : « comment pouvons-nous nous entraîner intensément, sans relâche, sept ans durant ? » Ces chiffres ne sont qu'indicatifs. Naturellement, Bouddha donne aussi l'assurance qu'en suivant avec effort et persévérance cet entraînement, en accord avec les indications qui figurent dans le *mahā satipaṭṭhāna sutta*, il est possible de parvenir à l'état d'*arahanta*, sinon d'*anāgāmi*, en l'espace de six ans, de cinq ans, de quatre ans, de trois ans, de deux ans, d'un an, de quelques mois, ou même de quelques jours. Si les *pāramī* sont bien développées, sept jours seulement peuvent suffire. En temps normal, deux ou trois mois sont nécessaires pour réaliser avec succès les connaissances stables de *vipassanā*.

Bouddha n'a enseigné que ce qu'il a pu expérimenter à l'aide de sa propre pratique. De ce fait, nous pouvons être assurés des bénéfices procurés par cette pratique qu'il nous a enseignée.

Dans la première partie du *mahā satipaṭṭhāna sutta* sont expliquées les avantages de cet entraînement, dans la partie centrale figurent la méthode de la contemplation, et dans la partie finale, sont indiqués les résultats garantis.

Les instructeurs sont aussi des êtres qui ont développé une expérience solide à l'aide de leur propre pratique. Ils ne se basent donc pas seulement sur de la théorie.

Le *yogī* doit avoir une confiance totale envers ses propres capacités. Certains pensent qu'ils n'ont pas suffisamment de *pāramī* ou qu'ils ne peuvent pas réaliser la libération dans cette vie présente. Il s'agit là de pensées défaitistes.

Le fait de rencontrer le *buddha sāsaṇa* est un privilège rare. Plus rare encore, l'est celui d'avoir l'occasion et la capacité de développer *vipassanā*, en accord avec les enseignements délivrés par Bouddha. Cela nécessite de bonnes *pāramī*. Les *yogī*, qui, intéressés par la pratique du *dhamma*, viennent ici – au centre Mahāsī, où les enseignements originels de Bouddha sont bien préservés – pour s'entraîner avec effort et courage au *satipaṭṭhāna* prouvent qu'ils ont de bonnes *pāramī*.

Pendant son entraînement, un *yogī* ne doit pas douter de la compétence d'un instructeur de *vipassanā*. S'il commence à se demander si son instructeur a une bonne expérience de *vipassanā* ou pas ou s'il tire ses connaissances uniquement des livres, cela ne lui sera d'aucune aide pour accomplissement de la voie. Les instructeurs de ce centre sont des êtres aussi compétents dans les aspects théoriques que pratiques du *satipaṭṭhāna*.

Pour parler de l'origine de la « méthode Mahāsī », il faut remonter à l'époque du roi Mindon, c'est-à-dire dans les années 1850. En ce temps-là vivait un *bhikkhu* très renommé du nom de Thilon Sayādaw, connu pour être un *ariyā*.

Ensuite, son disciple et bras droit le Vénérable Mañjūsā (Thathon Mingon Jetavana Sayādaw) a continué d'enseigner la fameuse méthode. Le fondateur de ce centre de méditation, le Vénérable Aggamahāpaṇḍita Mahāsī Sayādaw, fut un proche disciple du Vénérable Thathon Mingon Jetavana Sayādaw. Les instructeurs de ce centre – qui ont aujourd'hui le devoir de guider les *yogī* dans leur retraite – ont été formés de très près

par le Vénérable Mahāsī Sayādaw (U Sobhana), qui fut le maître de *vipassanā* (et de méditation) le plus éminent du XX^e siècle.

Par conséquent, les *yogī* qui sont ici ne devraient pas développer de doutes sur la compétence de leurs instructeurs. Ce n'est qu'ainsi qu'ils auront la possibilité de progresser dans leur entraînement.

Pour pouvoir progresser dans le *dhamma*, les facteurs essentiels sont : la confiance envers Bouddha, la confiance envers son enseignement, la confiance envers les instructeurs, et la confiance envers ses propres capacités.

2. La santé

Il y a des *yogī* en retraite qui ne savent pas prendre soin de leur santé. Certains demeurent excessivement longtemps en assise et d'autres mangent très peu, s'imaginant que cela contribue à une bonne capacité d'établissement de l'attention. De telles pratiques causent le détriment de la santé, et par conséquent, n'encouragent pas le développement de *vipassanā*. C'est pourquoi chaque *yogī* doit prendre soin de sa santé en fournissant à son corps toutes les valeurs nutritives dont il a besoin et en équilibrant les activités physiques de son corps.

3. L'honnêteté et la sincérité

La franchise est l'une des qualités exigées d'un *yogī* en retraite *vipassanā*. Certains *yogī* annoncent seulement leurs bonnes expériences à l'instructeur, se gardant de lui annoncer les mauvaises expériences. Dans un tel cas, l'instructeur ne dispose pas des éléments qui sont indispensables pour pouvoir guider convenablement le *yogī* sur la voie du *satipaṭṭhāna*. Dans son entraînement, le *yogī* expérimente parfois la tristesse, la peur, le dégoût, l'exaspération, et diverses autres mauvaises expériences. Chacune des expériences éprouvées doit être clairement annoncée, avec sincérité. Ce n'est qu'ainsi que l'instructeur pourra connaître le niveau du *yogī* et lui donner en conséquence les instructions adéquates. Pour que l'instructeur puisse fournir les indications justes et appropriées à l'entraînement du *yogī*, ce dernier doit être très franc, évitant de trop s'étaler sur les bonnes expériences, et n'omettant pas de rapporter convenablement les mauvaises expériences.

4. L'effort et la persévérance

Bouddha explique que l'accomplissement de *nibbāna* n'est pas une mince affaire. Il convient de déployer un *vīriya* (effort) très soutenu. Le but de l'entraînement au *satipaṭṭhāna* est la délivrance du cycle du *saṃsarā*. Pour y parvenir, il est indispensable – durant la période de l'entraînement – de demeurer attentif aux phénomènes physiques et mentaux, de manière ininterrompue, dès l'instant du réveil le matin, jusqu'à l'instant de s'endormir le soir.

En notant ainsi, le *yogī* viendra à connaître avec précision l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux. En notant pendant la marche, il verra que le fait de noter le pas gauche ou le pas droit est *nāma* (conscience) et que le mouvement de chacun de ces pas est *rūpa* (matière). De la même façon, en notant « entendre, entendre », il verra que l'ouïe et le son sont *rūpa*, et que la conscience qui connaît le son est *nāma*. En notant le mouvement de l'abdomen durant l'assise, il verra que les mouvements de gonflement et de dégonflement de l'abdomen sont *rūpa*, et que la conscience qui connaît ce mouvement est *nāma*. Ainsi, il convient de noter avec précision, de façon à connaître l'apparition et la disparition des phénomènes au moment même où ils se produisent.

5. La capacité à connaître l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux

En notant les phénomènes physiques et mentaux dans l'instant présent, le *yogī* viendra à connaître avec précision les caractéristiques de formation et d'anéantissement des phénomènes. Voyant que tout ce qui apparaît disparaît, il comprendra alors la caractéristique d'*anicca*, c'est-à-dire que rien n'est permanent. Il comprendra aussi qu'il n'existe pas d'*atta*, c'est-à-dire que rien ne se produit selon sa propre volonté. En notant ainsi l'apparition et la dissolution des phénomènes perçus, le *yogī* parviendra à la connaissance de *sammasana* (fait de percevoir *anicca*, *dukkha* et *anatta* à travers les phénomènes).

La connaissance suivante de *vipassanā* – qui sera expérimentée par le *yogī* – est *udayabbaya ñāṇa*. Dans cette phase, l'observation des phénomènes peut s'avérer facile, voire confortable, sans sensations désagréables. Le corps peut être léger et des sensations d'extase et de fort enthousiasme peuvent apparaître (*pīti*). Il arrive même que le *yogī*

perçoit des lumières de toute part. Tous ces phénomènes doivent être notés tels qu'ils sont perçus : « confortable, confortable », « léger, léger », « extase, extase », « lumière, lumière », etc. Omettant de les noter, si le *yogī* se complaît dans ces sensations plaisantes, il développera de l'attachement à leur égard et sera fortement freiné ou stoppé dans sa progression à travers les connaissances *vipassanā*.

Certains *yogī* se sentent comme une pierre, le corps entièrement envahi par une intense sensation de calme et de tranquillité ; cela est *passaddhi*. Si de telles sensations se manifestent, il faut prendre garde à ne pas s'y attacher, car elles ne sont rien d'autre que des phénomènes conditionnés, au même titre que n'importe quel autre phénomène. Autrement, le progrès dans le développement de *vipassanā* risque de prendre beaucoup de temps. Ensuite, le *yogī* pourra expérimenter *adhimokkha*, qui peut se traduire comme une forte détermination. Cela suppose qu'il est parvenu à de bonnes connaissances de *vipassanā*.

Dans cette phase, il se peut que le *yogī* soit épris d'une grande ardeur à *dhammadāna*. Il pourra éprouver le souhait de propager l'enseignement du *dhamma*, de présenter les avantages du *satipaṭṭhāna* ou de partager son expérience à l'égard de ses amis, voire de toute la communauté. Dans ce cas, il devra se concentrer sur l'observation des phénomènes avec persévérance, considérant ainsi ses ardeurs : « Pour l'instant, ma tâche est de m'efforcer à parvenir à la libération du cycle sans fin des maladies, des vieillesse et des morts. Je dois remettre mes ardeurs à enseigner le *dhamma* et au développement d'autres *kusala* à un moment ultérieur. »

Après avoir connu de longues périodes pénibles et des périodes d'agitations mentales, le *yogī* aura tendance à apprécier fortement les sensations de grande tranquillité et de grande légèreté. Parfois, emplit d'enthousiasme et d'une vive énergie, il se peut que le *yogī* éprouve une grande satisfaction, ou même, qu'il pense être parvenu à de hauts stades de *vipassanā*. En fait, cela n'est que *sukha*, un des cinq facteurs « janiques ». Chaque fois et aussitôt que ces sentiments apparaissent, le *yogī* doit les noter : « satisfaction, satisfaction », « légèreté, légèreté », etc.

Parfois, une très forte acuité de *sati* (l'attention) peut se développer. Cela étant seulement dû à la maturité de la concentration ; le *yogī* ne doit pas développer de la vanité. Une autre chose qui peut se produire

est *nikanti*. C'est l'avidité subtile, la suffisance, en son propre accomplissement du *dhamma*. Pour le *yogī* qui omet de noter ces sentiments de suffisance lorsqu'ils se manifestent, les conséquences peuvent être les mêmes que pour les choses exposées précédemment. Si le *yogī* interprète ces événements comme des accomplissements, il s'écartera de la voie, se retrouvant alors en dehors de *vipassanā*. Toutes ces expériences particulières et toutes ces expériences plaisantes sont propices à conduire le *yogī* sur des voies erronées.

Si, en tenant compte des indications fournies par l'instructeur, le *yogī* note avec diligence les phénomènes physiques et mentaux qui constituent les expériences extatiques ou satisfaisantes, il franchira cette étape. Dépassant alors la phase d'*udayabbaya ñāṇa*, les expériences de *pīti* (extases, légèretés, suffisance, etc.) ne se produiront plus. En parvenant à ce stade, le *yogī* sera enfin assuré de progresser graduellement à travers les connaissances *vipassanā*, sans risquer de tomber sur de fausses voies.

Ainsi, pour éviter de dévier de la voie juste, le *yogī* doit être étroitement et régulièrement suivi par un instructeur qualifié. Ce n'est qu'ainsi qu'il lui sera possible de parvenir à la compréhension de l'apparition et de la disparition des phénomènes physiques et mentaux – qui constitue la cinquième qualité d'un *yogī* – et de franchir alors les connaissances de *vipassanā*.

Voilà quelles sont les cinq qualités d'un *yogī*.

Je conclurai cet enseignement en souhaitant que tous les *yogī* puissent être capables de remplir les cinq qualités d'un *yogī*, telles qu'elles viennent d'être exposées. Puissent tous les *yogī* être en mesure d'éviter les voies erronées en restant sur la voie juste, et de parvenir le plus facilement et le plus rapidement possible à *nibbāna*, la fin définitive de toutes les souffrances !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité

L'enseignement d'aujourd'hui s'intitule : « les résultats ne surviennent que lorsque le temps est mûr ». Cela signifie que les êtres éprouvent les résultats de leurs actes sains ou malsains seulement quand les facteurs nécessaires à leur apparition parviennent à maturité. L'enseignement de Bouddha est basé sur la loi du *kamma*. Le *kamma* se traduit par les actions de chacun. Selon leur *kamma*, les êtres sont amenés à prendre naissance sous des formes très diverses à travers les existences du *samsarā*. Bouddha explique que la seule possession de tous les êtres est leur propre *kamma*. La cause de tous les résultats (positifs ou négatifs) de la vie présente n'est autre que son propre *kamma*. Le *kamma* est notre seul parent ; il est la seule chose sur laquelle nous pouvons nous appuyer, et il diffère pour chaque être. Les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité.

Il existe les *kusala kamma* et les *akusala kamma*. Bouddha enseigne que le facteur principal qui provoque les *kusala kamma* et les *akusala kamma* est le mental. La moindre des actions est produite par le mental. Si une personne produit un acte ou parole à l'aide d'un état positif du mental (d'un bon état d'esprit), il en récoltera un bon résultat. De la même manière dont une ombre accompagne toujours une personne, les résultats de ses actions l'accompagnent toujours à travers le *samsarā*. Si une personne développe de bonnes actions, de bons résultats l'accompagneront. Si, au contraire, elle développe de mauvaises actions, de mauvais résultats l'accompagneront. Le résultat des actions accompagne celui qui les produit comme la roue du chariot suit étroitement les pieds du bœuf. Tant que le moment n'est pas opportun, les résultats des actions positives ou négatives ne se produisent pas. Les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité.

En son temps, le roi Milinda demanda au Vénérable Nagasena :

« – Vénérable Nagasena, vous – les *bhikkhu* – prétendez qu'en développant des actions positives, on bénéficie de résultats positifs. Quelle est la quantité de ces résultats positifs ? Est-elle d'un empan ? De quatre coudées ? Montrez-les-moi du doigt ! Je ne crois que ce que je

vois. » Le Vénérable Nagasena a répondu au roi par l'interrogative, à l'aide du même langage :

« – Noble roi, j'ai également une question pour vous. Regardez cet arbre : il jouit d'une bonne terre et d'eau, il semble fertile. Pouvez-vous me dire si cet arbre donnera des fruits ?

– Vénérable, cet arbre semble effectivement très mature. Puisqu'il jouit de bonne terre et d'eau, il est certain qu'il donnera des fruits.

– Puisque vous êtes certain que cet arbre est apte à donner des fruits, montrez-moi donc ses fruits ! Où sont-ils ? Dans la racine ? Dans le tronc ? Dans les feuilles ? Dans les branches ? Montrez-les-moi du doigt ! Moi aussi, je ne crois que ce que je vois.

– Vénérable, étant donné que les fruits n'ont pas encore poussé, il n'est pas possible de les montrer à présent. Toutefois, je suis certain que cet arbre donnera des fruits lorsque le temps sera mûr.

– Noble roi, il en est exactement de même avec les résultats des *kusala* et des *akusala* : nul ne peut dire en quelle quantité ils se produiront, ni les montrer du doigt. Néanmoins, tout comme votre certitude que cet arbre donnera des fruits en raison des conditions favorables à cela (présence de bonne terre et d'eau), les *kusala* et les *akusala* engendrent, de façon certaine, des résultats (respectivement) favorables et défavorables. »

Le roi Milinda approuva la réponse du Vénérable Nagasena. Les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité.

Il y a parfois des cas susceptibles de provoquer des doutes. Certaines personnes s'investissent continuellement dans des actions saines : elles effectuent des dons (*dāna*), observent une bonne conduite (*sīla*) et s'entraînent à la concentration (*bhāvanā*). Malgré cela, leur foyer est un terrain de disputes fréquentes, de lamentations, de maladies, de pauvreté et de peines en tous genres. À l'inverse, d'autres personnes commettent continuellement des actes malsains, tandis que leur foyer abrite la prospérité et chacun y jouit d'une bonne santé et d'une bonne situation financière. Comment cela se fait-il, peut-on se demander ? Les actes sains produisent-ils des résultats défavorables et les actes malsains produisent-ils des résultats favorables ? Naturellement, il n'en est pas ainsi. Si les personnes ayant de mauvais agissements bénéficient de bonnes conditions, cela signifie simplement que le moment n'est pas

encore mûr pour l'apparition des résultats de ces mauvais actes. Malgré tout, une fois que ces *akusala* auront atteint leur pleine maturité, ils se produiront inéluctablement, et les aspects avantageux de la vie basculeront soudainement dans des aspects plutôt pénibles.

C'est pourquoi Bouddha nous dit qu'en produisant des actes malsains, on peut bénéficier de bonnes conditions tant que le résultat de ces mauvaises actions n'est pas parvenu à maturité. Néanmoins, une fois qu'il sera arrivé à maturité, on subira les effets pénibles de ce résultat. Parallèlement, en produisant des actes sains, on peut bénéficier de conditions difficiles tant que le résultat de ces bonnes actions n'est pas parvenu à maturité. Toutefois, une fois qu'il sera arrivé à maturité, on jouira des effets favorables de ce résultat. D'où le dicton : les résultats ne surviennent que lorsqu'ils arrivent à maturité.

Ainsi, les *akusala* engendrent des résultats défavorables et les *kusala* engendrent des résultats favorables. Le fait de tuer, de voler, d'avoir une mauvaise conduite sexuelle sont des actes *akusala*, et le fait de développer *dāna*, *sīla*, *bhāvanā* sont des actes *kusala*. Lorsqu'un *puthujjana* produit des actes sains, ils sont motivés par ses *kilesā* (les impuretés mentales) et ces actes sains contribuent à améliorer son *kamma*. Néanmoins, lorsque Bouddha, un *paccekabuddha*, ou un *arahanta* effectue un acte sain, il n'est pas motivé par les *kilesā*, car il n'en a plus. Ainsi, lorsque Bouddha offre une robe au Vénérable Sāriputtarā, ou lorsque n'importe quel autre *arahanta* produit un acte similaire, cela ne lui procure aucun bénéfice, car il n'a plus de *kamma*. S'il agit ainsi, c'est simplement pour montrer l'exemple. Cela permet aux autres d'en faire autant, et de se garantir alors des résultats favorables.

Généralement, lorsqu'un *puthujjana* produit des actes sains, c'est dans l'espoir de bénéficier de meilleures conditions de vie ou de meilleures existences à travers le *saṃsarā*. Une telle sorte d'acte, bien que pouvant être considéré comme *kusala*, reste lié, d'une manière ou d'une autre, au désir, c'est-à-dire aux *kilesā*, susceptibles de produire à leur tour de mauvais résultats. Parmi ces deux aspects, si l'*akusala* domine, de la misère sera engendrée : des souffrances physiques ou mentales, ou une renaissance dans les *apāya*. Le seul moyen de s'assurer d'être épargné de telles conséquences désastreuses, est de s'efforcer de parvenir au stade de *sotāpana*. Si le *sotapattimagga* est réalisé, les résultats des gros *akusala* sont écartés. De ce fait, les renaissances dans les enfers, chez les *peta* ou dans le monde animal sont évitées.

Une personne qui a rejeté les *akusala* au profit des *kusala* peut s'attendre à bénéficier de renaissances dans le monde des humains, dans celui des *deva* ou dans celui des *brahmā*. Aux yeux des *puthujjana*, ces renaissances s'avèrent être une excellente chose. Néanmoins, selon les *ariyā*, ces existences – aussi confortables soient-elles – sont indésirables. Ils considèrent les vies à travers le *samsarā* comme des excréments. Qu'il y en ait beaucoup ou peu, les excréments restent quelque chose de dégoûtant. Il en est de même pour les existences, quelle que soit la quantité de souffrance, même dans les mondes les plus hauts. Le processus des maladies, des vieillesse et des morts à travers le *samsarā* est un cycle vicieux. Fondamentalement, la vie n'a vraiment rien de bon.

Celui qui souhaite ne plus connaître le cycle des existences doit se débarrasser de tout *kamma*. Pour cela, il doit s'efforcer de parvenir au stade d'*arahanta*. Celui qui arrive à se délivrer complètement du *kamma* est épargné de toute nouvelle renaissance, et par conséquent, des maladies, des vieillesse, des morts et de toutes autres souffrances. Tant que ce stade n'est pas réalisé, les résultats des mauvaises et des bonnes actions pourront être éprouvés lorsque ces *kamma* arriveront à maturité. Toutefois, les résultats favorables ou défavorables des actes n'apparaîtront pas si tout le *kamma* a été écarté avant qu'ils ne parviennent à maturité.

Le cas du Vénérable Ānandā illustre bien ces propos. Lors d'une précédente existence, il fut un orfèvre, aussi riche que beau. Menant une vie de séducteur, il s'empara de la femme des autres, s'adonnant ainsi à la mauvaise conduite sexuelle. À l'issue de cette existence, il reprit naissance en tant que fils d'un homme riche. Il vécut heureux tout au long de cette nouvelle existence, car les résultats des *akusala* dus à la mauvaise conduite sexuelle de sa vie précédente n'avaient pas encore mûri. Pendant cette existence, il produisit des *kusala* avec persévérance, comme la pratique de *dāna*, de *sīla*, de *mettā* et de *bhāvanā*, jusqu'à sa mort, après laquelle il reprit naissance dans l'enfer Yoruva, dans lequel il connut une vie des plus malheureuses. Les résultats des bons actes produits tout au long de son existence précédente n'étaient pas encore mûrs. En revanche, ce furent ceux des mauvais actes produits lors de son avant-dernière existence qui l'étaient.

Après avoir subi une longue et misérable existence au sein de l'enfer Yoruva, étant donné qu'il restait encore des *akusala kamma*, le futur Vénérable Ānandā reprit naissance dans le monde animal en tant que

bouc. Grand et bel animal que fut ce bouc, il fut châtré et réduit à être un amusement pour les autres ; les enfants le montaient, et les adultes aussi. Prenant de l'âge, le bouc fut envoyé à la boucherie, où on le tua pour sa viande. La vie suivante, il devint un singe. Le chef du clan dont il faisait partie était jaloux de lui ; il avait peur qu'une fois devenu grand, il soit susceptible d'être un rival. En raison de cette crainte, il lui écrasa les testicules et le tua. Sa vie suivante fut celle d'un taureau. Comme ce taureau était fort et en bonne santé, ses propriétaires le castrèrent en lui écrasant les testicules, afin de l'employer comme un moyen de transport de charges lourdes. Une fois que l'animal fut affaibli par l'âge, on l'envoya à la boucherie. Il reprit naissance comme être humain dépourvu de sexe, c'est-à-dire qu'il ne fut ni un homme, ni une femme. À la suite de cette existence malheureuse, il naquit cinq existences de suite dans le monde des *deva* en tant que femme de *deva*. Lors de cette cinquième existence en tant que de *devī*, il fut Rūcā, la fille du roi Aṅgati. Toutes les existences pénibles que le futur Vénérable Ānandā connu, jusqu'à celle où il fut la fille du roi Aṅgati, ne sont que le résultat de sa mauvaise conduite sexuelle commise lorsqu'il fut un riche orfèvre.

Au terme de cette existence, le temps devint mûr pour les résultats des actes sains produits lors de sa riche existence qui suivit celle d'orfèvre. Libéré des conséquences fâcheuses, il naquit ainsi en tant que *deva* (masculin) menant une vie heureuse. La vie suivante l'amena dans le monde humain, où il fut le cousin du prince Siddhatta. Vingt ans après que ce dernier ait atteint l'éveil et soit ainsi devenu *sammāsambuddha* (bouddha omniscient), le Vénérable Ānandā devint son préposé. Doté d'une mémoire remarquable, il fut la seule personne capable de mémoriser intégralement les 84000 enseignements que Bouddha délivra tout au long de ses quarante-cinq ans de vie en tant que bouddha omniscient (il relata à son cousin ceux qui furent délivrés durant les vingt premières années qui suivirent son éveil). Cent jours après le *parinibbāna* de Bouddha, s'est tenu le premier grand concile. À la veille de celui-ci, le Vénérable Ānandā n'était encore qu'un *sotāpana*. Il fut tout de même choisi pour mener à bien ce concile, avec 499 *arahanta*, car il fut le seul ayant pu mémoriser l'intégralité des enseignements de Bouddha.

Comme un des participants avait nargué le Vénérable Ānandā sur le fait qu'il était le seul des cinq cents participants à être toujours empêtré par les *kilesā*, ce dernier décida de s'atteler ardemment au *satipaṭṭhāna*

avant le début du concile. Alternant les assises et les marches, il s'entraîna toute la journée à l'observation attentive des phénomènes physiques et mentaux. Il se demanda pourquoi il ne parvenait toujours pas au stade d'*arahanta*, alors que Bouddha lui-même lui dit qu'il était près d'y parvenir, en raison de ses fortes *pāramī*. Une fois le milieu de la nuit passé, lorsque le sommeil apparut de manière écrasante, il éprouva le besoin d'aller se reposer. Parvenant devant sa couche, il nota la posture debout, ainsi que tous les mouvements de la procédure d'abaissement et d'allongement du corps. Alors qu'il était en train de noter le mouvement du corps qui s'étend sur la couche, avant même que sa tête et ses pieds n'entrent en contact avec la couche, il réalisa successivement les stades de *sakadāgāmi*, d'*anāgāmi* et d'*arahanta*. Il devint par la même occasion, le seul être à avoir atteint le stade d'*arahanta* en dehors des quatre postures, c'est-à-dire : en marche, debout, assise et allongée.

Devenant *arahanta*, le Vénérable Ānandā se débarrassa donc de tout *kamma*. Par conséquent, il s'est totalement affranchi de nouvelles existences, car dépourvus de *kamma*, ses actes n'engendrèrent plus de résultats.

Sachant que les résultats des actes sains et des actes malsains se manifestent lorsqu'ils arrivent à maturité, chaque *yogī* devrait toujours s'abstenir d'*akusala* et ne produire que des *kusala*. Je conclus cet enseignement en souhaitant que chaque *yogī* puisse être capable de s'entraîner avec diligence en réalisant le stade d'*arahanta*, se libérant alors de tout *kamma*. Puisse chaque *yogī* s'émanciper de la souffrance sans fin du *saṃsarā*, grâce à l'expérience de *nibbāna*, dans le délai le plus bref possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Le Sīlavanta sutta

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur le Sīlavanta *sutta*, tiré du Khandhāvaggasamṃyutta (l'un des chapitres du *suttanta*). Ce *sutta* est très utile aux *yogī*, car il donne beaucoup d'indications et de précisions sur la manière de procéder dans l'entraînement au développement de *vipassanā*.

Dans ce *sutta*, les questions sont posées par le Vénérable Mahākoṭṭhika, et les réponses sont données par le Vénérable Sāriputtarā. C'est durant le premier grand concile que ce *sutta* fut compilé dans sa forme la plus complète. Il commence par une introduction...

Il fut un temps où le Vénérable Sāriputtarā demeurait avec le Vénérable Mahākoṭṭhika dans le monastère de forêt Isipatana Migadāvuna, situé dans le royaume de Bārāṇasī. Un après-midi, après s'être absorbé dans le *phala samāpatti*, le Vénérable Mahākoṭṭhika se rendit près du Vénérable Sāriputtarā. Après que les deux *bhikkhu* aient échangé quelques joyeuses paroles de politesse, le Vénérable Mahākoṭṭhika interrogea le Vénérable Sāriputtarā.

Avant de prendre connaissance de ce *sutta*, il convient de savoir quelles sont les qualifications particulières de ces *bhikkhu*, qui furent tous deux des *etadagga* (un *etadagga* est un *bhikkhu* qui est le plus compétent dans un domaine précis, bien entendu, en dehors de Bouddha). Le Vénérable Sāriputtarā fut et restera le *bhikkhu* ayant la sagesse (*pañña*) la plus grande et la plus profonde de tout le *sāsana*. Le Vénérable Mahākoṭṭhika, quant à lui, fut et restera le *bhikkhu* ayant le meilleur *pañisambhidā* (connaissance analytique). Il existe quatre sortes de *pañisambhidā* : *atthapañisambhidā*, *dhammapañisambhidā*, *niruttipañisambhidā*, *pañibhānapañisambhidā*.

1. *atthapaṭisambhidā* est la compréhension en profondeur de tous les enseignements de Bouddha en matière de réalisation du but (stade d'*arahanta*)
2. *dhammapaṭisambhidā* est la compréhension en profondeur de la noble voie enseignée par Bouddha, et de la loi des causes et effets
3. *niruttipaṭisambhidā* est la compréhension en profondeur du langage et de son mode fidèle d'expression en correspondance avec la réalité (grammaire, assemblage des phrases, etc.)
4. *paṭibhānapaṭisambhidā* est la compréhension en profondeur de la rhétorique et des discours (oraux ou écrits) bien construits, dans le but de faire comprendre facilement le *dhamma* aux autres

Parmi tous les *arahanta* qui développèrent ces quatre *paṭisambhidā*, le Vénérable Mahākoṭṭhika fut – après Bouddha – le meilleur dans ce domaine. Lui et le Vénérable Sāriputtarā furent tous deux des *arahanta* parfaitement accomplis. De ce fait, les questions et réponses de ces deux *bhikkhu* n'étaient pas dues à un manque de savoir ou à une incompréhension. Le seul but de ce dialogue est de servir d'aide et de référence pour tous les *yogī* s'entraînant au *satipaṭṭhāna*.

Ainsi, la première question du Vénérable Mahākoṭṭhika au Vénérable Sāriputtarā fut : « Vénérable Sāriputtarā, quel objet doit observer une personne parfaitement établie dans le *sīla* (qui commence un entraînement à *vipassanā bhāvanā*) ? » Si on prête attention à cette question, nous comprenons qu'il est fondamental qu'une personne qui commence un entraînement à *bhāvanā* doive avant tout observer un *sīla* total. La question n'est pas seulement « Que doit observer une personne (qui commence un entraînement à *vipassanā bhāvanā*) ? » Il est aussi mentionné – dans le Sutavanta *sutta* – qu'une connaissance basique du *dhamma* est nécessaire pour entreprendre un entraînement sérieux à *vipassanā bhāvanā*.

Quelle est cette connaissance minimale du *dhamma* exigée pour un tel entraînement ? Selon le Vénérable Mahāsī Sayādaw, il suffit qu'une personne ait entendu dire que tout est conditionné par *anicca* (non-permanence), *dukkha* (insatisfaction, misère) et *anatta* (non-maîtrise, non-existence par soi) pour considérer qu'elle a une connaissance suffisante du *dhamma* afin de s'entraîner à *vipassanā bhāvanā*.

Voici la réponse du Vénérable Sāriputtarā : « Vénérable Mahākoṭṭhika, une personne parfaitement établie dans le *sīla* doit observer les cinq *upādānakkhandhā*. » Les cinq *upādānakkhandhā* (agrégats de l'attachement) sont :

1. *rūpakkhandhā* (agrégat de la matière)
2. *vedanakkhandhā* (agrégat des sensations)
3. *saññākkhandhā* (agrégat des perceptions)
4. *saṅkhārakkhandhā* (agrégat des volitions mentales)
5. *viññāṇakkhandhā* (agrégat de la conscience)

La contemplation des cinq agrégats (*upādānakkhandhā*) est précisément ce que font les *yogī* qui sont ici, selon les instructions contenues dans le *satipaṭṭhāna sutta*. Par exemple, lorsque le *yogī* note « pas gauche », il contemple les cinq agrégats : Le mouvement de ce pas est *rūpakkhandhā*, la sensation agréable ou désagréable de ce pas est *vedanakkhandhā*, le fait de percevoir ce pas est *saññākkhandhā*, le fait de se concentrer sur ce pas et de s'efforcer d'en noter le mouvement est *saṅkhārakkhandhā*, et la conscience qui connaît le mouvement de ce pas est *viññāṇakkhandhā*. Tels sont les cinq *upādānakkhandhā*. En abrégé, nous pouvons dire que le mouvement du pas est *rūpa* et la conscience qui le note est *nāma*.

Si le *yogī* ne note pas ces cinq *upādānakkhandhā*, il ne pourra pas les connaître. De ce fait, il pensera : « Je marche, une personne marche, une femme marche, etc. » Cela est dû à la croyance erronée de *atta*, c'est-à-dire, celle de l'existence d'un soi, d'une entité propre. Le fait d'adopter cette fausse vue est appelé *upadāna*, car le mental s'y colle.

Lorsque le *yogī* contemple le mouvement du gonflement et du dégonflement de l'abdomen, le principe est le même : Le mouvement du gonflement de l'abdomen est *rūpakkhandhā*, la sensation agréable ou désagréable de ce mouvement est *vedanakkhandhā*, le fait de percevoir ce mouvement est *saññākkhandhā*, le fait de se concentrer sur ce mouvement et de s'efforcer de le noter est *saṅkhārakkhandhā*, et la conscience qui connaît le mouvement de l'abdomen est *viññāṇakkhandhā*. Ainsi, à chaque note effectuée par le *yogī*, les cinq *upādānakkhandhā* sont contemplés.

Si le *yogī* ne note pas ces cinq *upādānakkhandhā*, il ne pourra pas percevoir leur vraie nature. De ce fait, pensant qu'il existe une entité

propre, telle que : « moi », « un homme », « une femme », etc., il s'accrochera à cette vue. Une telle vue erronée est un *upadāna*. Il y a quatre sortes d'*upadāna* : l'attachement aux plaisirs sensuels ; l'attachement aux vues, aux croyances ; l'attachement aux rituels ; et l'attachement à la croyance en l'existence de la personnalité. Voilà donc, selon la réponse du Vénérable Sāriputtarā, les cinq *upādānakkhandhā* qu'il convient de contempler.

La question suivante du Vénérable Mahākoṭṭhika fut : « Que sommes-nous amenés à voir en contemplant ainsi ? » La réponse peut être très large : *anicca, dukkha, anatta, roga, gaṇḍa, salla, agha, abāda*, etc. Toutefois plus sommaire, la réponse du Vénérable Sāriputtarā se limita à : *anicca, dukkha* et *anatta*.

La question qui suivit était : « Par une telle contemplation, quels sont les bénéfiques qui peuvent être obtenus ? » Le Vénérable Sāriputtarā répondit : « *tṭhānaṃ khopaneṭaṃ āvuso vijjati* », ce qui signifie (en détail) : « Mon ami, un être pleinement établi dans le *sīla* qui contemple de cette façon les cinq agrégats parviendra à réaliser les connaissances *vipassanā*, comme le fait de distinguer *nāma* de *rūpa*, ainsi que les causes des effets, et de voir l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux. Finalement, une fois parvenu à la cessation des phénomènes physiques et mentaux, il réalisera le *sotāpattimagga*. »

Quand un *yogī* pense avoir réalisé le *sotāpattimagga*, il peut le vérifier en continuant son entraînement à l'aide de déterminations particulières. Il commence en adoptant fermement la première de ces déterminations, qui sont au nombre de cinq. Une fois la première réussie, il adopte fermement la seconde, et ainsi de suite, jusqu'à réussir la cinquième. Si tel est le cas, il est assuré d'avoir réalisé le *sotāpattimagga* avec succès. Les cinq déterminations sont :

1. « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux pendant trente minutes (ou quarante-cinq minutes, une heure, deux heures, etc.) » Si la cessation dure exactement le temps décidé, cette détermination est réussie.
2. « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux le plus tôt possible. » Si la cessation parvient rapidement, cette détermination est réussie.

3. « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux souvent. » Si la cessation survient souvent, cette détermination est réussie.
4. « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux durant cette séance d'assise, mais pas durant la suivante. » Si la cessation survient durant la première séance d'assise, mais pas durant la seconde, cette détermination est réussie.
5. « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux de telle sorte à ce que je reprenne conscience à huit heures précises (ou à n'importe quelle autre heure) » ou « Puissé-je expérimenter la cessation des phénomènes physiques et mentaux de telle sorte à ce que je reprenne conscience dans trente minutes (ou après une autre période de temps). » Si le *yogī* sort de la cessation au moment décidé, cette détermination est réussie.

Certains *yogī* réussissent très bien ces cinq déterminations. Ceux qui n'y parviennent pas du premier coup ne doivent pas se décourager ; ils doivent continuer de s'y entraîner jusqu'à réussite. Ensuite, l'accomplissement étant certain, il convient de poursuivre l'entraînement en vue de réaliser les stades supérieurs.

Le Vénérable Mahākoṭṭhika posa une nouvelle question : « Vénérable Sāriputtarā, que doit observer un *sotāpana* pour réaliser le stade de *sakadāgāmi* (deuxième stade de réalisation *magga*) ? » Le Vénérable Sāriputtarā répondit ainsi : « Vénérable Mahākoṭṭhika, le *sotāpana* qui souhaite parvenir au stade de *sakadāgāmi* doit continuer de contempler les cinq *upādānakkhandhā*. » Avant de poursuivre son entraînement vers le stade suivant, le *sotāpana* doit faire la détermination suivante : « Puissé-je abandonner les stades que j'ai déjà obtenus et continuer mon entraînement vers les stades que je n'ai pas encore obtenus. » Ensuite, il doit poursuivre son entraînement par la contemplation des cinq agrégats, exactement comme auparavant.

Dès lors qu'un *yogī* a expérimenté *nibbāna*, il poursuit son entraînement directement à partir d'*udayabbaya ñāṇa*, sans jamais repasser par les premières étapes que sont *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* et *paccaya pariggaha ñāṇa*.

Une fois que la réalisation précédente a été complètement abandonnée, le *yogī* poursuit son entraînement en franchissant *udayabbaya ñāṇa*, *bhaṅga ñāṇa*, *bhaya ñāṇa*, *ādinava ñāṇa*, *nibbidā ñāṇa*, *muñcitu kamyatā ñāṇa*, *paṭisaṅkhā ñāṇa*, *saṅkhārupekkhā ñāṇa*, *anuloma ñāṇa*, pour finalement parvenir à la cessation des phénomènes physiques et mentaux et réaliser de ce fait le stade de *sakadāgāmi*. Pour valider cette nouvelle réalisation, la procédure est la même que pour le stade précédent : les cinq déterminations doivent être appliquées jusqu'à réussite.

Ensuite, le Vénérable Mahākoṭṭhika demanda : « Vénérable Sāriputtarā, que doit observer un *sakadāgāmi* pour réaliser le stade d'*anāgāmi* (troisième stade de réalisation *maggā*) ? » Le Vénérable Sāriputtarā répondit ainsi : « Vénérable Mahākoṭṭhika, le *sakadāgāmi* qui souhaite parvenir au stade d'*anāgāmi* doit continuer de contempler les cinq *upādānakkhandhā*. » Après s'être déterminé pour abandonner les stades déjà obtenus et pour se diriger vers ceux qui n'ont pas encore été obtenus, le *yogī* poursuit son entraînement depuis *udayabbaya ñāṇa*, franchissant toutes les étapes, jusqu'à la cessation des phénomènes physiques et mentaux, réalisant alors le stade d'*anāgāmi*. Un *anāgāmi* n'a plus de *kāmarāga* (plaisirs des sens), ni de *byāpāda* (malveillance), ni de *dosa* (aversion). C'est pourquoi il ne vit plus en famille et n'éprouve pas le besoin de manger le soir. L'*anāgāmi* observe naturellement les huit préceptes, il ne connaît plus la colère – ni active, ni passive –, et n'a plus aucune inquiétude, ni aucune lamentation. Comme pour les stades précédents, celui-ci peut aussi être vérifié à l'aide des cinq déterminations, en les appliquant jusqu'à réussite.

Ensuite, le Vénérable Mahākoṭṭhika demanda : « Vénérable Sāriputtarā, que doit observer un *anāgāmi* pour réaliser le stade d'*arahanta* (quatrième stade de réalisation *maggā*) ? » Le Vénérable Sāriputtarā répondit ainsi : « Vénérable Mahākoṭṭhika, l'*anāgāmi* qui souhaite parvenir au stade d'*arahanta* doit continuer de contempler les cinq *upādānakkhandhā*. » Après s'être déterminé pour abandonner les stades déjà obtenus et pour se diriger vers ceux qui n'ont pas encore été obtenus, le *yogī* poursuit son entraînement depuis *udayabbaya ñāṇa*, franchissant toutes les étapes, jusqu'à la cessation des phénomènes physiques et mentaux, réalisant alors le stade d'*arahanta*. Comme pour les stades précédents, ce stade peut aussi être vérifié à l'aide des cinq

déterminations, en les appliquant jusqu'à réussite. Après, s'il souhaite réaliser et jouir pleinement du *phala*, il doit poursuivre son entraînement.

Ce principe s'applique d'ailleurs à l'identique pour chacun des trois autres stades. Sans un entraînement intensif et régulier, celui qui a réalisé le *sotāpattimagga* ne pourra pas réaliser le *sotāpattiphala* ; sans un entraînement intensif et régulier, celui qui a réalisé le *sakadāgāmi magga* ne pourra pas réaliser le *sakadāgāmi phala* ; sans un entraînement intensif et régulier, celui qui a réalisé l'*anāgāmi magga* ne pourra pas réaliser l'*anāgāmi phala* ; sans un entraînement intensif et régulier, celui qui a réalisé l'*arahanta magga* ne pourra pas réaliser l'*arahanta phala*.

Ensuite, le Vénérable Mahākoṭṭhika demanda : « Vénérable Sāriputtarā, étant donné qu'un *arahanta* a achevé sa tâche de moine (tout ce qu'il y avait à accomplir), cesse-t-il d'observer ? S'il continue d'observer, que doit-il observer ? » Le Vénérable Sāriputtarā répondit ainsi : « Vénérable Mahākoṭṭhika, l'*arahanta* continue de contempler les cinq *upādānakkhandhā*. » Un *arahanta* qui continue d'observer les cinq *upādānakkhandhā* ne peut pas devenir un *paccekabuddha* ou un *sammāsambuddha*. Lorsque le Vénérable Mahākoṭṭhika demanda au Vénérable Sāriputtarā quels sont les avantages de poursuivre l'entraînement pour un *arahanta*, ce dernier répondit que cela lui permet de demeurer dans la sérénité du *dhamma*. Grâce à son entraînement continu et diligent, l'*arahanta* peut jouir de la tranquillité procurée par le *phala samāpatti*, l'entraînement qui permet d'expérimenter souvent, longuement, régulièrement, et au moment voulu, le *phala (nibbāna)*. Débarrassé de tout *kilesā*, il ne s'investit plus du tout dans les affaires du monde. Il est libre de toutes les souffrances liées à *lobha*, *dosa*, et *moha*.

Ainsi, le *yogī* qui souhaite s'entraîner au *satipaṭṭhāna* doit avant tout observer un *śīla* complet. Une fois cette base fermement établie, s'il contemple diligemment les cinq *upādānakkhandhā* de façon soutenue, il parviendra au stade de *sotāpana*. Le *sotāpana* qui souhaite devenir *sakadāgāmi* doit continuer d'observer les cinq *upādānakkhandhā* et parviendra alors au stade de *sakadāgāmi*. Le *sakadāgāmi* qui souhaite devenir *anāgāmi* doit continuer d'observer les cinq *upādānakkhandhā* et parviendra alors au stade d'*anāgāmi*. L'*anāgāmi* qui souhaite devenir *arahanta* doit continuer d'observer les cinq *upādānakkhandhā* et parviendra alors au stade d'*arahanta*. L'*arahanta* qui continue

d'observer les cinq *upādānakkhandhā* parviendra à s'absorber dans le confort et la tranquillité du *phala samāpatti* pour cette vie même.

Ayant eu la chance d'écouter (de lire) ces questions et réponses des Vénérables Mahākoṭṭhika et Sāriputtārā telles qu'elles figurent dans le *Sīlavanta sutta*, puissiez-vous également être capables de contempler les cinq *upādānakkhandhā* et parvenir à réaliser *nibbāna*, la fin de toute souffrance, le plus rapidement possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre éléments

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur *dhātu manasikāra pabba*, qui est la classification des éléments. Les éléments sont les constituants de toute chose. Tout comme le coupeur de bambous découpe un bambou en quatre, Bouddha a découpé *sati* (l'attention) en quatre : *kāya* (corps), *vedanā* (sensation), *citta* (mental), et *dhamma* (objet). Il a encore divisé *kāya* en quatorze parties, comme le coupeur de bambous découpe ensuite chaque partie de bambou en fines bandes. Nous obtenons ainsi *ānāpāna pabba* (air entrant et sortant), *iriyāpatha pabba* (postures), *sampajañña pabba* (conscience claire des phénomènes), etc. Parmi ces quatorze subdivisions du *kāyanupassanā*, l'enseignement d'aujourd'hui concerne la cinquième, qui est *dhātumanasikāra pabba*, c'est-à-dire la contemplation sur les quatre éléments : l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air. L'avantage de cet enseignement sur *dhātu manasikāra pabba* est qu'il peut aider chacun à voir clairement les phénomènes physiques et mentaux et à réduire ses attachements sur l'*atta diṭṭhi* (croyance en l'existence des choses par soi) et le *sakkāyadiṭṭhi* (croyance en l'existence de la personnalité).

Bouddha enseigna que tout *yogī* (*bhikkhu* ou laïc) ayant eu la chance de rencontrer ce *buddha sāsaṇa* devrait contempler son corps, qui se compose des éléments terre, eau, feu et vent (air). En procédant ainsi, chaque *yogī* est amené à comprendre que ce corps n'est pas le sien. Il ne dira plus : « ceci est mon corps, ceci est le mien, ceci est ma possession, ceci est MOI, etc. », car il verra que ce corps est seulement un ensemble des quatre éléments. La solidité est l'élément terre, la fluidité est l'élément eau, la chaleur est l'élément feu et le mouvement est l'élément air.

L'élément terre

Tout d'abord, étudions l'élément de la solidité : l'élément terre, *pathavī dhātu* en pali. Voici les vingt parties qui composent l'élément terre dans le corps : les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, le rein, le cœur, le foie, les membranes, la

rate, les poumons, l'estomac, les intestins, la gorge, les excréments et le cerveau.

Si nous divisons le corps en pièces détachées, nous trouvons 42 parties. Celles qui viennent d'être citées sont les 20 d'entre elles qui correspondent à l'élément de la solidité (terre). Cet élément détermine les aspects suivants : la dureté ou la mollesse, la rugosité ou la douceur, et la lourdeur ou la légèreté. Si nous touchons un os, nous constatons que c'est dur ; si nous touchons des cheveux, nous constatons que c'est rugueux ; si nous touchons la peau, nous constatons que c'est lisse et mou. Chacun de ces organes présente des caractéristiques différentes.

Lorsque nous effectuons un pas, il peut parfois être lourd, parfois être léger. Quand le *yogī* contemple le mouvement des pas, il ne doit pas noter en fonction des éléments. Si le pas est lourd, il faut noter « lourd, lourd ». Durant l'assise, un *yogī* peut parfois ressentir sa tête lourde. Dans ce cas, il doit simplement noter « lourd, lourd ». En notant ainsi, il connaît la solidité, autrement dit, l'élément terre. Quand il note la dureté du contact entre la fesse et le sol, il connaît l'élément de la solidité. Durant la marche, le *yogī* ressent parfois la douceur ou la mollesse en posant le pied sur le sol. Cela aussi est l'élément de la solidité. Parfois, le pas, ou le corps entier, peut être ressenti très léger. Il convient alors de noter en conséquence : « dur, doux, mou, lourd, léger, etc. » Le *yogī* ne doit jamais chercher à noter « élément terre ». C'est seulement lorsqu'il note la dureté, la mollesse, la rugosité, la douceur, la lourdeur et la légèreté, qu'il connaît l'élément terre.

Dans le langage conventionnel, nous différencions l'élément de la solidité – selon les objets – en plusieurs caractéristiques en les nommant : « dureté, mollesse, rugosité, douceur, lourdeur, légèreté, etc. » En réalité, ces caractéristiques sont toujours les mêmes pour cet élément. La dureté et la mollesse sont la même chose ; la rugosité et la douceur sont la même chose ; la lourdeur et la légèreté sont la même chose. Peu de gens acceptent ces affirmations. Cependant, si nous étudions cela de près, nous constatons qu'il en est ainsi.

Analysons la caractéristique de la dureté et de la mollesse. Par exemple, plaçons une plaque de fer à côté d'une plaque de liège. Si nous demandions qu'est-ce qui, de ces deux choses, est dur et qu'est-ce qui est mou, on nous dirait que la plaque de fer est plus dure et que la plaque de liège est plus molle. Ensuite, plaçons une motte de terre à côté d'une

plaque de liège. Si nous demandions qu'est-ce qui, de ces deux choses, est dur et qu'est-ce qui est mou, on nous dirait que la plaque de liège est plus dure et que la motte de terre est plus molle.

Nous constatons alors que cette même plaque de liège est molle lorsqu'elle est comparée à une plaque de fer et dure lorsqu'elle est comparée à une motte de terre. L'analyse peut se poursuivre avec de la boue. Si nous comparons notre motte de terre avec de la boue, cette motte pourra être qualifiée de dure. Pourtant, comparée à une plaque de liège, elle est molle. C'est pourquoi il n'y a pas de différence entre la dureté et la mollesse. Le fait de qualifier quelque chose de dur ou de mou fait l'objet d'une définition conventionnelle appelée *upanidhāpaññatti*.

Maintenant, analysons la caractéristique de la rugosité et de la douceur. Par exemple, examinons un vêtement en coton brut, et un autre en popeline. Le vêtement en coton brut pourra être qualifié de rugueux, tandis que celui qui est fait de popeline pourra être qualifié de lisse. Cependant, comparé à un vêtement de soie, le vêtement en popeline deviendra rugueux. Le vêtement de soie devient lui-même rugueux, s'il est comparé à un vêtement fait d'un matériau encore plus lisse et plus doux. Les qualificatifs de rugosité et de douceur changent selon les comparaisons. C'est pourquoi il n'y a pas de différence entre la rugosité et la douceur. Le fait de qualifier quelque chose de rugueux ou de lisse fait l'objet d'une définition conventionnelle appelée *upanidhāpaññatti*.

Maintenant, analysons la caractéristique de la lourdeur et de la légèreté. Par exemple, comparons des poids de balance. À côté d'un poids de dix kilogrammes, un poids de cinq kilogrammes sera qualifié de léger. Comparé avec un poids de deux kilogrammes, ce poids de cinq kilogrammes deviendra lourd et le poids de deux kilogrammes, quant à lui, sera léger. Néanmoins, si on le compare avec un poids d'un kilogramme, il sera à son tour qualifié de lourd. C'est pourquoi il n'y a pas de différence entre la lourdeur et la légèreté. Le fait de qualifier quelque chose de lourd ou de léger fait l'objet d'une définition conventionnelle appelée *upanidhāpaññatti*.

Ainsi, lorsque le *yogī* ressent une dureté, il doit noter : « dur, dur » ; s'il ressent la mollesse, il doit noter : « mou, mou » ; s'il ressent la rugosité, il doit noter : « rugueux, rugueux » ; s'il ressent la douceur, il doit

noter : « doux, doux » ; s'il ressent la lourdeur, il doit noter : « lourd, lourd » ; s'il ressent la légèreté, il doit noter : « léger, léger ».

L'élément eau

Ensuite, il y a l'élément de la fluidité et de la cohésion : l'élément eau, *āpo dhātu* en pali. Comme exposé précédemment, il y a 20 parties dans le corps qui constituent l'élément terre, depuis les cheveux, jusqu'au cerveau. De la même façon, il y a 12 parties, dans le corps, qui constituent l'élément eau, du fait qu'ils sont essentiellement fluides ou liquides : la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse solide, les larmes, la graisse liquide, la salive, les muqueuses, le liquide synovial et l'urine. Lorsque le *yogī* perçoit des larmes couler de ses yeux, il doit noter « pleurer, pleurer » ; s'il perçoit de la sueur couler, il doit noter « suer, suer » ; s'il urine, il doit noter « uriner, uriner ». En notant ainsi ces phénomènes qui présentent un caractère de fluidité, le *yogī* vient à connaître l'élément eau.

Les caractéristiques de cet élément sont la fluidité et la cohésion. C'est cet élément qui permet la cohésion entre deux choses sèches. Lorsque nous voulons cuire du pain, il nous faut mélanger la farine avec de l'eau afin d'obtenir la cohésion. Ce n'est qu'ainsi qu'il nous sera possible de cuire le pain, car l'eau qui permet de lier la farine. Ainsi, si le *yogī* contemple la fluidité et la cohésion des objets perçus, c'est l'élément eau qu'il observera. Donc, en notant « pleurer », « suer » ou « uriner », il verra l'élément eau.

Si nous additionnons les 20 constituants de l'élément terre du corps aux 12 constituants de l'élément eau du corps, nous obtenons 32 constituants (les 32 *koṭṭhāsa*) : 1. les cheveux, 2. les poils, 3. les ongles, 4. les dents, 5. la peau, 6. la chair, 7. les tendons, 8. les os, 9. la moelle, 10. les reins, 11. le cœur, 12. le foie, 13. les membranes, 14. la rate, 15. les poumons, 16. l'estomac, 17. les intestins, 18. la gorge, 19. les excréments, 20. le cerveau, 21. la bile, 22. le flegme, 23. le pus, 24. le sang, 25. la sueur, 26. la graisse solide, 27. les larmes, 28. la graisse liquide, 29. la salive, 30. le mucus, 31. le liquide synovial, 32. l'urine.

L'élément feu

Ensuite, il y a l'élément de la chaleur : l'élément feu, *tejo dhātu* en pali. Il y a quatre sortes d'éléments feu :

1. *santappana tejo* : c'est la température normale du corps
2. *jirāṇa tejo* : c'est la chaleur qui permet le vieillissement du corps (comme un fruit trop jeune doit être mis à la chaleur afin de mûrir)
3. *dāha tejo* : ce sont les coups de chaleur qui se manifestent dans le corps, parfois violemment
4. *pācaka tejo* : c'est la chaleur qui permet la digestion

Si le *yogī* observe les températures de son corps en notant : « chaud, froid, etc. », c'est l'élément feu qui sera connu.

L'élément air

Ensuite, il y a l'élément du mouvement : l'élément air, *vāyo dhātu* en pali. Il y a six sortes d'éléments air :

1. *uddhaṅga vāyo* : c'est l'air qui se déplace vers le haut (bâillement, hoquet, rot, etc.)
2. *adhogama vāyo* : c'est l'air qui se déplace de haut en bas (pour les excréments, l'urine et les gaz intestinaux)
3. *kucchiṭṭha vāyo* : c'est l'air qui se déplace dans l'estomac
4. *koṭṭhasaya vāyo* : c'est l'air qui pousse dans les intestins
5. *aṅgamaṅgānusārī vāyo* : c'est l'air qui joue un rôle important dans le mouvement des membres, des yeux, etc.
6. *assāsa passāsa vāyo* : c'est l'air qui entre et qui sort (respiration)

Comment observer l'élément air ? Lorsqu'un *yogī* se tient debout et note « debout », lorsqu'il marche et note « lever, avancer, poser », lorsqu'il déplace ses membres et note « étendre, plier », lorsqu'il est assis et note le mouvement de l'abdomen « gonfler, dégonfler », dans tous ces cas, il s'agit de l'élément air. Le seul fait d'observer ces mouvements permet de connaître l'élément air, appelé aussi l'élément vent ou mouvement.

Si nous additionnons les 20 constituants de l'élément terre, avec les 12 constituants de l'élément eau, avec les 4 constituants de l'élément feu, avec les 6 constituants de l'élément air, nous obtenons 42 constituants du corps (les 42 *koṭṭhāsa*).

Bouddha a expliqué que si un boucher tue un bœuf et le place sur la voie publique, les gens qui le verront diront sans doute qu'il s'agit d'un bœuf mort. S'il découpe entièrement sa viande, ses os et ses abats en petits morceaux de deux ou trois cents grammes chacun, les gens diront sans doute qu'il s'agit de viande, d'os et d'abats. De la même manière, le corps est souvent considéré comme étant « moi », « mon corps », « ma possession », etc. Or, lorsqu'on contemple correctement ce corps, on finit par voir clairement qu'il est constitué des éléments comme la terre, l'eau, le feu et l'air. On ne peut alors plus prétendre que les 42 *koṭṭhāsa*, sont « moi », « mon corps » ou « ma possession ». Celui qui parvient à se débarrasser totalement de *sakkāyadiṭṭhi* (croyance en l'existence de la personnalité, du MOI) réalisera de ce fait *magga ñāṇa* et *phala ñāṇa*, accomplissant ainsi *nibbāna*.

C'est pourquoi chaque *yogī* devrait contempler son corps de sorte à connaître *pathavī dhātu*, l'élément solidité ; *āpo dhātu*, l'élément fluidité ; *tejo dhātu*, l'élément chaleur ; *vāyo dhātu*, l'élément vent. Le corps, qui n'est constitué que de ces quatre éléments, convient d'être observé avec concentration et attention.

Puissiez-vous, grâce à la contemplation ininterrompue des quatre éléments à travers tous les constituants du corps, parvenir à la compréhension de la véritable nature de votre corps, et réaliser ainsi *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance, le plus rapidement possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Celui qui discerne entre la cause et l'effet est un *cūḷa sotāpana*

L'enseignement d'aujourd'hui est : « celui qui discerne entre la cause et l'effet est un *cūḷa sotāpana* ». *cūḷa* signifie, petit. *cūḷa sotāpana* peut donc être traduit par « petit *sotāpana* ». Le *cūḷa sotāpana* n'est pas encore un *sotāpana*. À travers son entraînement au *satipaṭṭhāna*, un *yogī* est amené à comprendre qu'il n'y a aucun « moi », aucun « homme », aucune « femme », etc., mais seulement des *nāma* et des *rūpa* (*nāma rūpa pariccheda*). Ensuite, il fera la distinction entre les causes et les effets (*paccayapariggaha*). Tant que la connaissance des causes et effets n'a pas complètement et clairement été assimilée, il n'est pas possible d'avoir une considération correcte du cycle de la vie (*samsarā*).

Certains pensent qu'il y a une âme impérissable, qui perdure indéfiniment, se transférant d'un corps à un autre. Ils croient ainsi que l'âme est une entité éternelle ; une telle croyance est appelée *sassata diṭṭhi*. C'est la croyance en l'éternité, selon laquelle l'âme ou la personnalité existe indépendamment du processus physique et mental constituant la vie et continue après la mort.

Certains, en revanche, pensent qu'il n'y a plus rien après la mort. Une telle croyance est appelée *uccheda diṭṭhi*. C'est la croyance en l'annihilation, selon laquelle l'entité ou la personnalité est plus ou moins identique au processus physique et mental qui, au moment de la mort, serait totalement annihilé.

Certains, encore, pensent que tous les êtres ont été créés par un Dieu.

Ici, nous ne voulons pas porter de jugement sur une croyance ou une autre, ni affirmer qu'elles sont justes ou fausses. Nous voulons seulement exposer l'enseignement de Bouddha. Selon ce dernier, les êtres errent à travers le *samsarā*, suivant une suite ininterrompue de causes et d'effets. Ce processus de causes et d'effets est appelé *paṭiccasamuppāda*, ce qui signifie production conditionnée des douze causes interdépendantes.

Le processus du *paṭiccasamuppāda* s'explique ainsi :

- Par *avijjā* (l'ignorance) se produit *sankhāra* (les formations mentales).
- Par *sankhāra* se produit *viññāṇa* (la conscience).
- Par *viññāṇa* se produisent *nāma* et *rūpa* (les phénomènes mentaux et physiques).
- Par *nāma* et *rūpa* se produisent les six *āyatana* (les six sphères des sens).
- Par *āyatana* se produit *phassa* (le contact).
- Par *phassa* se produit *vedanā* (la sensation).
- Par *vedanā* se produit *taṇhā* (le désir).
- Par *taṇhā* se produit *upādāna* (l'attachement).
- Par *upādāna* se produit *bhava* (le devenir, le *kamma* propice à une nouvelle naissance).
- Par *bhava* se produit *jāti* (une nouvelle naissance).
- Par *jāti* se produit *dukkha* (la vieillesse, la mort, les inquiétudes, les chagrins, les souffrances physiques, les souffrances mentales, les désespoirs).

Le premier point qui ressort de ce processus est la constatation que la vie n'est qu'une gigantesque masse de souffrance. Il n'y a aucun bonheur, mais seulement une suite sans fin de causes et d'effets entretenant la misère. Aucun être de l'univers n'échappe à cette règle. Il est important de bien comprendre le *paṭiccasamuppāda*.

Le second point qui ressort de ce processus, ce sont les effets du *kamma*. Si nous observons les humains, nous voyons qu'ils ont tous une tête entre deux épaules. En dehors de cela, ils n'ont rien de semblable. À propos de ces différences entre les gens, un jeune homme nommé Subha vint interroger Bouddha : « Vénérable Bouddha, il y a, dans le monde, certaines personnes qui ont la vie longue, d'autres qui ont la vie courte, certaines sont saines, d'autres ont une mauvaise santé, certaines sont belles, d'autres sont laides, certains ont beaucoup d'amis, d'autres sont délaissées, certaines sont riches, d'autres sont pauvres, certaines naissent dans la noblesse, d'autres dans des classes très inférieures, certains sont intelligentes, d'autres idiots. Pourriez-vous m'expliquer clairement ces différences, Vénérable Bouddha ? » Bouddha répondit très brièvement au jeune Subha : « Ces différences sont dues au résultat du *kamma*. Ce

sont les actions des êtres qui les font renaître dans des conditions différentes. »

La réponse étant trop courte pour l'éclairer, le jeune Subha sollicita une explication plus précise auprès de Bouddha. Le Bienheureux développa alors sa réponse de manière plus détaillée :

« Subha, la condition des êtres dépend des actions commises précédemment. Celui qui commet des meurtres récolte des existences courtes, tandis que celui qui s'abstient de nuire à la vie des êtres récolte de longues existences. Le meurtre est la cause et la vie courte est le résultat. L'abstention de nuire à la vie est la cause et la vie longue est le résultat.

Celui qui se livre à toutes sortes d'oppressions à l'égard des autres, à l'aide d'armes diverses, récolte une mauvaise santé, tandis que celui qui fait preuve de bienveillance à l'égard des autres récolte une bonne santé.

Celui qui se met en colère a une expression du visage très laide, il est abject. Il peut facilement insulter les autres. En raison de ces *akusala*, il peut reprendre naissance dans les *apāya*. Même s'il renaît dans le monde humain, il aura une apparence laide. En revanche, celui qui est patient et aimable récoltera une belle apparence. La patience et la bonté sont la cause et la beauté est le résultat.

Celui qui est jaloux du succès ou de la richesse d'autrui récolte peu d'amis, tandis que celui qui se réjouit avec bonté du succès et de la richesse d'autrui récolte de nombreux amis. La bonté est la cause et le fait d'avoir beaucoup d'amis est le résultat. La jalousie est la cause et le fait d'être délaissé est le résultat.

Celui qui pratique généreusement le don récolte le succès et la richesse, tandis que celui qui étant avare ne donne jamais aux autres, récolte la pauvreté.

Celui qui refuse d'enseigner son savoir aux autres récolte l'inintelligence, tandis que celui qui enseigne généreusement son savoir aux autres récolte l'intelligence. »

Tout cela est *kamma samudaya*, c'est-à-dire l'ensemble des causes et effets. Chaque *yogī* devrait connaître ce processus ininterrompu et inaltérable des causes et effets, qui est appelé *khaṇika samudaya*.

Lorsqu'un *yogī* développe un entraînement au *satipaṭṭhāna* en profondeur, en notant les phénomènes de manière très détaillée, il constate que tout n'est qu'une suite de causes et d'effets. Durant la marche, l'intention de faire un pas est la cause et le fait d'effectuer ce pas est l'effet. Le fait d'effectuer un pas est la cause et le fait de noter ce pas est l'effet. De la même manière, l'intention de lever le pied est la cause et le fait de lever le pied est l'effet. Le fait de lever le pied est la cause et le fait de noter la levée du pied est l'effet.

Concernant le mouvement de l'abdomen, l'inspiration est la cause et le gonflement de l'abdomen est l'effet. Le gonflement de l'abdomen est la cause et le fait de noter ce mouvement est l'effet. L'expiration est la cause et le dégonflement de l'abdomen est l'effet. Le dégonflement de l'abdomen est la cause et le fait de noter ce mouvement est l'effet. En voyant une forme, le *yogī* peut penser : « c'est MOI qui vois », mais il n'en est pas ainsi ; cela est seulement une suite de causes et d'effets.

Pour qu'une vision puisse être notée, il faut...

1. un bon œil
2. la présence de lumière
3. le fait d'avoir le regard dirigé sur l'objet
4. la conscience qui connaît la perception visuelle

Ces quatre facteurs sont la cause et la vision est l'effet. La vision est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Pour qu'un son puisse être noté, il faut...

1. une bonne oreille
2. la présence d'un son
3. l'absence d'obstacle entre l'oreille et le son
4. la conscience qui connaît la perception auditive

Ces quatre facteurs sont la cause et l'audition est l'effet. L'audition est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Pour qu'un goût puisse être noté, il faut...

1. une bonne langue
2. la présence d'un goût
3. la présence d'un élément liquide (l'humidité de la langue)
4. la conscience qui connaît la perception gustative

Ces quatre facteurs sont la cause et le goût est l'effet. Le goût est la cause et le fait de le noter est l'effet.

Pour qu'un toucher puisse être noté, il faut...

1. une partie sensible (aux sensations tactiles) du corps
2. la présence d'un objet matériel
3. un contact physique entre le corps et l'objet
4. la conscience qui connaît la perception tactile

Ces quatre facteurs sont la cause et le toucher est l'effet. Le toucher est la cause et le fait de le noter est l'effet.

Pour qu'une odeur puisse être notée, il faut...

1. un bon nez
2. la présence d'une odeur
3. un mouvement de l'air (qui permet de véhiculer l'odeur)
4. la conscience qui connaît la perception olfactive

Ces quatre facteurs sont la cause et l'odeur est l'effet. L'odeur est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Ainsi, la vision, l'audition, le goût, le toucher, et l'odorat étant les causes, le fait de les noter est l'effet. Par sa propre expérience, le *yogī* est amené à connaître la loi des causes et effets. Il aboutit alors à la conclusion suivante : « les effets ne se produisent que s'il y a une cause ; s'il n'y a pas de cause, il ne peut pas y avoir d'effet. »

Tous les êtres, également, apparaissent en conséquence de causes. Ce sont les actes et les attachements des êtres qui, provoquant leur *kamma*, les poussent à errer dans le *samsarā*. Cette ronde incessante de causes et d'effets ne peut être interrompue qu'au stade d'*arahanta*. Tant qu'il y a du *kamma*, des phénomènes physiques et mentaux (*nāma* et *rūpa*) sont produits. Tels sont les facteurs qui conduisent à la renaissance. Dans les textes du *tipiṭaka*, plusieurs exemples sont donnés :

- Un son émis en montagne est la cause et l'écho qui répond est l'effet.
- Une personne devant un miroir est la cause et l'image reflétée dans le miroir est l'effet.
- Une bougie allumée donne sa flamme à une autre bougie : la flamme de la première est la cause et la flamme de la deuxième est l'effet.
- Un tampon est la cause et l'impression sur le papier est l'effet.

De la même manière que dans ces quatre exemples, la production du *kamma* dans une vie est la cause, et l'apparition des *nāma* et *rūpa* constituant la nouvelle vie est l'effet ; les formations mentales (*saṅkhāra*) sont la cause et la conscience (*viññāna*) est l'effet. Les êtres qui ne sont pas en mesure de réaliser cela sont condamnés à la souffrance, car ils demeurent continuellement dans le *samsarā*, qui n'est qu'un flux ininterrompu de phénomènes physiques et mentaux.

Il n'existe aucune chose telle qu'une âme ou une entité. Il n'y a absolument rien en dehors de ce processus de phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent et disparaissent en fonction des causes et des effets. Dans ce processus qui constitue la vie, il n'y a même pas d'« homme » ou d'« animal ». Il n'y a aucun créateur non plus, mais seulement le processus du *kamma* qui engendre les renaissances. Les causes des actes sains de la vie précédente ont pour effet les conditions avantageuses de la vie présente, et les causes des actes malsains de la vie précédente ont pour effet les conditions désavantageuses de la vie présente.

Ainsi, une personne qui, à l'aide de l'entraînement au *satipaṭṭhāna*, parvient à comprendre par elle-même – d'un point de vue expérimental – le processus des causes et effets est appelée un *sūla sotāpana* ; un « petit *sotāpana* ». Celui qui a clairement développé cette connaissance est garanti d'échapper aux mondes inférieurs lors de sa prochaine renaissance.

Pour conclure cet enseignement, je souhaiterai à tous les *yogī* de réaliser *paccayapariggaha*, la connaissance qui discerne les causes et les effets. Ayant acquis cette compréhension, puissiez-vous tous franchir les connaissances suivantes de *vipassanā*, jusqu'à réaliser la paix de *nibbāna*, cessation définitive de toute misère, le plus facilement et le plus rapidement possible !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

La thérapeutique du dhamma

L'enseignement d'aujourd'hui traite des propriétés thérapeutiques de la pratique du *dhamma* sur les maladies physiques. En s'entraînant au *satipaṭṭhāna*, certaines maladies peuvent être guéries. Cet enseignement est délivré dans l'espoir que le *dhamma* puisse être un médicament efficace pour tous.

Dans le monde, il y a de nombreuses maladies. Autrefois, on disait qu'il y avait 96 maladies, parmi lesquelles 32 sont liées à l'air, 32 au flegme et 32 à la bile. De nos jours, de très nombreuses maladies ont pu être ajoutées à la liste, comme le SIDA, des maladies du cœur, du sang, etc.

Pour combattre ces maladies, un nombre très varié de médicaments sont conçus, aussi bien par les laboratoires que par la médecine naturelle. Malheureusement, aucun produit n'a prouvé son efficacité pour n'importe quel type d'affection. Ainsi, Bouddha a dit :

« Ô moines ! Il y a dans le monde de nombreux médicaments. Néanmoins, il n'y a dans ce monde aucun médicament qui soit aussi efficace que le *dhamma*. » Je vous invite donc à appliquer la thérapeutique du *dhamma* en le pratiquant diligemment. La médecine du *dhamma* est non seulement curative des maux physiques, mais aussi des désordres causés par les *kilesā*. Grâce à la pratique du *satipaṭṭhāna*, les souffrances physiques peuvent, aussi bien que les souffrances mentales, être éradiquées.

L'ensemble de toutes les souffrances peut être résumé en deux types : les souffrances physiques et les souffrances mentales. Pour se libérer de ces deux types de souffrance, il convient d'appliquer la thérapeutique du *dhamma*. Mode d'administration : En marchant, il convient de connaître pleinement le fait de marcher. Pour ce faire, on note chaque pas en une ou plusieurs phases : « pas gauche, pas droite », « lever, poser » ou « lever, avancer, poser ». En s'arrêtant, on note le fait d'être debout : « debout ». En faisant demi-tour, on note le mouvement du corps qui tourne : « tourner, tourner ». Le fait de noter en phase tous ces événements correspond à la prise du médicament du *dhamma*. En étant assis, cette thérapeutique du *dhamma* sera appliquée en notant le

mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen, la posture assise, les points de toucher, le fait de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de ressentir des douleurs ou des démangeaisons, d'avoir des pensées, etc.

Bouddha donnait la médecine du *dhamma* à ses disciples. Une fois, les Vénérables Mahākassapa et Moggalāna tombèrent malades. S'étant rendu à leur chevet, Bouddha leur a exposé les facteurs d'éveil, qui font l'objet du *bojjhaṅga sutta*. Il existe sept *bojjhaṅga* (facteurs d'éveil) :

1. *sati*, l'attention ;
2. *dhamma vicaya*, l'investigation dans la réalité ;
3. *vīriya*, l'effort ;
4. *pīti*, la joie, l'enthousiasme ;
5. *passaddhi*, le calme ;
6. *samādhī*, la concentration ;
7. *upekkhā*, l'équanimité.

Les deux *bhikkhu* ayant attentivement écouté cet exposé sur les sept facteurs – permettant la connaissance des quatre nobles vérités – se sont affranchis de leur maladie. Une autre fois, alors que Bouddha lui-même était malade, il appela auprès de lui le Vénérable Cunda pour lui demander de réciter le *bojjhaṅga sutta* à son intention. Après l'avoir écouté avec grande attention, le Bienheureux s'est complètement remis de sa maladie.

On peut se demander pour quelles raisons la récitation de ce *sutta* constitue un remède contre la maladie. Est-ce le fait d'écouter le *dhamma* ? Est-ce une vertu du *dhamma* ? Est-ce dû au résultat des sept *bojjhaṅga* ? On peut répondre positivement à ces trois questions.

1. La maladie est la conséquence d'actes malsains produits par le passé. À ce moment-là, les *kusala* produits en écoutant le *dhamma* peuvent mettre un terme à la maladie. Cela peut être comparé au mécanisme de la pompe à eau : de l'air pris au piège à l'intérieur de la pompe bloque le flux de l'eau. Il suffit d'insérer un peu d'eau depuis l'extérieur pour permettre à l'eau de circuler normalement dans la pompe.
2. Le *dhamma* – que Bouddha nous a transmis – est noble en son début, en son milieu et en sa fin. L'une de ses grandes vertus est de pouvoir, comme l'administration d'un médicament, guérir les maladies de celui qui le met en pratique, par la contemplation des phénomènes physiques et mentaux.

Une fois, il y avait ici un *yogī* nommé U Thein Maung, atteint d'une grave maladie. Les médecins lui prédisaient une espérance de vie

d'un mois seulement. Ayant choisi le *dhamma* comme thérapeutique, il s'est entraîné au *satipaṭṭhāna*. Finalement, ce *yogī* a bénéficié d'une longue et heureuse existence.

3. Le *yogī* qui s'entraîne sérieusement à *vipassanā bhāvanā* durant une certaine période développe les facteurs d'éveil. Lorsqu'il note le mouvement de l'abdomen avec attention, il développe *sati bojjaṅga* (l'attention). Demeurant attentif, il perçoit clairement le mouvement de son abdomen, il examine cet objet en profondeur, développant ainsi *dhamma vicaya bojjaṅga* (l'investigation). Il note sans relâche, développant alors *vīriya bojjaṅga* (l'effort). Sa persévérance l'amène à expérimenter une grande légèreté dans tout le corps et une grande clarté, cela est *pīti bojjaṅga* (la joie). Tandis que son corps et sa conscience demeurent tranquilles, il développe *passaddhi bojjaṅga* (le calme). Alors que son mental est calme, sa note devient très synchronisée avec l'objet noté, de ce fait, le *yogī* développe *samādhi bojjaṅga* (la concentration). Enfin, il parvient à demeurer indépendant des sensations agréables, désagréables ou neutres, chaque fois qu'il note, ce qui le conduit au développement d'*upekkhā bojjaṅga* (l'équanimité).

La paix mentale qui en résulte contribue activement au rétablissement de la santé en cas de maladie.

Il y avait une *yogī* japonaise nommée Yoshiko qui souffrait de douleurs du dos, résultant d'un accident de la route. Bien qu'elle n'ait jamais pu s'en guérir dans son pays, elle en a cependant été totalement soulagée, après un entraînement intensif au *satipaṭṭhāna*.

Une autre fois, un *bhikkhu* coréen, le Vénérable Amarayano, affligé d'une maladie du cœur jugée incurable, a effectué une retraite de *satipaṭṭhāna*. Après son entraînement, il était complètement rétabli de ce mal.

Ainsi, pour conclure cet enseignement, je souhaite que tous les *yogī* puissent être délivrés de tous les types de désordres physiques et mentaux, grâce à un entraînement diligent à *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*, c'est-à-dire la vision directe par la contemplation des phénomènes physiques et mentaux.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre chemins de préférence (1^{re} partie)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur le chemin que chaque être choisi de suivre, selon sa préférence. Il y a quatre chemins :

1. le mauvais chemin
2. le bon chemin
3. le chemin mieux
4. le meilleur chemin

Le premier chemin conduit aux *apāya*, c'est-à-dire les quatre mondes inférieurs : le monde animal, le monde des *petā*, le monde des *asura* et le monde des enfers. Ce chemin est le mauvais chemin.

Le deuxième chemin conduit au monde humain ou au monde des *deva*. Ce chemin est le bon chemin.

Le troisième chemin conduit au monde des *brahmā* – supérieur à celui des *deva*. Ce chemin est le chemin mieux.

Le quatrième chemin conduit à *nibbāna*, la fin définitive de toute souffrance – le but ultime de tout bouddhiste. Ce chemin est le meilleur chemin.

Parmi ces quatre chemins, chaque être est libre de choisir lequel il préfère suivre. L'existence humaine est comme une montagne pleine de pierres précieuses. Dans cette montagne, il y a des rubis, des saphirs, des topazes, des œils-de-chat, des quartz et des cailloux ordinaires. Se rendant sur cette montagne, un être humain pourra s'emparer d'une pierre de son choix : un rubis, un saphir, une topaze, etc. Il pourra prendre une pierre précieuse ou un caillou ordinaire, selon sa préférence. De la même manière, un être humain est libre de choisir entre le mauvais chemin, le bon chemin, le chemin mieux et le meilleur chemin.

Le mauvais chemin se traduit par la production d'*akusala* (actes malsains) ; ce qui conduit aux mondes inférieurs.

Le bon chemin se traduit par la production de *kusala* (actes sains : générosité, moralité, etc.) ; ce qui conduit au monde des humains ou à celui des *deva*.

Le chemin mieux se traduit par l'entraînement au *mettā bhāvanā* (développement de l'amour bienveillant) et au *samatha bhāvanā* (développement de la tranquillité mentale) ; ce qui conduit au monde des *brahmā*.

Le meilleur chemin se traduit par l'entraînement intensif et persévérant à *sīla* (vertu), *samādhi* (concentration) et *vipassanā bhāvanā* (développement de la vision intérieure) ; ce qui conduit à la paix de *nibbāna*, cessation définitive de toutes les souffrances. Cela est le meilleur des quatre chemins.

Parmi les quatre chemins de préférence, je voudrais inciter chacun à ne suivre que le bon, le mieux ou le meilleur. Aujourd'hui, je vais expliquer clairement le mécanisme des *akusala*, conduisant aux *apāya*. Le terme pali « *akusala* » peut être traduit en français par « actes fautifs engendrant de mauvais résultats ». Ce sont donc de mauvais *kamma*.

Il est impossible de dissimuler un acte malsain. Même si quelqu'un commet secrètement une mauvaise action, bien que personne d'autre ne le sait, lui-même en reste témoin. De ce fait, il prend conscience de la culpabilité de son acte. Cela pourra devenir une obsession et il se méprisera lui-même de ses méfaits ; il s'accusera d'être un imposteur, laissant croire qu'il est une noble personne alors qu'il est immoral. Une telle sorte d'auto-accusation est appelée *attānuvāda* en pali. Si une personne le voit ou vient à connaître son mauvais acte, certaine de sa méconduite, elle lui adressera des reproches. En pali, cela est appelé *parānuvāda*. S'il a commis un crime, il peut être reconnu coupable et sera amené à être emprisonné, à payer une amende, ou à toute autre peine. Cela est appelé *daṇḍa* en pali. Dans ce cas, des représailles par les armes peuvent aussi être subies.

Après la mort, il peut aboutir dans les *apāya*, ce malheur est appelé *duggati* en pali. Tout cela est l'effet résultant des *akusala*.

Les différentes sortes d'*akusala*

Les 3 mauvais actes produits par le corps :

1. *pānātipātā* ; le meurtre
2. *adinnādānā* ; le vol
3. *kamesumiccacara* ; la méconduite sexuelle

Les 4 mauvais actes produits par la parole :

1. *musāvāda* ; le mensonge, dans le but de causer du tort
2. *pisunavācā* ; la médisance, dans le but de diviser les autres
3. *pharusavācā* ; le langage grossier, comme les paroles violentes, insultantes, obscènes, haineuses
4. *samphappalāpavācā* ; le bavardage futile, comme les paroles frivoles, sans bénéfice

Les 3 mauvais actes produits par la pensée :

1. *abhijjā* ; la jalousie, l'avidité caractérisée par le fait de vouloir pour soi les biens d'autrui
2. *byāpāda* ; la malveillance, la haine caractérisée par le souhait de détruire le bonheur d'autrui
3. *micchādītṭhi* ; les vues erronées, la croyance – notamment – que les actions saines ne causent pas de conditions favorables et que les actions malsaines ne causent pas de conditions défavorables

Il y existe donc 10 types d'*akusala*. Quels que soient les mauvais actes produits, ils n'apportent que des résultats défavorables.

Une fois, le jeune Subha questionna ainsi Bouddha : « Vénérable Bouddha, certains bénéficient d'une vie longue, d'autres d'une vie courte (etc.) Pourquoi les êtres ne bénéficient-ils pas des mêmes avantages ? » Le Bienheureux répondit au garçon : « Jeune Subha, certaines personnes commettent le meurtre. À l'issue de leur existence, celles-ci reprennent naissance dans les mondes infernaux, et lorsqu'elles réapparaissent dans le monde humain, leur vie est courte. D'autres personnes s'abstiennent de nuire aux êtres. Celles-ci jouissent d'une vie longue. »

De la même façon, ceux qui volent subiront de mauvais résultats. Ils écoperont de dommages qui se manifesteront à travers les cinq types d'inimitié que sont : l'eau (inondation, etc.), le feu (incendie, etc.), les rois (ou chefs) sans scrupules, les voleurs et les mauvais enfants.

Ceux qui adoptent une méconduite sexuelle bénéficieront également de conséquences sinistres, telles que la haine des autres, de nombreuses inimités, la misère, la pauvreté, etc. Ils sont aussi susceptibles de devenir homosexuels ou d'être dépourvus de sexe. Ceux qui s'adonnent au mensonge peuvent renaître muets ou ayant des difficultés à s'exprimer. Ils peuvent aussi avoir une mauvaise dentition, une bouche malodorante, ou être dotés d'une apparence laide. Ils ont tendance au langage grossier et leur mental est agité. Les effets qui résultent de la calomnie peuvent aboutir à la séparation brutale d'êtres aimés, ou à la ruine économique.

Ainsi, élucidant le complexe processus du *kamma*, Bouddha nous enseigne que les conséquences résultant des actes sains sont très différentes de celles qui résultent des actes malsains. Des actes sains causeront des résultats heureux, tandis que des actes malsains causeront des résultats malheureux, comme des renaissances dans les mondes inférieurs.

Certains commentateurs prétendent que Bouddha n'a pas explicitement indiqué que les *akusala* conduisent dans les mondes des *apāya*. Ce n'est pas vrai. Dans le *Devadūta sutta*, Bouddha est très clair : « Ô moines ! Tout comme quelqu'un qui a une bonne vue peut clairement voir les allées et venues des personnes qui vivent dans la maison située juste à côté de la sienne, mon "œil de *deva*" (*dibbacakkhu ñāṇa*, la connaissance qui permet de tout voir) et mon omniscience me permettent de voir parfaitement la situation de tous les êtres. Je vois très bien ceux qui commettent des actions malsaines, ceux qui profèrent des paroles malsaines, ceux qui développent des pensées malsaines, ceux qui nuisent aux *ariyā*, ceux qui propagent de fausses croyances. Au terme de cette existence présente, je sais exactement qui va renaître dans les mondes inférieurs ; dans le monde animal, dans celui des *peta*, dans celui des *asura* ou aux enfers. »

Nous devons donc être très prudents pour faire en sorte de ne pas commettre d'acte négatif, aussi petit soit-il. Nous pouvons penser que de légères négligences dans la parole ou dans la pensée sont insignifiantes.

Cependant, comme les gouttes de pluie finissent par remplir de grands récipients, les minuscules actes immoraux accumulés peuvent finir par provoquer des résultats défavorables de très grande envergure. Du temps de Bouddha, il est arrivé un événement pouvant être considéré comme preuve de cette théorie.

En ce temps-là, le Vénérable Moggalāna – réputé pour être le plus compétant dans le domaine des pouvoirs psychiques – redescendait de la montagne Gicchakuṭa, accompagné du Vénérable Lakkhaṇa. Chemin faisant, il vit quelque chose qui le fit sourire. Quand son compagnon lui a demandé la raison de son sourire, le Vénérable Moggalāna répondit de lui formuler cette interrogation seulement en présence de Bouddha. Parvenus devant le Bienheureux, le Vénérable Lakkhaṇa redemanda donc au Vénérable Moggalāna la raison de son sourire. À ce moment-là, le Vénérable Moggalāna s'expliqua : « Mon cher Lakkhaṇa, en descendant de la montagne, j'ai aperçu un serpent long de 25 *yūjanā* (équivalant à la distance parcourue en une journée de marche, un *yūjanā* est considéré entre 9 et 12 Km. Ce serpent mesure donc entre 225 et 300 Km de long). Ce grand serpent était couvert de feu, brûlant de la tête à la queue, et de la queue à la tête. Il se tordait de douleur sous la chaleur du feu, mais ne mourrait pas. Il a écopé de cette vie d'atroces souffrances, car en achevant sa vie précédente, il n'avait pas encore subi le résultat de tous ses *akusala*. Je n'ai pas souri sur son compte, j'ai souri parce que je me suis rendu compte que nous – les *arahanta* – sommes à jamais libres d'être atteints par de telles souffrances. »

Confirmant les dires du Vénérable Moggalāna, Bouddha a déclaré : « Mes grands disciples qui ont réalisé le stade d'*arahanta* ont le pouvoir de voir ce que les êtres ordinaires ne peuvent pas voir. Lorsque j'ai réalisé l'omniscience, j'ai moi aussi eu de telles visions, mais je ne les ai jamais dévoilées. Étant donné que maintenant, mes grands disciples les ont également vues, je vais vous relater l'histoire du grand serpent ravagé par un feu brûlant.

Il y a très longtemps, du temps du bouddha Kassapa, un homme riche nommé Sumaṅgala fit construire un imposant et magnifique monastère pour l'offrir à Bouddha Kassapa. Son respect envers le bouddha Kassapa fut tel qu'il allait quotidiennement dans ce monastère pour l'entretenir, tout seul, en le nettoyant, en le balayant. Un jour, alors qu'il rentrait chez lui, il aperçut un homme dormant sous un refuge, recouvert d'une robe ocre (robe de moine). Quand Sumaṅgala souleva la robe, il vit un

homme chevelu et aux pieds couverts de boue. Il s'est dit tout haut qu'il devait s'agir d'un voleur qui, ayant commis une mauvaise action durant la nuit, s'est caché sous une robe de moine afin de se faire passer pour un moine. Ayant entendu cette remarque, le voleur s'est fâché et a juré de se venger. Empli de rancune, il a mis feu aux terres cultivées du riche Sumaṅgala et coupé les veines de tout son bétail. Cependant, Sumaṅgala a sagement considéré la situation : il avait conscience que ce qu'il subissait n'était que le résultat de mauvais actes produits lors d'une vie passée et que rien ni personne ne pouvait empêcher. Il n'en a toutefois pas souffert. Comme le riche Sumaṅgala n'a éprouvé aucune lamentation, le voleur n'a pas pu assouvir sa vengeance. Il apprit que la chose qui avait le plus de valeur aux yeux du riche homme était le monastère dont il avait fait don au bouddha Kassapa. Un jour, tandis que le Bienheureux (Kassapa) et ses moines étaient partis collecter leur nourriture quotidienne, le voleur a brûlé le monastère jusqu'à ce qu'il ne reste plus que des cendres.

En conséquence de cet acte grandement immoral, le voleur reprit naissance en enfer pour une longue durée. Après cela, comme les résultats de ses *akusala* n'avaient pas encore tous fait surface, il a repris naissance sous la forme d'un très long serpent brûlant de la tête à la queue et de la queue à la tête. Cette souffrance qui s'étale sur une très longue période de temps est la conséquence des *akusala kamma* produits par l'embrasement du grand monastère du bouddha Kassapa. »

Ainsi, il convient d'éviter tout acte *akusala*, commis à l'aide du corps, de la parole ou de la pensée. Si ces actes ne peuvent être évités, la prochaine existence aura lieu dans le monde animal, chez les *asura*, chez les *peta* ou en enfer. L'entraînement intensif et persévérant au *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā* est le seul moyen permettant d'échapper aux résultats douloureux – tels que des renaissances dans les *apāya* – dus à la production d'*akusala*, grâce à la réalisation de *magga phala ñāṇa*.

Je conclurai cet enseignement en souhaitant aux *yogī* d'être capables de suivre le meilleur chemin avec effort et persévérance, parvenant ainsi à réaliser le plus facilement et le plus rapidement possible *nibbāna*, la fin définitive de toute souffrance.

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre chemins de préférence (2^e partie)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur la deuxième partie des quatre chemins de préférence. Dans la première partie, il était question de la renaissance dans les *apāya* (mondes inférieurs) pour ceux qui développent des *akusala*. Aujourd'hui, il sera question de la renaissance dans le monde humain ou dans celui des *deva* pour ceux qui développent des *kusala* – comme *dāna* et *sīla*.

Il existe quatre chemins parmi lesquels les êtres peuvent choisir de suivre :

1. le chemin qui conduit chez les *apāya*
2. le chemin qui conduit chez les humains ou chez les *deva*
3. le chemin qui conduit chez les *brahmā*
4. le chemin qui conduit à la réalisation de *nibbāna*

Les êtres suivent l'un ou l'autre de ces chemins, selon leur préférence. Ceux qui se livrent à des actes malsains sont des êtres qui suivent le chemin qui conduit aux *apāya*. Ceux qui, en revanche, se livrent à des actes sains sont des êtres qui suivent le chemin qui conduit au monde humain ou à celui des *deva*.

Celui qui arrive dans le monde humain peut être comparé à un automobiliste qui parvient à un carrefour : de là, il peut se diriger vers le sud, vers l'est, vers le nord ou vers l'ouest ; il a le choix. S'il décide d'emprunter la route de l'est, il n'a qu'à tourner et s'y engager. S'il décide d'emprunter la route de l'ouest, il n'a qu'à tourner dans cette direction. Comme dans cette analogie, les êtres humains qui se livrent à des actes malsains sont ceux qui ont choisi de « rouler » dans la direction des quatre mondes *apāya*. Ceux qui, au contraire, se livrent à des actes sains sont ceux qui ont choisi de « rouler » dans la direction du monde humain ou du monde des *deva*. Ceux qui s'investissent corps et âme, avec une détermination inébranlable au développement de *samatha bhāvanā* sont ceux qui ont choisi de « rouler » dans la direction du monde des *brahmā*. Ceux qui s'entraînent activement, avec persévérance, au développement de *vipassanā bhāvanā* sont ceux qui ont choisi de « rouler » dans la direction de *nibbāna*, la cessation complète de toute souffrance.

Les trois derniers chemins, qui sont le bon, le mieux et le meilleur chemin, ne peuvent être suivis que par ceux qui sont investis dans les actes sains et méritoires, appelés *kusala*. En pali, le terme *kusala* s'explique ainsi : « *anavajjasukha vipāka lakkhaṇā* », ce qui signifie en français : « ce qui, libre de fautes, produit un résultat bénéfique ». Par exemple, quand on décide d'octroyer un don, on doit abandonner toute forme toute idée de propriété et d'attachement à l'objet de ce don. La pratique de *dāna* a essentiellement pour but de rejeter l'avidité. Ensuite, pour que le don soit complet, on doit développer de la bonté à l'égard du destinataire du don. Une fois que l'on s'est débarrassé de l'idée de propriété sur l'objet d'un don, on est épargné de l'*akusala* susceptible d'être produit par l'avidité (pour cet objet). En développant de la bonté à l'égard du récepteur d'un don, on est épargné de l'*akusala* susceptible d'être produit par de la haine, de la colère ou de la malveillance. Lorsqu'on croit que le don qu'on effectue – avec bonté et de façon désintéressée – aboutit à des effets méritoires, on est épargné de l'*akusala* susceptible d'être produit par l'ignorance. Ainsi, lorsque le don est effectué avec un état d'esprit sain, le donateur est épargné des trois racines des *akusala* que sont *lobha*, *dosa*, et *moha*.

Quand quelqu'un effectue une action positive sans *lobha*, ni *dosa*, ni *moha*, il est libre de toute faute et le résultat bénéfique est accru. Celui qui pratique le don avec des intentions pures bénéficie de grands avantages dans la vie présente. Généralement, le donateur est une personne appréciée. De plus, on aime à se rendre chez une telle personne, car elle est souvent quelqu'un qui observe une bonne conduite de vie (*sīla*) et qui a une bonne compréhension du *dhamma*, et par conséquent, qui est en mesure de fournir de bons conseils. Le donateur est courageux et consciencieux. Ses bonnes actions sont très estimées au sein des associations. En plus de ces avantages pour la vie présente, le donateur peut s'assurer des renaissances au sein du monde humain – dans des conditions favorables – ou dans celui des *deva*. La pratique de *dāna* est donc définie comme une activité saine.

L'observation de *sīla* également, est définie comme une activité saine. Prenons l'exemple du fait de tuer. Ceux qui respectent les préceptes moraux s'abstiennent de tuer. Si on tue un être dans l'intention de manger sa chair (ou de vendre sa peau, etc.), *lobha* (l'avidité) accompagne cet acte *akusala*. Si on tue un être par malveillance, par haine ou par colère, c'est *dosa* (l'aversion) qui accompagne cet acte

akusala. Si l'on s'abstient de tuer, l'avidité et l'aversion sont évitées. Si l'on a pleinement conscience que ces actes aboutissent à des résultats défavorables, on sera épargné par *moha* (l'ignorance).

Celui qui observe *sīla* sans le négliger est donc écarté de *lobha*, *dosa*, et *moha*. Non seulement, il est libre d'intentions malsaines, des impuretés mentales qui en sont liées et des *akusala* qu'elles engendrent, mais il bénéficie de nombreux avantages dans cette vie présente. Il jouit d'une situation confortable ; il a une bonne réputation au sein de la société ; il est respecté par son entourage ; il dispose d'un grand courage pour faire face à n'importe quelle circonstance ; il est à l'aise au sein de n'importe quel groupe de gens – *saṃgha*, entourage royal, gens du peuple ; il a le mental clair et paisible lorsqu'il est sur le point de mourir ; et après la mort, il aboutira dans une existence favorable. C'est pourquoi Bouddha défini la vertu comme étant sans faute, productive de beaucoup de mérite, et développant de nobles actes *kusala* ayant des résultats très favorables à travers les existences du *saṃsarā*.

Dans le *Devadūta sutta*, Bouddha indique : « Ô moines ! Tout comme quelqu'un qui a une bonne vue peut clairement voir les allées et venues des personnes qui vivent dans la maison située juste à côté de la sienne, mon "œil de *deva*" (*dibbacakkhu ñāṇa*, la connaissance qui permet de tout voir) et mon omniscience me permettent de voir parfaitement la situation de tous les êtres. Je vois très bien ceux qui commettent des actions malsaines, ceux qui profèrent des paroles malsaines, ceux qui développent des pensées malsaines, ceux qui nuisent aux *ariyā*, ceux qui propagent de fausses croyances. Je vois que ceux-là, au terme de leur existence présente, vont renaître dans les mondes inférieurs ; dans le monde animal, dans celui des *peta*, dans celui des *asura* ou aux enfers. Je vois très bien ceux qui s'abstiennent d'actes *kusala*, ceux qui observent *sīla*, ceux qui pratiquent *dāna*, ceux qui respectent les *ariyā*, ceux qui propagent des vues justes. Je vois que ceux-là, au terme de leur existence présente, vont renaître dans les mondes supérieurs. »

Les personnes qui se sont livrées à des actes sains durant leurs existences précédentes sont devenues des gens riches, des gens bénéficiant d'une bonne qualité de vie. Les rois, les haut placés, les dirigeants et les riches sont des personnes qui ont beaucoup développé les actes sains lors de leurs existences précédentes. Ceux qui développent les *kusala* peuvent aussi renaître dans le monde des *deva*, comme dans la sphère des *Tāvatiṃsā* ou celle des *Catumahārajika*.

Ayant la capacité d'analyser tout le processus du *kamma*, Bouddha sait que les conditions favorables sont les résultats d'actes sains accomplis précédemment. Un épisode de la vie de Bouddha illustre ce propos...

Lorsque Bouddha demeurait au royaume de Kapilavatthu, dans le monastère de Nigrodhāruṃ, vivait un *bhikkhu* du nom d'Anuruddhā. Il était le plus réputé des *arahanta* ayant réalisé la connaissance de *dibbacakkhu* (capacité à tout voir). Originaire de Kapilavatthu, le Vénérable Anuruddhā était issu d'une famille nombreuse. Un jour, sa famille était venue lui rendre visite. Lorsque tout le monde était sur le point de partir, le vénérable a demandé à ses oncles pourquoi sa petite sœur Rohiṇī n'était pas présente. Quand ils lui répondirent que c'est parce qu'elle avait honte de se montrer, il l'a fit appeler.

Lorsqu'elle arriva auprès de lui, le Vénérable Anuruddhā vit que sa sœur était recouverte d'un tissu sur tout le corps. Alors que son frère exigea qu'elle lui explique la raison de son absence, elle lui dit :

« – Vénérable cher frère, je suis affligée de la lèpre. Ma peau est dégradée et mon visage est défiguré ; mon apparence est horrible, j'ai donc honte de m'afficher en public.

– Ce malheur est dû en raison de vos actes *akusala* produits lors de la vie précédente. Pour vous soulager de cette affliction, petite sœur, ne voudriez-vous pas accomplir des actes sains, comme la pratique du don ?

– Bien sûr que je voudrais accomplir des actes sains, comme la pratique du don, Vénérable cher frère ! Mais avec quoi puis-je effectuer *dāna* ?

– Vous possédez un collier, n'est-ce pas ?

– Oui, Vénérable frère, je possède toujours ce collier.

– Vous pouvez pratiquer *dāna* grâce à lui. Pour ce faire, je vous suggère donc de le vendre.

– Comment puis-je faire ? Je n'ai pas la capacité de faire cela toute seule.

– Mes chers oncles, seriez-vous d'accord d'aider ma petite sœur ? Si vous le voulez bien, vous pourrez vendre son collier et faire bâtir un monastère avec une salle à manger. »

Ensuite, le Vénérable Anuruddhā chargea sa sœur du travail de nettoyage du bâtiment. Lorsque l'étage supérieur fut achevé, on lui demanda de balayer quotidiennement le plancher. On lui confia la tâche

d'organiser, dès que le monastère serait achevé, une cérémonie d'offrandes pour l'occasion, et de pratiquer *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*. En ce temps-là, sa lèpre avait diminué. Quand vint le jour de la cérémonie arrivèrent Bouddha et le *saṃgha*, invités par le Vénérable Anuruddhā. Rohiṇī étant absente de la cérémonie, Bouddha la fit appeler. Quand elle arriva, elle invoqua sa lèpre comme raison de son absence. Lui expliquant que cette maladie était due par sa propre faute, Bouddha raconta les événements de sa précédente existence :

« Il fut un temps où vous étiez la reine du roi d'un état. Ce roi avait tendance à apprécier une jolie demoiselle. Très jalouse, cette reine a étendu une poudre à gratter nuisible sur le lit de la jeune femme, ce qui l'a défigurée. C'est en raison de cet acte *akusala* que vous subissez aujourd'hui la lèpre. À présent, vous devez donc vous livrer à des actes sains afin de parvenir à vous soulager de votre affliction. »

Ensuite, le monastère a solennellement été offert, et un discours a été prononcé avant le déjeuner. Une fois que la cérémonie fut achevée, tout comme Bouddha lui a recommandé, Rohiṇī a nettoyé et balayé le monastère, remplit les pots d'eau pour les moines, observé la pureté des préceptes et continué son entraînement à *vipassanā bhāvanā*. Par la pratique active et continue de ces actes *kusala* et de l'entraînement au *satipaṭṭhāna*, Rohiṇī a réalisé le *sotāpattimagga*. Parvenue à échapper aux *akusala* de sa vie précédente, elle fut guérie de sa lèpre, menant alors une existence normale. À l'issue de sa vie, elle est parvenue dans le monde des *deva*.

Un être qui prend naissance dans le monde des *deva* apparaît spontanément et instantanément, dans un corps d'adulte, et bien cultivé. Comme Rohiṇī a atterri sur le sein, elle est devenue une fille. Lorsqu'une *devī* prend naissance, elle devient la femme du propriétaire de l'endroit où elle atterrit ou devant laquelle son visage fait face. Si l'atterrissage a lieu dans un endroit neutre, un débat est tenu, et la distance jusqu'à la propriété la plus proche, parmi celles dont elle fait face, est mesurée afin de déterminer le droit de possession de la nouvelle *devī*. Rohiṇī, elle, a atterri en plein milieu d'un champ, ne faisant face à aucune propriété. Personne ne pouvait donc la revendiquer. Elle était particulièrement ravissante et tous les *deva* tentaient avidement de la convoiter.

L'affaire a été annoncée à Sakka, le roi des *deva*. Lorsque le roi aperçut la nouvelle *devī*, lui aussi tomba amoureux d'elle. Comme il y avait beaucoup de prétendants, Sakka ouvrit une enquête. Une fois qu'avaient été déterminés les quatre *deva* les plus en mesure de pouvoir revendiquer Rohiṇī, le roi les interrogea tour à tour. Il demanda au premier d'entre eux :

« – Dès que vous avez vu Rohiṇī, quelle fut votre réaction ?

– Ô noble Sakka ! Quand j'ai vu Rohiṇī, j'ai senti le grand tambour de guerre battre puissamment dans ma poitrine : "Bom ! Bom ! Bom !" Je serais misérable tant que je ne posséderai pas Rohiṇī.

– Votre situation est vraiment désespérée, commenta le roi, avant de s'adresser au second *deva* : Et vous, dès que vous avez vu Rohiṇī, quelle fut votre réaction ?

– Ô noble Sakka ! Quand j'ai vu Rohiṇī, mon amour a coulé comme un torrent de montagne. Je vous en prie, laissez Rohiṇī être ma femme.

– Vous êtes dans un épouvantable pétrin, commenta le roi, avant de s'adresser au troisième *deva* : Et vous, dès que vous avez vu Rohiṇī, quelle fut votre réaction ?

– Ô noble Sakka ! Quand j'ai vu Rohiṇī, mes yeux se sont verrouillés sur elle comme les yeux d'un homard qui ne peuvent pas se fermer. Je ne peux pas m'empêcher de fixer tout le temps Rohiṇī du regard.

– Vous êtes plongé dans les ennuis, commenta le roi, avant de s'adresser au quatrième *deva* : Et vous, dès que vous avez vu Rohiṇī, quelle fut votre réaction ?

– Ô noble Sakka ! Quand j'ai vu Rohiṇī, je fus semblable à un drapeau au sommet d'un poteau, flottant dans le vent ; mon amour pour elle flotte comme ce drapeau. C'est donc à moi qu'on doit attribuer Rohiṇī.

– Quelle triste situation dans laquelle vous êtes empêtré, commenta le roi avant de poursuivre à l'adresse des quatre *deva* : Toute la souffrance que vous pouvez éprouver à l'idée d'être privé de Rohiṇī n'est rien, comparé à mon sentiment pour elle. Si je dénié de cette *devī*, je mourrai certainement sur place. Que faire ?

Les autres *deva* répondirent alors :

– Dans ce cas, nos adversités restent tolérables, puisque notre roi pourrait en mourir. Nous ne voulons pas que notre roi meure ; notre roi peut donc prendre possession de Rohiṇī. »

C'est ainsi que la splendide Rohiṇī devint la reine de Sakka, roi des *deva*, qui l'aima très chèrement. Rohiṇī fut très puissante et vécu pendant une très longue période de temps, jouissant du joyeux bonheur propre aux *deva*. Ces conditions sont les effets qui résultent de *dāna* et *sīla*.

Ainsi, selon le discours de Bouddha, ceux qui ont observé les actes sains de *dāna* (pratique de la générosité) et de *sīla* (observance de la vertu) peuvent être considérés comme ceux qui suivent le bon chemin ; celui qui conduit au monde humain et à celui des *deva*.

Puissent tous les *yogī* être capables de suivre le meilleur chemin possible, en développant des actes sains, par la pratique de *dāna* et l'observance de *sīla*, réalisant finalement, le plus rapidement et le plus facilement possible, le noble but de *nibbāna*, cessation définitive de toutes les souffrances !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre chemins de préférence (3^e partie)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur la troisième partie des quatre chemins de préférence. Dans les première et deuxième parties, il était question de renaissance dans les *apāya* (mondes inférieurs) pour ceux qui développent des *akusala* et de renaissance dans le monde humain ou dans le monde des *deva* pour ceux qui développent des *kusala*.

Aujourd'hui, il sera question du troisième chemin de préférence ; le chemin mieux. Le chemin mieux est celui qui conduit dans les sphères des *brahmā*, qui constituent un monde supérieur à celui des *deva*. La vie est plus longue que dans le monde des *deva*. Contrairement à un *deva*, un *brahmā* ne connaît pas la moindre inquiétude liée aux plaisirs sensuels. Les *kusala* tels que la pratique de *dāna* et l'observance de *sīla* ne suffisent pas pour causer une renaissance chez les *brahmā*. Seule une pratique de *samatha bhāvanā* capable d'éliminer les *nīvaraṇa* permet d'accéder au monde des *brahmā*.

Celui qui arrive dans le monde humain peut être comparé à un voyageur qui parvient à une jonction de chemin de fer : de là, il peut prendre un train pour aller à droite ou à gauche ; il a le choix. S'il décide d'aller à gauche, il n'a qu'à monter dans le train qui va dans cette direction. S'il décide d'aller à droite, il n'a qu'à monter dans le train qui va dans cette direction.

De la même manière, celui qui est arrivé dans le monde humain a le choix... Il peut produire des actes malsains qui le conduiront vers les *apāya*. Il peut produire des actes sains, comme *dāna* et *sīla*, qui le conduiront (de nouveau) vers le monde humain ou vers le monde des *deva*. Il peut aussi pratiquer *samatha bhāvanā*, ce qui le conduira vers le monde des *brahmā*.

samatha bhāvanā (le développement du calme mental) a la faculté d'anéantir les *nīvaraṇa* (entraves à la concentration).

Il existe 5 *nīvaraṇa* :

1. *kāmacchanda nīvaraṇa* ; désir sensuel
2. *byāpāda nīvaraṇa* ; malveillance, colère
3. *thinamiddha nīvaraṇa* ; paresse et torpeur
4. *uddhacca kukkucca nīvaraṇa* ; agitation mentale, regrets, inquiétude
5. *vicikicchā nīvaraṇa* ; doute septique

Une personne qui pratique *samatha bhāvanā* peut parvenir à éliminer le désir sensuel, et par conséquent, à purifier son esprit. Néanmoins, il ne s'agit pas d'une élimination définitive ; c'est seulement une suspension provisoire qu'on appelle « maîtrise à l'aide du refoulement ». Le désir sensuel peut être écarté durant toute la vie d'un *brahmā*, bien que celle-ci peut être extrêmement longue.

Le désir sensuel peut également être supprimé grâce à la pratique d'*asubha bhāvanā* ; le développement de la concentration sur des objets impurs. Celui qui pratique le développement du calme mental peut aussi éliminer la malveillance, bien que l'éradication ne puisse pas être totale. L'éradication de la malveillance ne peut être complète qu'à l'aide de l'*anāgāmi magga* et *phala*. La pratique de *samatha* permet aussi de se débarrasser de la colère, qui ne peut pas surgir, puisque le mental est immergé dans la bonté.

Celui qui visualise une personne susceptible de le fâcher peut réfléchir aux 32 parties du corps de cette personne (les 32 *koṭṭhāsa*) afin d'éviter la colère. Réalisant que cette personne est seulement constituée de cheveux, de poils, etc., la colère n'apparaîtra pas. Une autre méthode consiste à réfléchir au cycle des renaissances dans le *samsarā* : comparée au cycle sans fin du *samsarā*, une vie a une durée dérisoire. Ainsi, lors d'une existence passée, la personne susceptible de le mettre en colère a été son père, sa mère, son frère, sa sœur, son fils ou sa fille. Cette réflexion contribuera à réduire sa colère envers autrui. De cette façon, il peut se débarrasser de la malveillance, en développant amour et compassion envers tous les êtres.

Celui qui pratique *samatha bhāvanā* peut se débarrasser de *thinamiddha*, la paresse et la torpeur. Il peut aussi se débarrasser d'*uddhacca kukkucca* (les agitations mentales), de *vicikicchā* (les doutes septiques) et des autres *nīvaraṇa*. Ayant purifié son esprit de ces entraves, il demeure calme, emplie de sérénité.

Dans le *samatha bhāvanā*, il y a quarante supports de méditation. L'un d'entre eux est *pathavīkasina*. Il s'agit d'un rond de terre sur lequel le *yogī* doit concentrer pleinement son attention, de manière non répartie, jusqu'à le percevoir même les yeux fermés. Cette image acquise comme un réflexe mental est appelée *uggaha nimitta*. Ce type de pratique *samatha* est appelé *parikamma bhāvanā*. Si la concentration est bonne, en continuant de fixer son attention sur cette image, celle-ci peut demeurer immobile, inaltérable, impeccable et brillante comme la pleine lune. Cela s'appelle *paṭibhāganimitta*. Par la contemplation répétée de *paṭibhāganimitta*, *upacāra samādhi* (concentration de voisinage) peut être réalisé. En persévérant toujours dans la concentration sur le *pathavīkasina*, le *yogī* atteint finalement un état mental où toutes les sensations sont suspendues : il n'y a plus d'audition, plus de vision, plus de perception physique, plus de pensée. Cela est appelé *appanā samādhi*, c'est-à-dire l'état d'absorption mentale qui mène finalement à l'accomplissement du *jhāna*.

La réalisation d'un *jhāna* peut mener au monde des *brahmā*. Il y a beaucoup d'exemples d'êtres parvenus à de tels accomplissements. Du temps de Bouddha, un *brahmā* du nom de Rohitassa vint rendre visite au Bienheureux. Après s'être prosterné trois fois devant lui, s'étant assis à une place convenable, joignant respectueusement les mains, le *brahmā* interrogea Bouddha à l'aide de ces paroles : « Vénérable Bouddha, est-il possible de parvenir à pied au bout de l'univers, là où il n'y a pas de naissance, ni de maladie, ni de vieillesse, ni de mort ? »

Bouddha répliqua, du haut de son omniscience : « Rohitassa, au bout de l'univers, là où il n'y a pas de naissance, ni de maladie, ni de vieillesse, ni de mort, c'est *nibbāna* ; et on ne peut y parvenir à pied, c'est impossible. » À ce moment-là, Rohitassa dit à Bouddha : « Vénérable Bouddha, je trouve cette réponse est vraiment très étonnante ! Permettez-moi de vous relater une anecdote de mon passé.

Dans une ancienne vie, je fus le fils d'un chasseur, du nom de Rohitassa. En renonçant à la vie de famille, je partis dans la forêt pour y mener une vie d'ermite en plein cœur de la forêt. En pratiquant la méditation sans relâche et avec détermination, je parvins à expérimenter des *jhāna* et à développer des *abhiñña* (pouvoirs psychiques). À cette époque, il me restait une centaine d'années à vivre. Je fus capable de faire le tour de l'univers durant le même temps que la flèche tirée par un archer habile

traverse l'ombre d'un palmier. Je pus franchir l'océan de la rive est à la rive ouest, en un seul pas.

J'avais un profond désir de parvenir à la fin de l'univers. Ne pouvant taire cette soif de voyager, je mis de côté tout le temps nécessaire à l'alimentation et à la déjection, et consacrai la totalité du temps à parcourir l'univers. Je voyageai à une vitesse vertigineuse, grâce à mes pouvoirs psychiques, en espérant trouver la fin de l'univers. Sans y parvenir, je mourus et repris naissance dans le monde des *brahmā*, où je suis à présent. »

Lors de sa précédente existence, ce *brahmā* (Rohitassa) était le fils d'un chasseur, qui devint ermite qui s'isola pour pratiquer *samatha bhāvanā*. Au moyen de cette pratique, il parvint à développer les *abhiñña* (les pouvoirs psychiques), comme le fait de flotter dans l'air, ou le fait de se déplacer sous terre. Lorsqu'une telle personne meurt, elle reprend naissance dans le monde des *brahmā*. Ainsi, celui qui pratique *samatha bhāvanā* peut suivre le troisième chemin de préférence, celui qui conduit au monde des *brahmā*. Il s'agit du chemin mieux.

Le monde des *brahmā* se divise principalement en deux catégories : la sphère des *brahmā* matériels (*rūpa loka*) et la sphère des *brahmā* immatériels (*arūpa loka*). Contrairement aux humains et aux *deva*, les *brahmā* n'ont pas besoin de pied. Ils demeurent absorbés dans le confort que leur procure *pīti* (la joie), obtenu à l'aide de l'absorption du *jhāna*. Ayant un corps de lumière, ils n'ont pas besoin de lumières artificielles. Leurs yeux leur permettent seulement de voir Bouddha, mais pas de jouir de perceptions visuelles, comme des spectacles, des paysages, etc. Leurs oreilles leur permettent seulement d'écouter le *dhamma*, mais pas de jouir de perceptions auditives, comme de la musique, des bruits, etc. Les *brahmā* sont dépourvus de conscience olfactive, gustative et tactile. Ils ne connaissent pas les plaisirs sensuels. Ils demeurent seulement dans le bonheur extatique procuré par le *jhāna*.

Bouddha indiqua : « Afin de pouvoir parvenir au noble monde des *brahmā*, libre de faute et libre d'entretien, il faut pratiquer *samatha bhāvanā* avec effort. » Le Bienheureux a précisé que celui qui ne pratique que *samatha bhāvanā* peut accéder au monde des *brahmā*.

Il est bien que les *yogī* qui sont ici, investis au mieux dans *vipassanā bhāvanā*, qui est le plus haut et le plus noble des entraînements, sachent

aussi comment *samatha bhāvanā* peut mener à l'accomplissement du monde des *brahmā*.

Pour conclure cet enseignement, je souhaite que tous les *yogī* puissent être capables d'éviter de choisir le mauvais chemin, mais de choisir le bon chemin, le chemin mieux ou le meilleur chemin. Puissiez-vous tous, finalement, grâce à un entraînement soutenu, parvenir à réaliser *nibbāna*, la cessation de toute souffrance, dans le délai le plus bref !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre chemins de préférence (4^e partie)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur le quatrième chemin de préférence, qui est le meilleur des quatre chemins. Il s'agit du chemin qui conduit à la réalisation de *nibbāna*, par l'entraînement à *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*. Comme les enseignements précédents l'ont expliqué : celui qui se livre à des *akusala* a choisi le mauvais chemin, qui conduit aux mondes *apāya* ; celui qui se livre à des *kusala*, comme *dāna* et *sīla*, a choisi le bon chemin, qui conduit au monde humain ou au monde des *deva* ; celui qui pratique *samatha* avec effort a choisi le chemin mieux, qui conduit au monde des *brahmā*.

Le chemin qui va être expliqué aujourd'hui est le meilleur des quatre chemins : celui qui conduit à *nibbāna*. Pour parvenir à *nibbāna*, il convient de s'entraîner avec effort et persévérance à *vipassanā bhāvanā*.

Lorsqu'on voyage sur la terre ferme, on peut prendre un train, une voiture, etc. Lorsqu'on voyage sur l'eau, on peut prendre un bateau, une barque, etc. Lorsqu'on veut voyager sans avoir à être en contact avec la terre, ni avec l'eau, on peut emprunter la voie aérienne. Pour cela, il suffit de prendre un avion, qui naviguera à travers le ciel, à une vitesse impressionnante et tout droit, sans obstacles.

De la même manière, si l'on souhaite parvenir à *nibbāna*, il faut « prendre » le moyen adéquat, et y rester jusqu'au terme du « voyage ». Dans ce cas, le moyen adéquat est l'entraînement à *vipassanā bhāvanā*. Celui qui réalise *nibbāna* renaîtra tout au plus sept vies, durant lesquelles il n'aura plus de grandes inquiétudes face à la vieillesse et à la maladie. Écarté des gros dangers, il ne connaîtra plus de grands séjours hospitaliers. À l'issue de sa dernière existence, il mettra définitivement un terme à la mort et à toutes les autres souffrances. Il ne connaîtra alors plus de nouvelle existence. Pour être ainsi libre de toutes les souffrances, il faut s'entraîner activement au développement de *vipassanā*, jusqu'à la réalisation de *nibbāna*.

Qu'est-ce que *vipassanā* ? Une phrase palie dit : « *vividhena aniccādi ākārena passatīti vipassanā* ». Selon cette phrase, ce que nous appelons

vipassanā est la contemplation (ou la vision directe) de tout ce qui est lié aux caractéristiques d'*anicca*, de *dukkha* et d'*anatta*. Le processus de *vipassanā* se divise en dix *vipassanā ñāṇa*, allant de *sammasana ñāṇa* à *anuloma ñāṇa*. Bien que les deux premières connaissances que les *yogī* réalisent au début de leur entraînement ne comptent pas parmi les dix *vipassanā ñāṇa*, elles peuvent être considérées comme telles : *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* (distinction entre la conscience qui perçoit et l'objet perçu) et *paccaya pariggaha ñāṇa* (compréhension du processus des causes et effets pour tous les phénomènes).

Dans le terme *vipassanā*, la particule « *vi* » signifie « tout, de toutes sortes », et la particule « *passanā* » signifie « contemplation ». Étant donné que *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* nécessite une contemplation des *nāma* et des *rūpa*, que *paccaya pariggaha ñāṇa* nécessite une contemplation des causes et effets, et que *sammasana ñāṇa* nécessite une contemplation d'*anicca*, *dukkha* et *anatta*, on peut dire – d'un certain point de vue – que les deux premières connaissances sont des *vipassanā ñāṇa* au même titre que les dix. Pour réaliser une à une les connaissances de *vipassanā*, il convient de s'entraîner au développement de *vipassanā*.

Pendant cet entraînement, que faut-il contempler ? Pour s'entraîner à *vipassanā bhāvanā*, on doit contempler les cinq agrégats de l'attachement (les cinq *upādānakkhandhā*). Comment faut-il contempler les cinq agrégats ? Pour cela, il faut contempler correctement, en accord avec le *satipaṭṭhāna*. C'est-à-dire, que pendant la marche, on contemple le mouvement du pas – au moment même où il est effectué – en notant « pas gauche, pas droit ». Bouddha dit : « *gacchanto vā gacchāmīti pajānāti* », ce qui signifie : « En allant (en marchant), il faut connaître le fait d'aller ». Ainsi, en accord avec cette indication, il faut noter, selon les mouvements : « pas gauche, pas droit, lever, avancer, poser, etc. » Le mouvement du pied gauche n'est autre que les cinq agrégats, tout comme les mouvements du pied droit, du lever, de l'avancée ou du poser sont, pour chaque phase, à chaque note, les cinq agrégats.

Dans le fait de noter le pas gauche, le mouvement du pied est *rūpa upādānakkhandhā* (l'agrégat de la matière) ; la sensation agréable ou désagréable de ce mouvement est *vedanā upādānakkhandhā* (l'agrégat de la sensation) ; le fait de le noter est *saññā upādānakkhandhā* (l'agrégat de la perception) ; le fait de concentrer son attention sur ce mouvement est *saṅkhāra upādānakkhandhā* (l'agrégat des volitions

mentales) ; la conscience qui connaît ce mouvement est *viññāṇa upādānakkhandhā* (l'agrégat de la conscience). Au total, on obtient cinq agrégats.

Pendant l'assise, on note le mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen : « monter, descendre ». Dans le fait de noter le mouvement du gonflement de l'abdomen, ce mouvement est *rūpa upādānakkhandhā* ; le fait que ce mouvement soit agréable ou désagréable, c'est *vedanā upādānakkhandhā* ; le fait de noter ce mouvement est *saññā upādānakkhandhā* ; l'effort de le noter est *saṅkhāra upādānakkhandhā* ; la conscience qui le connaît est *viññāṇa upādānakkhandhā*.

Quand on note « entendre », l'oreille et le son sont *rūpa upādānakkhandhā* ; le fait que ce son soit agréable ou désagréable, c'est *vedanā upādānakkhandhā* ; le fait de noter ce son est *saññā upādānakkhandhā* ; l'effort de le noter est *saṅkhāra upādānakkhandhā* ; la conscience qui connaît ce son est *viññāṇa upādānakkhandhā*.

Pour tout le reste, le schéma est le même ; quoiqu'on puisse noter, ce sont les cinq agrégats qui sont contemplés tels qu'ils sont. Chaque fois qu'un phénomène est contemplé, ce sont les cinq agrégats qui le sont. Par exemple, dans le domaine de la nutrition, nous pouvons dire d'un aliment que nous mangeons : « ceci est la vitamine A, ceci la B, ceci la C, ceci la D, ceci est du calcium, etc. » Il n'est nul besoin de faire toutes ces divisions lorsqu'on mange un aliment. Tous les éléments qu'il contient sont naturellement inclus à chaque bouchée, sans avoir à les trier, ni à réfléchir. De la même façon, en contemplant les phénomènes, les cinq agrégats sont naturellement inclus à chaque note effectuée.

Quels sont les avantages de la contemplation des cinq agrégats ? On contemple les cinq agrégats pour les connaître tels qu'ils sont réellement. De ce fait, on est épargné de l'attachement à ces agrégats, qui nous incitent à penser : « JE marche, MON ventre se gonfle, JE note, JE vois, J'entends, etc. » Pour éviter ces attachements, il convient de contempler les phénomènes au moment précis de leur apparition. Il est inutile de tenter de contempler ce qui n'est pas encore apparu, ni ce qui est déjà apparu ; ce n'est qu'au moment même de son apparition qu'il faut noter chaque phénomène.

Si un *yogī* note chaque phénomène au moment précis de son apparition, il réalisera instantanément la distinction entre le phénomène noté et la

conscience qui le note. En notant l'intention d'effectuer le pas gauche, qui est la cause, et le mouvement du pas gauche, qui est l'effet ; ou en notant le mouvement de ce pas, qui est la cause, et le fait de le noter, qui est l'effet, le *yogī* réalisera la connaissance du processus des causes et effets.

En poursuivant son entraînement, le *yogī* percevra l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux. Pour parvenir à connaître clairement la nature des phénomènes physiques et mentaux, il faut s'entraîner au développement de la *vipassanā* avec effort et persévérance. De cette façon, le *yogī* sera en mesure de franchir toutes les connaissances de *vipassanā*, jusqu'à la cessation complète des phénomènes physiques et mentaux, qui entraîne automatiquement le *sotāpattimagga*.

Si après cela, le *yogī* poursuit son entraînement de contemplation des cinq agrégats, il parvient au stade de *sakadāgāmi*. De là, s'il continue de contempler les cinq agrégats, il arrive au stade d'*anāgāmi*. Ensuite, en contemplant toujours et encore ces cinq agrégats, le *yogī* aboutit au stade d'*arahanta*. C'est à travers une expérience de *nibbāna* que chacun de ces quatre stades est réalisé. Il existe deux manières d'expérimenter *nibbāna*.

La première s'appelle *sañapādisesa nibbāna dhātu*. Il s'agit de l'expérience de *nibbāna* avec le corps qui demeure, cette expérience dure un certain temps, parfois un court moment. C'est de cette manière seulement qu'un *sotāpana*, un *sakadāgāmi* ou un *anāgāmi* expérimente *nibbāna* à l'aide du *phala samāpatti*, car il est alors inévitablement pourvu d'un corps.

La deuxième s'appelle *anupādisesa nibbāna dhātu*. Il s'agit de l'expérience de *nibbāna* sans corps, sans quoi que ce soit qui demeure. Seul l'*arahanta* connaît cette expérience de *nibbāna*, aussitôt après le dernier instant de son existence. Du fait que plus rien ne demeure, l'expérience de *nibbāna* est complète, sans limite, c'est pourquoi, en pali, on l'appelle *parinibbāna*.

Afin de parvenir à l'expérience de *nibbāna*, il faut s'entraîner très activement et avec persévérance au développement de *vipassanā*. Ce n'est qu'au prix d'un tel effort qu'il est envisageable d'y parvenir.

Il était une fois, où Bouddha demeurait dans une forêt du royaume de Kosalla. En ce temps-là, un brahmane nommé Sāradvāja avait perdu quatorze vaches. Il partit à leur recherche à travers toute la forêt et toute la montagne, en vain. Au bout du sixième jour de recherche, le brahmane était affamé et assoiffé. Ce jour-là, il rencontra Bouddha, qui demeurait paisiblement sous son arbre. En apercevant le Bienheureux, le brahmane se demanda comment il pourrait trouver la paix dans le développement de la concentration. Il entama la conversation :

« – Vénérable, je suis un brahmane de la montagne, démoralisé d'avoir cherché de tous côtés les vaches qu'il a perdues. Voilà six jours que je les cherche, sans en avoir retrouvé une seule. Je suis affamé et assoiffé. Je suis totalement accablé. Vous aussi, avez-vous perdu vos vaches ?

– Je n'ai pas de vaches qui ont été perdues. C'est pourquoi je suis heureux.

– J'ai aussi mon propre champ de sésame, qui donne beaucoup de sésame. Hélas, lorsque j'y suis passé, j'ai constaté que le champ avait été coupé court, que l'eau l'avait inondé et les insectes rongé les plants. Je suis accablé par cet événement. Vous aussi, avez-vous un champ de sésame qui a été détruit ?

– Je n'ai pas de champs de sésame qui a été détruit. C'est pourquoi je suis heureux.

– Dans ma maison, durant la nuit, il y a des rats qui font beaucoup de bruit. De ce fait, je ne peux pas dormir convenablement. Cela m'accable terriblement. Dans votre monastère aussi, y a-t-il des rats qui font beaucoup du bruit ?

– Il n'y a pas de rats qui font beaucoup de bruit dans mon monastère. C'est pourquoi je suis heureux.

– Lorsque je parviens à dormir, durant la nuit, il y a des punaises qui me piquent sauvagement. Je n'ai pas pu nettoyer ma couche depuis sept mois. À cause de ces piqûres, je ne peux pas dormir, ce qui m'accable fortement. Vous aussi, avez-vous des punaises qui vous piquent ?

– Il n'y a pas de punaises qui me piquent. C'est pourquoi je suis heureux.

– J'ai sept filles, toutes veuves, avec un ou deux enfants chacune. Tout ce monde vit dans ma maison, ce qui est très dur. J'ai le devoir de tous les nourrir, de m'occuper d'eux, de couvrir leurs besoins financiers, ce qui est source d'immenses difficultés. J'en suis complètement accablé. Vous aussi, avez-vous des filles veuves ?

- Je n'ai pas de filles veuves, ni de filles non veuves d'ailleurs. C'est pourquoi je suis heureux.
 - Pour subvenir aux besoins de cette grande famille, j'ai dû m'endetter lourdement. Tôt le matin, mes créanciers m'encerclent pour me réclamer leur argent. J'en suis profondément accablé. Vous aussi, avez-vous des créanciers qui vous réclament leur argent ?
 - Je n'ai pas de créanciers qui me réclament leur argent. C'est pourquoi je suis heureux.
 - Au début de la nuit, le bruit causé par les rats m'empêche de dormir ; au milieu de la nuit, ce sont les piqûres des punaises qui m'empêchent de dormir ; à la fin de la nuit, alors que je tombe de fatigue, ma femme me donne des coups de pied en me reprochant : "Hé Brahmane ! Tu as dormi jusqu'à maintenant ? Alors qu'il y a tant de bouches à nourrir ici, tu oses paresser de la sorte ?" Je suis donc accablé au plus haut point. Vous aussi, avez-vous une femme qui vous réveille à l'aide de coups de pied ?
 - Je n'ai pas de femme qui me réveille à l'aide de coups de pied. C'est pourquoi je suis heureux.
 - J'apprécie parfaitement votre façon de vivre, Vénérable. Je vous en prie, intégrez-moi dans la communauté monastique ! »
- Bouddha fit entrer de suite le brahmane dans sa communauté. Ensuite, ils se rendirent tous deux au palais du roi Pasenadī, du royaume de Kosalla, répondant à l'invitation de ce dernier. Alors que le roi voulut verser de la bouillie de riz dans le bol du Bienheureux, celui-ci referma son bol. Quand le roi demanda à Bouddha pourquoi il refusait d'accepter sa nourriture, il lui expliqua les problèmes rencontrés par le brahmane. Apprenant cela, le roi s'engagea aussitôt de prendre ces problèmes à sa charge. Une fois qu'il servit de la bouillie de riz et d'autres aliments à Bouddha, il interrogea le brahmane :
- « – Quels sont les problèmes que vous rencontrez, Vénérable ?
 - À la maison, il y a une grande famille que je ne parviens pas à nourrir ; j'ai une femme avec sept filles veuves ayant toutes des enfants. Pour cette raison, je me suis endetté et je ne parviens pas à rembourser mes créanciers.
 - Je vais acquitter toutes vos dettes, Vénérable. »

Comme promis, toutes les dettes furent honorées. Les filles du brahmane furent mariées aux ministres du roi, et sa femme invitée à vivre au palais. Alors que tous les problèmes furent arrangés, le brahmane s'entraîna avec effort et persévérance au développement de *vipassanā*. S'entraînant ainsi, il réalisa *nibbāna*, parvenant alors au stade de *sotāpana*. Poursuivant son entraînement, il parvint successivement au stade de *sakadāgāmi*, à celui d'*anāgāmi*, et finalement, à celui d'*arahanta*.

Pour cette raison, le *yogī* qui s'entraîne sérieusement au développement de *vipassanā* est considéré, selon Bouddha, comme quelqu'un qui suit le chemin qui conduit à *nibbāna*. Puisse chaque *yogī* être en mesure de suivre jusqu'au bout et rapidement le meilleur chemin, celui de l'entraînement au développement de *vipassanā*, qui conduit à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

***sīla visuddhi* (la pureté de la conduite)**

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur le *sīla visuddhi* (la pureté de la conduite), qui est le premier des sept *visuddhi*. Le *sīla* est la fondation de tout entraînement à la concentration ; sans lui, il est impossible d'accéder à *nibbāna*. Si nous voulons saisir un objet entreposé très haut, ce n'est qu'à l'aide d'une échelle que nous pourrions nous en emparer.

De la même manière, si nous voulons réaliser les connaissances *vipassanā* de *maggā* et *phala ñāṇa*, ce n'est qu'à l'aide du *visuddhi* que nous pourrions y parvenir. Il y a sept *visuddhi* : *sīla visuddhi*, *citta visuddhi*, *diṭṭhi visuddhi*, *kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*, *maggā ñāṇa dassana visuddhi*, *paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi* et *dassana visuddhi*. Parmi ces sept *visuddhi*, aujourd'hui, je vais exposer le premier : *sīla visuddhi*.

Celui qui souhaite s'entraîner à la *vipassanā* doit avant tout observer correctement *sīla*. Si son mental n'est pas bien protégé par *sīla*, le *yogī* ne pourra pas développer le *samādhi*. Par conséquent, les *vipassanā ñāṇa*, ne pourront pas, non plus, être réalisées. C'est pourquoi la première étape avant de commencer un entraînement à *vipassanā* est de purifier son *sīla*.

Pour ce faire, les laïcs (et les nonnes et les *sāmaṇera*) doivent prendre les (huit ou dix) préceptes, et les moines ont leur *pātimokkha* (code de conduite propre aux moines), qu'ils sont de toute façon tenus de respecter en tout temps, sans le briser. Le fait d'observer sans faute le *sīla* qu'on a choisi d'adopter (huit ou dix préceptes, ou *pātimokkha*) est appelé *sīla visuddhi*. Plusieurs sortes de *sīla* existent ; il y a le *sīla* ordinaire, l'*upasīla* (un *sīla* plus noble) et le *paramattha sīla* (le meilleur *sīla*).

Le *sīla* ordinaire est celui qu'on ne brise pas, quitte à laisser s'endommager ou se perdre ses affaires. Le *sīla* plus noble est celui qu'on ne brise pas, quitte à laisser s'endommager ou se perdre des organes de son corps (une main, un pied, une oreille, le nez, etc.) Enfin, le meilleur *sīla* est celui qu'on ne brise pas, quitte à en perdre la vie.

Parmi ces trois sortes de *sīla*, en observant le *sīla* inférieur qu'est le « *sīla* ordinaire », il est possible de parvenir à une existence humaine où l'on bénéficie de pouvoir, tel qu'un roi ou qu'une reine. En observant le *sīla* intermédiaire qu'est le « *sīla* plus noble », il est possible de bénéficier de la noble existence d'un *deva*. En observant le *sīla* noble qu'est le « meilleur *sīla* » et en s'entraînant correctement au *satipaṭṭhāna*, il est possible de parvenir à la noble paix de *nibbāna*.

Les êtres qui observent *sīla* sans négligence bénéficient – déjà dans cette vie présente – de cinq avantages :

1. une grande qualité de vie
2. une grande gloire et une grande renommée
3. une grande aisance et une grande confiance pour parler devant n'importe quel type de public
4. un grand calme et une grande sérénité face à la mort
5. une grande renaissance après la mort, dans le monde des *deva*

De plus, *sīla* est une vertu toujours jeune et parfumée. Les vêtements semblent beaux quand ils sont neufs. Sitôt qu'ils deviennent vieux ou usés, ce n'est plus le cas. Or, *sīla* demeure resplendissant, il est comme une parure indémodable et inaltérable, qui devrait se porter tout le temps, quel que soit l'âge. Un enfant qui observe *sīla* ne fera l'objet de critiques par personne, au contraire, tout le monde lui fera des compliments. Une personne en âge moyen qui observe *sīla* est tout aussi positive, digne de compliments de la part des autres. Une personne âgée qui observe *sīla* fait plaisir à son entourage, qui n'a que des compliments à lui faire. C'est pourquoi *sīla* est une excellente chose à observer, quel que soit l'âge, jusqu'au terme de l'existence.

Du temps de Bouddha vivait un jeune homme nommé Subha. Un jour, il vint interroger le Bienheureux :

« – Vénérable Bouddha, comment se fait-il que certaines personnes sont souvent malades et que d'autres sont en bonne santé ?

– Ô Subha ! Certaines personnes n'observent pas *sīla* et leur habitude d'accomplir des actes malsains les a rendu malades. D'autres observent fermement *sīla* et leur habitude d'accomplir des actes sains les a rendu en bonne santé. »

Ainsi, *sīla* est un facteur important qui contribue à bénéficier d'une bonne santé lors d'une prochaine existence.

Bouddha dit : « *sīlaṃ yogīssalaṅkāto* », ce qui signifie : « *sīla* (la vertu) est l'ornement du *yogī* ». Le *yogī* est celui qui s'entraîne au développement de la concentration. Les ornements des gens ordinaires sont : les colliers, les bracelets, les bagues, l'or, l'argent, les vêtements de soie, de velours, etc. Les *yogī* qui s'entraînent à *bhāvanā*, quant à eux, ont pour ornement *sīla*. Pour *bhāvanā*, *sīla* est le meilleur des ornements. L'odeur de *sīla* n'est pas comme celle d'une fleur. L'odeur d'une fleur n'est transportée que selon le sens du vent ; si le vent est dirigé de soi vers la fleur, il n'est pas possible de sentir son odeur. Quelle que soit la fleur, elle ne peut émettre son bon parfum que si le vent souffle dans le bon sens. En revanche, *sīla* rayonne sa bonne odeur dans toutes les directions, à tout moment, et sans se faner.

Il est important d'observer un *sīla* pur. Bouddha affirmait qu'un seul jour de vie avec un *sīla* complet est plus noble que cent ans de vie avec un *sīla* incomplet. Dans le *suttanta*, il y a une histoire à propos du *sāmaṇera* Saṃkiccaśā. Un jour, trente moines s'étaient réunis auprès de Bouddha. Chacun d'entre eux avait choisi un support de méditation, avant de se retirer pour aller s'entraîner au développement de la concentration. Bouddha demanda :

« – Où avez-vous l'intention de vous rendre pour effectuer votre retraite ?

– Nous avons prévu de nous rendre près d'un village situé à 120 *yūjanā* d'ici, Vénérable Bouddha. »

Du haut de son omniscience, Bouddha savait qu'un danger menaçait à cet endroit. Il savait aussi que seul le *sāmaṇera* Saṃkiccaśā, vivant près du Vénérable Sāriputtarā, était en mesure de l'éviter. Ainsi, le Bienheureux suggéra aux moines d'aller rendre hommage au Vénérable Sāriputtarā avant leur départ pour le village choisi. Lorsque les moines sont arrivés auprès du Vénérable Sāriputtarā, ce dernier leur demanda : « Quelle est la raison de votre visite ? Les moines répliquèrent : Bouddha nous a exhortés de passer vous rendre visite avant de partir près d'un village pour y pratiquer la méditation. » Après que le Vénérable Sāriputtarā ait bien considéré la situation, il comprit que Bouddha voulu que le *sāmaṇera* Saṃkiccaśā accompagne les trente moines au village.

Bien que n'étant âgé que sept ans, le *sāmaṇera* Saṃkiccaśā était *arahanta*. Sa mère fut une riche *dāyikā* du Vénérable Sāriputtarā. Elle

mourut juste quand son bébé fut sur le point de naître. Alors que son corps fut brûlé, seul l'utérus fut épargné, demeurant intact dans les cendres. La nuit suivante, la personne chargée de brûler le corps des cadavres a percé l'utérus à l'aide d'un bâton de bambou qui se heurta juste à côté du coin de l'œil du bébé. Le matin, on a été très surpris de découvrir cet enfant, qui demeurait couché sur le tas de cendres. Il a été remis à sa famille, qui s'est chargée de l'élever. Un jour, examinant l'enfant, un voyant a affirmé que s'il était adopté par sa famille, ses sept générations (les trois précédentes, la sienne et les trois futures) tomberaient toutes dans la plus grande misère. Le voyant précisa que, en revanche, si l'enfant était confié au *saṃgha* pour y mener la vie monacale en tant que *sāmaṇera* (novice), il deviendrait très célèbre et sera très bénéfique pour son entourage.

Sa famille s'est occupée de l'enfant jusqu'à ce qu'il soit en âge de courir, de bondir et de jouer. Lorsqu'il jouait au jeu de la vie et de la mort avec les autres enfants, ces derniers perdaient dès qu'ils « mouraient ». Lui, en revanche, disait qu'il était toujours paisible en mourant, car il ressuscitait aussitôt en sortant, tout petit, du cadavre. Il disait aussi : « J'ai eu une chance immense de naître comme être humain, et il est très difficile d'obtenir une telle existence. De ce fait, je ne tiens vraiment plus gaspiller cette vie à des choses futiles. Je voudrais faire le nécessaire pour me délivrer du *saṃsarā*. » Il fit connaître à sa famille son souhait d'entrer dans le *saṃgha*. Tout le monde étant d'accord, l'enfant fut amené auprès du Vénérable Sāriputtarā. Pendant qu'on lui rasait le crâne, le Vénérable Sāriputtarā donna les instructions basiques du développement de *vipassanā* au jeune novice, qu'il mit en application sans attendre. Avant la fin du rasage, il réalisa le stade d'*arahanta*. À ce moment, le *sāmaṇera* Saṃkiccaśā n'avait alors que sept ans.

Un jour, le Vénérable Sāriputtarā lui demanda donc d'accompagner les trente moines venus le voir. Lorsque ces trente moines et le novice arrivèrent dans une forêt située près de ce village – loin de 120 *yūjanā* –, ils commencèrent leur méditation. Un danger fit soudainement son apparition : cinq cents brigands cachés dans la forêt épaisse, firent irruption auprès des moines. Comme ils avaient besoin, dans le but d'effectuer un sacrifice, de sang obtenu en tranchant la gorge d'un humain, ils ont exigé qu'un moine leur soit donné. Tel fut le danger prévu par Bouddha. Le plus ancien des moines a déclaré qu'il était son devoir de se porter volontaire. Il invita les autres moines à poursuivre

paisiblement leur méditation, s'apprêtant à suivre les brigands. À ce moment-là, le second sollicita l'ancien de ne pas se porter volontaire au sacrifice, car les autres moines se retrouveraient en difficulté, n'ayant plus de chef pour les guider. Il demanda donc qu'on le laisse suivre les brigands. Le troisième des moines formula un argument semblable, revendiquant son propre corps au sacrifice. Il en fut de même pour tous les moines, jusqu'à ce qu'intervienne le *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā : « Ô Vénérables ! Cela est mon devoir ! Si le Vénérable Sāriputtarā m'a envoyé avec vous jusqu'ici, c'est précisément en raison de ce danger. »

Avant de laisser partir le jeune novice vers le lieu du sacrifice, le plus ancien des moines a demandé aux brigands de ne pas montrer l'épée au novice et de le traiter correctement afin de ne pas l'effrayer, étant donné son très jeune âge. Ces moines ne savaient pas que le *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā était *arahanta*. Les brigands ont donc emporté le novice et l'ont placé sous un arbre ombragé. Ensuite, les brigands ont aiguisé leurs épées. Tandis qu'ils furent attelés aux préparatifs du sacrifice, le jeune novice s'est tranquillement absorbé dans le *phala samāpatti*. Une fois que tout fut prêt pour la cérémonie, le chef des brigands s'approcha du novice, armé d'une grande épée. D'un geste sûr et prompt, il fit filer la lame de son épée dans le cou du *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā. Comme ce dernier fut absorbé dans le *phala samāpatti*, la lame cassa net sur son cou, qui fut parfaitement épargné. Ce fut comme si la lame avait heurté un rocher. Le brigand s'empara aussitôt d'une autre épée et frappa de nouveau le cou du jeune Saṃkiccaṣā : le résultat fut le même, le novice était invulnérable. Impressionné, le brigand ne comprenait pas comment le cou de ce jeune garçon pouvait demeurer intact après ces deux coups d'épée, alors que les autres personnes qu'il avait précédemment sacrifiées eurent la gorge bien tranchée dès le premier coup. Il secoua alors le novice en lui disant :

« – Oh ! Jeune novice, je vous ai asséné deux coups d'épée. N'avez-vous pas peur de mourir ? Habituellement, les gens qui sont sur le point de se faire tuer pleurent, sanglotent, se prosternent, suppliant qu'on les épargne. Vous, au contraire, demeurez très tranquille, vous ne semblez pas du tout être effrayé, votre visage est très serein, il rayonne même une grande pureté, vous semblez parvenir parfaitement à vous contenir. N'éprouvez-vous vraiment aucune crainte ?

– Nous, les *arahanta*, n'avons pas peur de mourir. Le corps n'est rien d'autre qu'un fardeau pour nous. Le seul fait d'alimenter et d'entretenir

ce corps est une souffrance quotidienne. Le jour où nous nous défaisons de ce fardeau est le jour le plus heureux pour nous. Les *arahanta* ne connaissent jamais aucune crainte, ni aucune tristesse.

– Oh, un *arahanta* ! Cette épée sans vie connaît les vertus d'un *arahanta*, alors que moi, étant un homme dépourvu de connaissance, suis incapable de reconnaître les vertus qui qualifient un *arahanta*. Je suis complètement dans l'erreur. »

Après avoir prononcé ces paroles, le chef des brigands a laissé tomber son épée au sol et s'est mis à genoux aux pieds du jeune novice. En lui demandant pardon, il l'a sollicité : « Ô, *sāmaṇera* ! Laissez-moi prendre les dix préceptes ici même, avant de prendre la robe de *sāmaṇera*. Je ne tuerai plus jamais, je ne volerai plus jamais. » Soudainement épris de respect, les cinq cents brigands ont tous fait de même : ils se sont repentis de leurs fautes et ont sollicité auprès du *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā la permission de devenir *sāmaṇera*. Acceptant leur demande, le jeune novice leur a donné les dix préceptes. Une fois que les cinq cents nouveaux *sāmaṇera* se sont procuré une robe ocre, ils ont accompagné le *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā auprès des trente moines qui attendaient avec inquiétude. Soulagés de voir le jeune novice arriver sain et sauf avec les cinq cents ex-brigands, les moines furent ravis d'entendre le récit des événements. Ils dirent au jeune Saṃkiccaṣā : « *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā, vous devriez aller rendre visite au Vénérable Sāriputtarā, il sera très heureux de vous voir avec vos cinq cents nouveaux disciples. »

Lorsque cela fut fait, le Vénérable Sāriputtarā suggéra à son tour au *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā d'aller rendre hommage à Bouddha pour lui rendre compte de son séjour dans la forêt. Quand le Bienheureux vit arriver tous les novices auprès de lui, il s'adressa au jeune Saṃkiccaṣā :

« Ô *sāmaṇera* Saṃkiccaṣā, vous avez tant de disciples, c'est merveilleux !

– Oui, Vénérable Bouddha, tous étaient des brigands, et ils ont pris les dix préceptes auprès de moi afin de devenir *sāmaṇera*.

– Ô *sāmaṇera*, dit Bouddha en s'adressant cette fois aux nouveaux novices, c'est merveilleux ! Vous, anciens brigands, avez vécu si longtemps sans vertu et sans concentration. Vous étiez tous des êtres vains. Maintenant, vous êtes plein de vertu, tel que votre précepteur. Une vie courte mais vertueuse est meilleure qu'une longue vie immorale. »

C'est à cet instant que Bouddha enseigna la *gāthā* suivante :

« Cent ans de vie sans vertu ne valent pas un seul jour de noble vertu. »

C'est pourquoi chaque *yogī* devrait s'efforcer à développer un *sīla* pur – qui constitue le fondement des sept purifications – grâce auquel il pourra aisément réaliser les étapes de *vipassanā* jusqu'à *magga* et *phala ñāṇa*. Puisse ainsi chaque *yogī*, parvenir le plus rapidement possible à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

citta visuddhi (la pureté du mental)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur *citta visuddhi*, qui est le second des sept *visuddhi*. Une fois qu'il a purifié son *sīla* (la conduite), le *yogī* doit s'atteler à la purification de son mental. En pali, la purification du mental se dit *citta visuddhi*. Afin de purifier le mental, il existe de nombreux moyens. Premièrement, je vais expliquer le moyen de purifier le mental à l'aide de *vipassanā kammaṭṭhāna*, qui se divise lui-même en deux voies :

- a. *samatha yānika*, mise en application de l'entraînement qui mène à *nibbāna* après développement d'une base de *samatha kammaṭṭhāna*. Il s'agit de la méthode par laquelle le *yogī* développe en premier lieu l'*upacāra samādhi* et l'*appanā samādhi*, à l'aide du *samatha kammaṭṭhāna*. Une fois cette base acquise, il poursuit son entraînement à l'aide de la *vipassanā satipaṭṭhāna*.
- b. *suddha vipassanā yānika*, mise en application de l'entraînement qui mène à *nibbāna* en contemplant directement les phénomènes physiques et mentaux, sans développer une base de *samatha kammaṭṭhāna*. *suddha vipassanā yānika* est la voie enseignée dans la méthode du Vénérable Mahāsī Sayādaw.

vipassanā bhāvanā, c'est la contemplation des phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent par les six portes sensorielles. Pour ce faire, le *yogī* doit noter chaque perception à l'instant même où elle apparaît, à l'aide du *khaṇika samādhi* (concentration par instants). Au début de l'entraînement, le *samādhi* étant encore faible, les vagabondages de l'esprit peuvent être nombreux. Dans ces conditions, il est très difficile de maîtriser le mental. Si le *yogī* note les pensées vagabondes de sorte à les connaître, le vagabondage de l'esprit peut cesser. S'il note ces objets mentaux chaque fois qu'ils apparaissent, il n'y aura plus de vagabondage de l'esprit. La contemplation des pensées vagabondes est appelée *cittānupassanā*, cela aussi est le *dhamma*.

À ce niveau de la contemplation, chaque perception notée adhère étroitement à la conscience qui le note avec fixation. Cette fixation du mental sur chaque perception est appelée *vipassanā khaṇika samādhī* (connaissance directe par concentration instant par instant). Chaque fois qu'un objet est contemplé ainsi, il y a *citta visuddhi* ; pureté du mental. Le Vénérable Mahāsī Sayādaw a dit : « le mental qui, sans vagabonder vers d'autres objets, reste concentré seulement sur l'objet observé est défini comme *citta visuddhi*, la pureté du mental. » Chaque *yogī* doit donc s'efforcer de purifier son mental.

Généralement, les gens prennent seulement soin de purifier leur corps. Que ce soit le matin, le soir ou même au milieu de la journée, ils se lavent le visage, ils se brossent les dents, ils se douchent, ils se coiffent, ils se maquillent, ils changent leurs vêtements, etc. Rares sont ceux qui prennent soin de purifier leur mental. Il est impossible de renaître dans les mondes *apāya* (mondes inférieurs) à cause des impuretés du corps.

Seules, les impuretés du mental causent les renaissances dans les mondes inférieurs. Les animaux que nous pouvons voir de nos propres yeux, comme les buffles, les bœufs, les chiens, les cochons, les canards, ou les poules, mènent une existence particulièrement misérable et pénible. S'il en est ainsi pour ces êtres, ce n'est pas parce qu'ils ne se sont pas douchés au cours de leurs vies passées, mais parce qu'ils se sont livrés à des actes *akusala* à l'aide du corps, de la parole et de la pensée.

À propos de la pureté mentale, Bouddha dit, dans l'introduction du *mahā satipaṭṭhāna sutta* : « *ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā* », ce qui veut dire : « Moines, pour que les êtres purifient leur mental, l'entraînement au *satipaṭṭhāna bhāvanā* constitue la seule voie possible ». C'est pourquoi le *yogī* qui souhaite purifier son mental doit s'entraîner avec diligence et persévérance au *satipaṭṭhāna*.

Il y a quatre *satipaṭṭhāna* :

1. *kāyānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les mouvements et la matière du corps)
2. *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les sensations)
3. *cittānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les états de conscience et les pensées)
4. *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* (Établissement de l'attention sur les phénomènes tels que les visions, les sons, les odeurs, les goûts et les touchers)

Si le *yogī* s'applique avec assiduité, effort, détermination, précision et persévérance au *satipaṭṭhāna*, en strict accord avec les instructions contenues dans le *paṭipatti sāsana*, il pourra parvenir à la pureté du mental. Tous les bouddhas, tous les *pacceka buddha*, tous les *arahanta* et tous les autres *ariyā* ont obtenu la pureté du mental grâce à un entraînement soutenu au *satipaṭṭhāna*. Chaque *yogī* souhaitant parvenir à un résultat similaire doit naturellement adopter le même entraînement.

Le mental est souillé par de nombreux *kilesā* : *lobha* (l'avidité), *dosa* (l'aversion), *māna* (l'orgueil), etc. Le mental est comme un éléphant sauvage. L'éléphant sauvage n'est à l'aise que dans la forêt. Près des zones habitées par les hommes, il n'est pas satisfait. Un tel éléphant n'est d'aucune utilité pour les hommes ; s'il est introduit dans un endroit peuplé par les hommes, il risque seulement d'être un danger pour eux. Cependant, si un tel éléphant est solidement attaché, il est possible de l'appivoiser correctement. Ensuite, il finit par devenir docile et très utile pour aider les hommes dans leur travail. De la même manière, le mental sauvage délaissé dans la forêt des *kilesā* conduit aux *apāya*. Pour cette raison, après avoir solidement attaché le mental avec les cordes de *sīla*, il faut l'appivoiser à l'aide du *satipaṭṭhāna*.

Bouddha enseigna ainsi : « Rien n'est solide dans le mental. Il n'y a que des objets mentaux qui apparaissent les uns après les autres. Le mental erre seul et il peut s'égarer très loin. Celui qui parvient à maîtriser son mental devient libre de *kilesā*. »

Un jour, un moine du nom de Saṃgharakkhita envoya son neveu, le Vénérable Bhagineyya passer le *vassa* dans un monastère de forêt. Lorsque le *vassa* fut terminé, le Vénérable Bhagineyya partit rendre

visite à son oncle. Souhaitant lui faire un don, il avait emporté avec lui toutes les pièces de tissus – destinées à confectionner des robes – qui lui avaient été offertes durant le *vassa*. Arrivé au monastère de son oncle, après s'être respectueusement prosterné devant lui, il lui demanda :

« – Ô vénérable oncle ! Puis-je vous offrir ces tissus destinés à la confection de robes ? Seriez-vous assez aimable pour accepter ces tissus ?

– Je décline cette offre, mon neveu. J'ai suffisamment de tissus ; vous devriez les utiliser pour vous-même.

– Oh non, Vénérable oncle ! J'ai réservé ces tissus spécialement pour vous les offrir. »

Bien qu'il insista, son oncle n'accepta pas sa donation. Découragé, le jeune moine pensa que son oncle ne l'aimait pas, car il refusait d'accepter ce qu'il voulait lui offrir. Il se mit alors à penser ainsi...

Il songea qu'il serait mieux pour lui de quitter le *saṃgha* au profit de la vie laïque. Redevenant laïc, il devrait être riche, car s'il était pauvre, il serait rejeté par les autres. Il vendrait les tissus afin de s'acheter une chèvre. La chèvre aurait des petits, à l'aide desquels il pourrait constituer un élevage. Il aurait beaucoup de travail à s'occuper des bêtes et à faire cuire ses propres repas. Pour se faire aider, il aurait besoin d'une personne conjointe. Comme il vendrait des chèvres, il parviendrait à gagner suffisamment d'argent pour se marier. Sa femme donnerait naissance à un fils, qui ressemblerait à son oncle. Il déciderait d'emmener son fils au monastère de son oncle pour le lui présenter. Ayant fait l'acquisition d'un petit chariot et de deux taureaux, il dirait à sa femme : « Ô chère femme ! Voudriez-vous bien venir avec moi chez mon oncle, avec du riz et du carry (légumes, viandes, sauces...) pour lui faire la cuisine ? » Il ferait monter sa femme et son enfant dans le petit chariot pour aller visiter son oncle au monastère. Il attellerait les taureaux et mettrait la nourriture dans le chariot. En chemin, alors qu'il tirerait durement sur les rênes des taureaux, il demanderait à sa femme : « Ô chère femme ! Pourriez-vous me passer l'enfant ? » Elle lui rétorquerait : « Ô cher mari ! Ne vous donnez pas la peine de vous occuper de l'enfant. Chargez-vous seulement de conduire le chariot. » Il insisterait et arracherait l'enfant des bras. Ce faisant, l'enfant tomberait à terre et passerait sous la roue du chariot. Il deviendrait si furieux qu'il frapperait violemment sa femme à coups de bâton.

Au moment où il songeait ainsi, alors qu'il éventait son oncle, il le frappa distraitement à la tête avec l'éventail. Doté de pouvoirs psychiques, le Vénérable Saṃgharakkhita connaissait les pensées de son neveu. Il lui demanda : « Cher neveu, ne pouvant pas frapper votre femme, pourquoi frappez-vous votre vieux moine d'oncle ? » Stupéfait et effrayé par les mots de son oncle, le vénérable Bhagineyya sortit du monastère en courant et prit la fuite. Rattrapé par d'autres moines et par des novices, il fut conduit auprès de Bouddha.

Quand toute l'histoire fut relatée au Bienheureux, il déclara : « Le mental est capable de se fixer sur des objets très lointains. Ces objets peuvent apparaître subitement et se désintégrer tout aussi rapidement. Il n'est pas facile de les refréner, et il est difficile de les éradiquer. Il faut parvenir à dompter son mental si l'on veut qu'il soit libre de *lobha*, *dosa*, et *moha*. Ceux qui parviennent à bien surveiller leur mental sont libres de *kilesā*. » Le jeune moine se mit à contempler son mental en développant *vipassanā*. Il put alors observer les nombreux états et activités du mental, les connaissant aussitôt qu'ils apparaissent : l'avidité, la colère, la joie, la paresse, etc. Grâce à cet entraînement soutenu et diligent du *cittānupassanā satipaṭṭhāna*, le Vénérable Bhagineyya devint rapidement un *ariyā*. C'est pourquoi chaque *yogī* devrait, après avoir purifié son *sīla*, s'efforcer au développement de la pureté du mental.

Les impuretés du mental apparaissent à cause du mental. Par exemple, la pluie transforme la terre en boue. Ce qui est sali par la boue doit être nettoyé à l'aide d'eau. De la même manière, les impuretés que sont *lobha*, *dosa*, et *moha* apparaissent à cause du mental. Ces impuretés mentales doivent être nettoyées à l'aide du mental qui contemple. Un proverbe birman dit : « barque renfloue barque chavirée, argent renfloue argent chaviré » (on redresse une barque renversée à l'aide d'une autre barque, on renfloue de l'argent perdu à l'aide d'argent ; autrement dit, guérir le mal par le mal). À l'identique, c'est à l'aide du mental qu'il faut noter les vagabondages du mental. Procédant ainsi, les vagabondages ne se manifesteront plus, laissant place à un mental pur et serein.

Ainsi, le Vénérable Mahāsī Sayādaw a dit : « le mental qui, sans vagabonder vers d'autres objets, reste concentré seulement sur l'objet observé est défini comme *citta visuddhi*, la pureté du mental. »

Pour conclure cet enseignement, je souhaiterai sincèrement que tout *yogī* puisse être capable d'observer chaque perception apparaissant, afin de purifier son mental. Puisse chacun d'entre vous parvenir à développer la pureté de la conduite, la pureté du mental, et le reste des sept *visuddhi*, jusqu'à réaliser le plus rapidement possible *nibbāna*, la cessation définitive de toutes les souffrances !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

diṭṭhi visuddhi (la pureté de la vue)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur *diṭṭhi visuddhi* (la pureté de la vue), qui constitue le troisième des sept *visuddhi*. Tout comme on grimpe sur une échelle en gravissant un à un les échelons, le *yogī* doit avant tout commencer par s'efforcer de purifier son *sīla*. Sur cette base, qui constitue un appui ferme, il peut continuer de gravir l'échelle de la libération. En contemplant les phénomènes physiques et mentaux à l'aide de la concentration d'instant par instant, il parviendra à se débarrasser des vagabondages et de l'éparpillement de l'esprit, acquérant alors la purification du mental. Le mental ne s'évadant plus, la contemplation devenant bonne, la connaissance de *nāma rūpa pariccheda ñāṇa* (distinction entre les phénomènes physiques et les phénomènes mentaux) pourra être réalisée. Le *yogī* qui parvient à cette connaissance verra clairement qu'il n'y a que des *nāma* et des *rūpa* (des consciences et des objets matériels). Il comprendra donc qu'il n'y a pas d'*atta* (entité), ni de personnalité. Cette connaissance directe constitue la purification de la vue, appelée *diṭṭhi visuddhi* en pali.

Le *yogī* sera alors débarrassé du *sakkāyadiṭṭhi*, qui est la croyance erronée en l'existence d'une personnalité propre. Il existe 62 sortes de *micchā diṭṭhi* (vues erronées). Les trois principales sont :

1. *sassata diṭṭhi*, croyance en l'éternité
2. *uccheda diṭṭhi*, croyance en l'annihilation
3. *sakkāya diṭṭhi*, croyance en l'existence de la personnalité

1. *sassata diṭṭhi* — La croyance en l'éternité consiste à croire en l'existence d'une entité durable, d'une âme ou d'une personnalité, qui existe indépendamment du processus des phénomènes physiques et mentaux constituant l'existence, et qui perdure même après la mort. Selon cette vue, l'âme ne meurt jamais, seul le corps meurt. Après la dissolution du corps, l'âme transmigre dans le corps de la vie suivante, et ainsi de suite, de façon ininterrompue. Beaucoup de gens adoptent la vue de l'existence d'une âme éternelle. De ce fait, ils invitent l'âme d'un être mort récemment à partager leurs mérites.

En réalité, il n'y a aucune âme, lorsqu'un être meurt, ses *nāma* et *rūpa* cessent d'apparaître pour cette vie. L'endroit et les conditions de sa prochaine vie ne résulteront que des *kusala* et des *akusala* qu'il aura développés par le passé. *sassata diṭṭhi* est une vue erronée.

2. ***uccheda diṭṭhi*** — La croyance en l'annihilation – par opposition à celle de l'éternité – insiste sur l'annihilation de tous les phénomènes après la mort. Selon, cette vue, le corps physique et l'âme s'éteignent définitivement après la mort ; le *samsarā* est donc totalement inexistant. En s'appuyant sur cette croyance, chacun peut faire ce qu'il veut, sans aucune crainte, car les actes restent sans résultat, ni favorable, ni défavorable. Cette croyance en l'annihilation nie également l'existence des autres mondes (en dehors des animaux). *uccheda diṭṭhi* est une vue erronée.
3. ***sakkāya diṭṭhi*** — La croyance en l'existence de la personnalité doit être clairement et précisément comprise, en particulier par les *yogī*. Cela est très important, car tant que cette vue subsiste, cela constitue une gêne dans le progrès de la *vipassanā*. La croyance en l'existence de la personnalité n'est autre que la mauvaise interprétation des *nāma* et *rūpa* (conscience et matière) en tant qu'individu, en tant que « moi », en tant que « je ». Cette croyance peut être abandonnée ou écartée par le *yogī* dès qu'il réalise la connaissance qui distingue entre *nāma* et *rūpa*. *sakkāya diṭṭhi* est une vue erronée.

Le Vénérable Mahāsī Sayādaw a dit : « La croyance dans le fait qu'il y a seulement des phénomènes physiques (*rūpa*) et des phénomènes mentaux (*nāma*) est défini comme *diṭṭhi visuddhi*, la pureté de la vue. »

Par exemple, lorsque le *yogī* contemple le mouvement de ses pas pendant la marche, il distingue ce mouvement comme étant *rūpa* – matière – et la conscience qui connaît ce mouvement comme étant *nāma* – conscience. Le fait de réaliser la connaissance qui distingue *nāma* et *rūpa* constitue la *diṭṭhi visuddhi* (la pureté de la vue). Lorsque le *yogī* contemple le mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen, il distingue ce mouvement comme étant *rūpa* et la conscience qui connaît ce mouvement comme étant *nāma*. De la même manière, en contemplant une vision, le *yogī* distinguera l'œil et la vision comme étant *rūpa*, et la conscience qui connaît la vision comme étant *nāma*. En contemplant un son, il distinguera l'oreille et le son comme étant *rūpa*, la conscience qui connaît le son comme étant *nāma*. En

contemplant des réflexions, il distinguera chaque réflexion comme étant *nāma*, chaque conscience qui connaît la réflexion comme étant *nāma*. En contemplant des douleurs, il distinguera chaque sensation douloureuse comme étant *rūpa*, chaque conscience qui connaît la douleur comme étant *nāma*. Cela n'est autre que *nāma rūpa pariccheda ñāṇa*.

La connaissance obtenue en lisant des livres ou en écoutant des enseignements est une connaissance basée sur l'étude, qui s'appelle *sutta maya ñāṇa*. La connaissance obtenue par la réflexion ou la prise de conscience est une connaissance basée sur l'analyse personnelle, qui s'appelle *cintā maya ñāṇa*. La connaissance obtenue à l'aide du développement mental à travers *vipassanā* est une connaissance basée sur la vision directe de la réalité, qui s'appelle *bhāvanā maya ñāṇa*.

Parmi ces trois sortes de connaissances, le *yogī* devra acquérir *bhāvanā maya ñāṇa*. Ce n'est effectivement qu'en développant *vipassanā* qu'il pourra naturellement voir directement, par lui-même, qu'il y a les objets observés d'un côté, et les consciences qui les connaissent de l'autre. Ainsi, chaque fois qu'il note, le *yogī* ne voit que des *nāma* et des *rūpa*. Par conséquent, il comprend qu'il n'y a pas d'*atta*, ni de « moi », ni d'« homme », ni de « femme », etc. Afin de connaître les objets tels qu'ils sont perçus par la conscience, le *yogī* doit s'efforcer de développer une vue juste. À l'aide de la concentration, s'il examine en détail un être, il verra qu'il ne constitue pas une personnalité, mais qu'il est seulement un ensemble de *nāma* et de *rūpa* qui apparaissent et qui disparaissent. Ayant développé une vue claire et correcte de la nature des phénomènes physiques et mentaux, il est débarrassé de la vue erronée de l'existence d'une âme éternelle. La vue devient alors totalement pure.

Le *sakkāyadiṭṭhi* nécessite d'être expliqué encore plus en profondeur. Le terme pali *sakkāya* signifie « assemblage clair de *nāma* et de *rūpa* », et le terme *diṭṭhi*, quant à lui, signifie « vue erronée ». C'est pourquoi le fait de croire en l'existence propre d'un assemblage de *nāma* et *rūpa* qui constitue un personnage, un *atta*, un « moi », un animal, etc. peut être appelé *sakkāyadiṭṭhi*. Habituellement, les gens ne disent pas « ceci est *nāma* et cela est *rūpa* », mais ils disent : « ceci est un homme, ceci est une femme, ceci est un moine, ceci est un animal, etc. », comme s'ils étaient *atta* ; en fait, ils ne sont pas réels. Nous pouvons nous interroger de cette façon : « peut-on appeler des cheveux "un homme" ? » La réponse est évidemment non. « Peut-on appeler les os "un homme" ? »

Non. « Et la chair ? Le cœur, le cerveau, le foie ? » Quel que soit la partie du corps énumérée, la réponse sera toujours : « Non, nous ne pouvons pas appeler cela "un homme" ». Selon l'*abhidhamma*, rien ne peut être défini comme « une personne », « un homme », etc.

Il n'existe donc pas d'« homme », ni de « femme », ni de « personne », ni d'« être » ; ceux-là ne sont que des noms. La seule chose qui soit réelle et existante est *nāma* et *rūpa*, c'est-à-dire les phénomènes physiques et mentaux. À la question « les cheveux, la peau, les os, les intestins, etc. sont-ils *nāma* ? Sont-ils *rūpa* ? », nous pouvons répondre « ils sont *rūpa* ». À la question « la conscience qui connaît ces choses est-elle *nāma* ? Est-elle *rūpa* ? », nous pouvons répondre « elle est *nāma* ». Ainsi, si nous devons dire ce qui est réel et existant, nous dirons que *nāma* et *rūpa* existent vraiment.

Pour comprendre clairement le *dhamma*, il est nécessaire de distinguer les deux domaines que sont *paramattha* (la réalité absolue) et *paññatti* (la réalité conventionnelle). D'après l'enseignement de Bouddha, dans tout l'univers, il n'y a que quatre réalités absolues :

1. *citta*, la conscience
2. *cetasika*, facteur mental, psychique
3. *rūpa*, la matière
4. *nibbāna*, objet épargné par *anicca*, *dukkha* et *anatta*

Tout le reste est irréel et relatif, ce ne sont que des appellations conventionnelles. Le fait de prendre ces choses pour des réalités est causé par l'illusion ou le manque de connaissance. Pour avoir une compréhension complète de ces réalités, Bouddha nous propose d'étudier soigneusement chaque chose vivante et chaque chose non vivante. Par exemple, si nous examinons de près un homme, une femme ou un animal, nous verrions qu'il n'y a que des *nāma* et des *rūpa*. Nous saurions alors qu'il n'existe pas d'homme, de femme ou d'animal ; ces choses ne sont que des noms, elles n'ont rien de solide.

Ce n'est que dans le domaine de la réalité conventionnelle que nous pouvons dire qu'il y a un être, un moine, un homme, une femme, etc. Dans ce cas, nous ne pouvons pas parler de *nāma* ou de *rūpa*. Lorsque nous déjeunons, par exemple, nous ne pouvons pas employer *rūpa* pour parler de la sauce, du riz ou de la cuillère. Si nous disons « Mettez un *rūpa* de *rūpa* dans le *rūpa* », personne ne comprendra. Quand il est

question de réalités conventionnelles, nous ne pouvons donc pas employer un langage propre au domaine de la réalité absolue. Toutefois, qu'il s'agisse de *paramattha* (réalité absolue) ou de *paññatti* (réalité conventionnelle), il n'y a rien d'autre que des *nāma* et des *rūpa*. Au moment même où un objet est perçu, apparaissent simultanément l'œil, l'objet perçu et la conscience visuelle. Les deux premiers sont *rūpa* et le dernier est *nāma*. Ainsi, au moment même où un objet est perçu, les seules choses qui peuvent être clairement connues sont *nāma* et *rūpa*.

Le fait de grouper les *nāma* et les *rūpa* et de les concevoir comme étant « moi », « mon corps », « ma possession », etc. constitue une vue fautive. Tous les êtres ordinaires ont cette fautive croyance du *sakkāyadiṭṭhi* et de l'*atta diṭṭhi*. Les *puṭhujjana* qui n'ont pas clairement vu par eux-mêmes les cinq agrégats (matière, sensation, perception, volition mentale, et conscience) les concevront comme étant « moi, lui, elle, etc. » En revanche, les *ariyā* sont complètement débarrassés de cette fautive vue.

Pour que le *yogī* puisse se débarrasser de cette fautive vue, il doit s'entraîner au développement de *vipassanā*, jusqu'à réaliser la distinction entre les *nāma* et les *rūpa*, en accord avec les instructions délivrées par Bouddha dans le *satipaṭṭhāna sutta*. Durant la marche, il doit noter : « pas gauche, pas droit » ou « lever, avancer, poser ». En s'asseyant, il doit noter avec grande attention tous les mouvements qu'il effectue jusqu'à obtenir une posture convenable : « abaisser, plier, étendre, poser, etc. » Une fois assis, il doit noter le mouvement de l'abdomen : « monter, descendre » et tous les autres objets qui apparaissent clairement : « voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser, etc. » Tous les phénomènes doivent être contemplés tels qu'ils apparaissent, indépendamment et sans les manquer.

En notant ainsi, le *yogī* sera amené à comprendre la distinction des phénomènes physiques et des phénomènes mentaux qui apparaissent simultanément.

En notant les mouvements de l'abdomen, il verra que le gonflement et le dégonflement de l'abdomen sont *rūpa* et que la conscience qui connaît ces mouvements est *nāma*.

En notant le fait d'être assis, il verra que la posture assise est *rūpa* et que la conscience qui connaît cette posture est *nāma*.

En notant un son, il verra que l'oreille et le son sont *rūpa* et que la conscience qui connaît ce son est *nāma*.

De la même manière, il verra que l'œil et la vision, le nez et l'odeur, la langue et le goût, le corps et le toucher sont des *rūpa* et que les consciences qui connaissent tous ces objets sont des *nāma*. Néanmoins, en notant les réflexions et les pensées, il verra que chacun de ces objets mentaux et la conscience qui le connaît sont tous les deux *nāma*.

C'est le fait de voir cela qui constitue précisément la connaissance de la distinction entre les *nāma* et les *rūpa*. En parvenant à cette étape, le *yogī* cesse d'adopter la vue erronée qui consiste à penser que les groupes de *nāma* et de *rūpa* forment des entités solides telles qu'un individu, un MOI, MA possession, etc. En comprenant ainsi les choses telles qu'elles sont réellement, le *yogī* acquiert la vision juste, c'est-à-dire la pureté de la vision. En poursuivant son entraînement, le *yogī* parviendra sans tarder à réaliser le stade de *sotāpana*. Dès lors, le *sakkāyadiṭṭhi* sera définitivement éradiqué. Celui qui est complètement débarrassé du *sakkāyadiṭṭhi* ne connaîtra plus jamais de renaissance dans les *apāya* (les mondes inférieurs).

C'est pourquoi Bouddha dit, dans le Satti *sutta* : « Il est primordial de se défaire du *sakkāyadiṭṭhi*. Avec la même urgence que quelqu'un qui a la tête en feu ou la poitrine percée par une lance cherche à se soulager d'un tel danger, le *yogī* conscient du péril incommensurable du cycle sans fin du *samsarā* doit se dépêcher de faire le nécessaire pour se libérer du *sakkāyadiṭṭhi*. »

Les *puthujjana* sont investis dans un certain nombre d'affaires, ce qui les charge de divers devoirs. La plupart d'entre eux pensent que ces devoirs sont plus importants que tout le reste. Ils devraient savoir que la réalisation du *sotāpattimagga* est le plus important des devoirs. Tant que ce devoir n'est pas rempli, on n'est pas épargné des *apāya*. Par contre, dès lors que le stade de *sotāpana* est réalisé, on obtient la certitude de ne plus jamais connaître les *apāya*. En même temps, le *sakkāyadiṭṭhi* est définitivement écarté.

Ainsi, il est extrêmement important que les *yogī* tels que vous – qui ont la magnifique chance d'être dans le monde humain et l'inestimable occasion de bénéficier de l'enseignement de Bouddha – parviennent à la pureté de la vue. Pour ce faire, il convient d'éliminer le *sakkāyadiṭṭhi* à la racine, à l'aide d'un entraînement soutenu à *vipassanā bhāvanā*.

Je souhaite sincèrement que chaque *yogī* puisse contempler avec attention les *nāma* et les *rūpa* au moment précis où ils apparaissent, jusqu'à déraciner totalement le *sakkāyadiṭṭhi* à l'aide de la réalisation de *magga ñāṇa*, obtenant ainsi la pureté de la vue. Puisse chaque *yogī* parvenir le plus rapidement possible à *nibbāna*, la cessation définitive de toutes les souffrances !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

kañkhāvitarāṇa visuddhi (la pureté de l'affranchissement du doute)

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur la pureté de l'affranchissement du doute, appelé *kañkhāvitarāṇa visuddhi* en pali. De nombreux doutes peuvent apparaître, comme à propos des trois temps, des renaissances, etc. Ces doutes peuvent être écartés grâce à la vue juste *paccaya pariggaha ñāṇa*, la connaissance percevant le processus des causes et effets. Selon le *visuddhi magga*, la réalisation de cette connaissance confère le statut de *cūla sotāpana*, ce qui procure la certitude de renaître dans les mondes supérieurs à l'issue de l'existence présente. Un *yogī* ne devrait toutefois pas se contenter de cela ; il devrait continuer son entraînement. Ainsi, afin que chacun puisse être écarté de tout doute et tout scepticisme, je vais vous livrer cet enseignement sur la pureté de l'affranchissement du doute.

Un *puthujjana* peut adopter huit sortes de doutes à propos du *dhamma* :

1. Bouddha a-t-il existé ?
2. L'enseignement de Bouddha est-il juste ?
3. Les moines sont-ils de nobles êtres qui mettent en application l'enseignement de Bouddha ?
4. Est-ce que *sīla*, *samādhi* et *pañña* constituent vraiment un entraînement important ?
5. Y a-t-il des existences passées ?
6. Y a-t-il des existences futures ?
7. Y a-t-il à la fois des existences passées et des existences futures ?
8. Est-ce que le *paṭiccasamuppāda* (le processus des 12 causes interdépendantes) enseigné par Bouddha est vrai ou n'est-ce qu'un simple concept ?

Un *puthujjana* peut adopter seize sortes de doutes à propos de soi :

— les cinq doutes à propos du passé —

1. Ai-je existé dans le passé ?
2. N'ai-je pas existé dans le passé ?

3. Qu'ai-je été dans le passé ?
 4. Comment étais-je dans le passé ?
 5. De là, dans quelle vie ai-je abouti ?
- les cinq doutes à propos du futur —
6. Existerai-je dans le futur ?
 7. N'existerai-je plus dans le futur ?
 8. Que serai-je dans le futur ?
 9. Comment serai-je dans le futur ?
 10. De là, dans quelle vie aboutirai-je ?
- les six doutes à propos du présent —
11. Suis-je réel ?
 12. Ne suis-je pas réel ?
 13. Que suis-je ?
 14. Comment suis-je ?
 15. D'où viens-je ?
 16. Où vais-je ?

Les doutes sont nombreux à propos du cycle des renaissances. Certains se demandent pourquoi ils sont actuellement dans le monde humain. Beaucoup croient qu'ils ont tous été créés par un Dieu. Certains croient que les êtres surgissent par une loi naturelle de prédestination. Certains croient qu'ils surgissent à travers leurs parents. Certains croient qu'après la mort du corps, il y a une âme qui se déplace vers un nouveau corps. Tous ces doutes peuvent être écartés par *paccayapariggaha ñāṇa*, la connaissance du processus des causes et effets. Cette connaissance, qui peut être réalisée grâce à un entraînement soutenu à *satipaṭṭhāna*, correspond à *kaṅkhāvitarāṇa* (la pureté de l'affranchissement du doute).

Les causes et effets sont de trois types :

1. *paccaya samudaya* ou *paṭiccasamuppāda*, apparition dépendant d'une origine
2. *kamma samudaya*, apparition dépendant d'une action
3. *khaṇika samudaya*, apparition d'instant en instant

1. Dans le *paṭiccasamuppāda*, l'ignorance des quatre nobles vérités est la première liaison du processus de la vie. Voici tout le processus :

En raison de l'ignorance apparaissent les formations mentales ;
En raison des formations mentales apparaît la conscience ;
En raison de la conscience apparaissent les phénomènes physiques et mentaux ;
En raison des phénomènes physiques et mentaux apparaissent les six sphères des sens ;
En raison des six sphères des sens apparaît le contact ;
En raison du contact apparaît la sensation ;
En raison de la sensation apparaît le désir passionné ;
En raison du désir passionné apparaît l'attachement ;
En raison de l'attachement apparaît le devenir ;
En raison du devenir apparaît la naissance ;
En raison de la naissance apparaissent la décrépitude, la mort, les lamentations, les peines, les douleurs, les chagrins, les désespoirs.

2. Dans le *kamma samudaya*, il y a l'acte et le résultat ; un acte sain produira un résultat favorable et un acte malsain produira un résultat défavorable. À ce propos, un jeune homme du nom de Subha s'approcha de Bouddha pour lui demander : « Vénérable Bouddha, parmi les êtres, pourquoi certains naissent-ils dans des conditions supérieures alors que d'autres naissent dans des conditions inférieures ? Pourquoi certains naissent-ils en bonne santé alors que d'autres naissent en mauvaise santé ? Pourquoi certains naissent-ils beaux alors que d'autres naissent laids ? Pourquoi certains naissent-ils dans des conditions riches alors que d'autres naissent dans des conditions pauvres ? Pourquoi certains naissent-ils intelligents alors que d'autres naissent stupides ? Pourquoi certains ont-ils une vie longue alors que d'autres ont une vie courte ? »

Bouddha répondit très brièvement : « Ces différences sont dues au résultat du *kamma*. Ce sont les actions des êtres qui les font renaître dans des conditions différentes. » La réponse étant trop courte pour l'éclairer, le jeune Subha sollicita une explication plus précise auprès de Bouddha. Le Bienheureux développa alors sa réponse de manière plus détaillée :

« Subha, la condition des êtres dépend des actions commises précédemment. Commettre un meurtre est la cause, l'existence courte

est l'effet ; s'abstenir de nuire à la vie des êtres est la cause, la longue existence est l'effet ; se livrer à toutes sortes d'oppressions à l'égard des autres est la cause, la mauvaise santé est l'effet ; faire preuve de bienveillance à l'égard des autres est la cause, la bonne santé est l'effet ; se mettre toujours en colère est la cause, renaître dans les *apāya* est l'effet ; être patient et aimable est la cause, bénéficier d'une belle apparence est l'effet ; la jalousie du succès ou de la richesse d'autrui est la cause, avoir peu d'amis est l'effet ; se réjouir avec bonté du succès et de la richesse d'autrui est la cause, avoir de nombreux amis est l'effet ; la pratique généreuse du don est la cause, le succès et la richesse sont l'effet ; l'avarice est la cause, la pauvreté est l'effet ; le fait de refuser d'enseigner son savoir aux autres est la cause, l'inintelligence est l'effet ; le fait d'enseigner généreusement son savoir aux autres est la cause, l'intelligence est l'effet. »

3. Dans le *khaṇika samudaya*, chaque effet apparaît simultanément après chaque cause. C'est ce type de causes et effets que tout *yogī* expérimente chaque fois qu'il note les perceptions qui apparaissent les unes après les autres. Lorsque le *yogī* note durant la marche, il s'aperçoit que l'intention d'effectuer un pas apparaît avant le pas. Il comprend alors que l'intention d'effectuer le pas est la cause, et le pas est l'effet. À l'identique, il comprend que le mouvement du pas est la cause, et le fait de noter ce mouvement est l'effet. En notant « lever, avancer, poser », les intentions de lever, d'avancer et de poser le pied sont les causes, et les mouvements de levée, d'avancée et de poser du pied sont les effets ; ces mouvements sont les causes et le fait de les noter est les effets. Dans les changements de posture, l'intention de se mettre debout ou assis est l'intention, le fait d'être debout ou assis est l'effet ; le fait d'être debout ou assis est la cause, le fait de noter ces postures est l'effet. En notant le mouvement de l'abdomen, ce mouvement est la cause, le fait de le noter est l'effet. Ainsi, en notant les perceptions apparaissant par les six portes sensorielles, le *yogī* s'aperçoit qu'il n'y a que des causes et des effets qui se succèdent les uns après les autres.

Lorsqu'un son est entendu, la plupart des gens pensent qu'il est directement entendu. En réalité, il n'en est pas ainsi ; si un son apparaît, c'est parce qu'il est l'effet d'une cause.

Pour qu'une vision puisse être notée, il faut...

1. un bon œil
2. la présence de lumière
3. le fait d'avoir le regard dirigé sur l'objet
4. la conscience qui connaît la perception visuelle

Ces quatre facteurs sont la cause et la vision est l'effet. La vision est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Pour qu'un son puisse être noté, il faut...

1. une bonne oreille
2. la présence d'un son
3. l'absence d'obstacle entre l'oreille et le son
4. la conscience qui connaît la perception auditive

Ces quatre facteurs sont la cause et l'audition est l'effet. L'audition est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Pour qu'un goût puisse être noté, il faut...

1. une bonne langue
2. la présence d'un goût
3. la présence d'un élément liquide (l'humidité de la langue)
4. la conscience qui connaît la perception gustative

Ces quatre facteurs sont la cause et le goût est l'effet. Le goût est la cause et le fait de le noter est l'effet.

Pour qu'un toucher puisse être noté, il faut...

1. une partie sensible (aux sensations tactiles) du corps
2. la présence d'un objet matériel
3. un contact physique entre le corps et l'objet
4. la conscience qui connaît la perception tactile

Ces quatre facteurs sont la cause et le toucher est l'effet. Le toucher est la cause et le fait de le noter est l'effet.

Pour qu'une odeur puisse être notée, il faut...

1. un bon nez
2. la présence d'une odeur
3. un mouvement de l'air (qui permet de véhiculer l'odeur)
4. la conscience qui connaît la perception olfactive

Ces quatre facteurs sont la cause et l'odeur est l'effet. L'odeur est la cause et le fait de la noter est l'effet.

Ainsi, les effets ne se produisent que s'il y a une cause ; s'il n'y a pas de cause, il ne peut pas y avoir d'effet. Dès lors que le *yogī* voit que tout est seulement une suite de causes et d'effets, il est libre de doutes. De ce fait, il comprend que le processus des causes qui engendrent de nouvelles existences. Quelle est la cause d'une nouvelle existence ? Ce sont les formations mentales, enracinées dans l'ignorance et le désir, qui causent la renaissance. Les actions passées conditionnent le devenir présent ; les actions présentes conditionnent le devenir futur.

Si le *yogī* n'est pas capable de noter tous les phénomènes physiques et mentaux qui apparaissent, cela est en partie dû à l'ignorance qui masque la compréhension juste. L'ignorance provoque l'attachement, et l'attachement mène au désir. En raison de ce dernier, le *yogī* ne peut pas demeurer immobile sans se laisser aller, sans suivre ses envies. Nous constatons ainsi que l'ignorance, le désir et l'attachement sont les causes du *kamma*, c'est-à-dire de l'action. Néanmoins, les actes méritoires accomplis par les *arahanta* sont purs, car ces êtres n'ont plus aucune souillure mentale – *kilesā*. Les autres êtres étant pourvus de souillures mentales, leurs actions en sont imprégnées ; ce qui leur procure inéluctablement une nouvelle naissance. La potentialité d'une action à produire son effet lui est inhérente. Une nouvelle existence ne surgit jamais spontanément. L'action dans la vie présente est une cause dont une nouvelle vie est l'effet.

À propos des causes et effets, les *aṭṭhakathā* délivrent des analogies :

Un son émis en montagne est la cause et l'écho qui répond est l'effet. L'écho est une réflexion de son, produite par l'impact des ondes sonores sur une matière dure. Il n'est pas le transfert du son original à un endroit éloigné.

Une personne devant un miroir est la cause et l'image reflétée dans le miroir est l'effet. L'image reflétée n'est pas la personne.

Une bougie allumée donne sa flamme à une autre bougie : la flamme de la première est la cause et la flamme de la deuxième est l'effet. La flamme de la nouvelle bougie n'est évidemment pas celle de la première.

Un tampon est la cause et l'impression sur le papier est l'effet. L'impression laissée est comme le tampon, mais elle n'est pas le tampon lui-même, même si elle ne peut pas se faire sans lui.

Ainsi, la cause produit l'effet ; l'effet explique la cause. De bons *kusala* produisent de bons résultats, et des *akusala* produisent de mauvais résultats. C'est en raison des causes que se produisent les effets. Quand le *yogī* prend conscience que tout ce qui se produit est l'effet engendré par une cause, il est débarrassé des huit doutes sur le *dhamma* et des huit doutes sur soi, il s'affranchi alors du doute. Cela est *kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*, la pureté de l'affranchissement du doute.

Pour conclure cet enseignement, je souhaiterai à tous les *yogī* d'être capables de remplir les sept *visuddhi* et de progresser dans le développement de *vipassanā*. Puissiez-vous tous réaliser la connaissance du processus des causes et effets, et parvenir le plus rapidement possible à *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les trois sortes de maggaṅga

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur les trois sortes de *maggaṅga*. Le but suprême de tous les vrais bouddhistes est *nibbāna*, résultat de l'*ariyā magga ñāṇa*. Pour réaliser l'*ariyā magga ñāṇa*, il convient de développer le *pubbabhāga magga ñāṇa*, qui ne peut être obtenu qu'à l'aide de l'entraînement à *vipassanā bhāvanā*. Pour pouvoir développer le *pubbabhāga magga ñāṇa*, il est nécessaire d'avoir établi le *mūla magga ñāṇa*. Cela implique une croyance (ou une foi) envers la vue fondamentale sur la loi du *kamma* ; c'est-à-dire dans le fait que les actions saines engendrent des résultats favorables et que les actions malsaines engendrent des résultats défavorables. Cette vue juste est appelée *kamma sakatā sammā diṭṭhi*. Le Vénérable Mahāsī Sayādaw a dit : « Il y a trois *maggaṅga* : 1) *mūla maggaṅga* ; 2) *pubbabhāga maggaṅga* ; 3) *ariyā maggaṅga*. Celui qui arrive à développer ces trois *maggaṅga* peut espérer obtenir la réalisation de *nibbāna*. »

Le *mūla maggaṅga*

Le mot « *mūla* » signifie « la racine » ; « *magga* » signifie « se débarrasser en tuant ». La base qui constitue la voie qui mène à *nibbāna* est la croyance en les résultats des *kusala kamma* et des *akusala kamma*. Cette croyance dans le fait que les actions saines produisent des résultats favorables et que les actions malsaines produisent des résultats défavorables constitue le *kamma sakatā sammā diṭṭhi*. Le *kamma sakatā sammā diṭṭhi* peut être appelé *mūla maggaṅga*. Lorsque tout doute envers les résultats des *kusala kamma* et des *akusala kamma* a été écarté, il est possible de pratiquer le *pubbabhāga maggaṅga*.

Bien que certaines personnes se prétendent Bouddhistes, elles ne croient pas en profondeur à la loi des causes et effets. Certains croient qu'il suffit d'être intelligent et travailleur pour mener une existence satisfaisante et être couronné de succès. Si ce fait était vrai, tous les hommes d'affaires seraient riches et connaîtraient le succès, car tout homme d'affaires est quelqu'un d'intelligent et de travailleur. Deviennent-ils tous riches ? Bien qu'ils s'efforcent de prospérer dans les

affaires, tous les hommes d'affaires ne deviennent pas riches ; certains sont même pauvres.

Tous les pays du monde essaient de se développer. Sont-ils tous riches ? Non, nous constatons que certains sont riches, d'autres, au contraire, sont pauvres. De nos jours, il y a même une majorité de pays pauvres. Dans le domaine de la santé, tout le monde essaie de faire le nécessaire pour éviter tout problème lié à la santé. Est-ce que tout le monde est à l'abri de maladies ? Non, les hôpitaux sont constamment pleins de gens en mauvaise santé. Dans le domaine de la connaissance, chaque personne tente ardemment de devenir un savant. Est-ce que tous ces gens deviennent des savants ? Non, certains seulement réussissent à percer dans cette voie.

Pourquoi en est-il ainsi ? Qu'est-ce qui différencie les gens ? C'est le *kamma* qui est à l'origine de toutes ces différences. Selon Bouddha, le *kamma* est le facteur de base. La sagesse et l'effort sont des facteurs secondaires. Le *kamma*, *pañña* (la sagesse) et *vīriya* (l'effort) sont comme les trois pieds d'un tabouret : si l'un des pieds est cassé, le tabouret ne peut pas tenir. Cela signifie que si l'un des trois facteurs – *kamma*, *pañña* et *vīriya* – manque, aucun succès ne peut être réalisé. Rappelons toutefois que le facteur essentiel est le *kamma*. Un proverbe birman dit : « celui qui croit au *kamma* ne saute pas dans un buisson épineux. » En sautant dans un buisson épineux, on est sûr de se faire transpercer par de nombreuses épines. Un autre proverbe birman dit : « Celui qui ne croit pas au *kamma* entre dans une forêt de tigres sauvages. » En entrant dans une telle forêt, on serait aussitôt dévoré par les tigres. Ces proverbes montrent aussi que *kamma*, *pañña* et *vīriya* doivent également être employés, même si *kamma* demeure le facteur principal.

Le Cūḷa Kamma Vibanga *sutta* contient l'histoire d'un jeune homme nommé Subha, qui demanda un jour à Bouddha : « Vénérable Bouddha, il y a, dans le monde, certaines personnes qui ont la vie courte, d'autres qui ont la vie longue. (...) Pourriez-vous m'expliquer clairement ces différences, Vénérable Bouddha ? »

Le Bienheureux expliqua au jeune homme que ceux qui ont commis le meurtre bénéficient d'une vie courte, alors que ceux qui se sont abstenus de nuire aux autres bénéficient d'une vie longue. La différence entre les conditions de vie des uns et celle des autres est donc due aux actes

akusala des uns et aux actes *kusala* des autres. C'est pourquoi certains subissent de nombreuses maladies alors que d'autres jouissent d'une vie saine. Ces conditions sont aussi les résultats de la cruauté ou de la bonté. Certains bénéficient d'une apparence laide alors que d'autres jouissent d'un très beau corps. La raison est que les premiers se sont régulièrement livrés à la colère alors que les autres ont plutôt développé la patience. Certains sont jaloux du succès des autres, ce qui a pour résultat une existence où ils échouent ce qu'ils entreprennent et où ils sont délaissés. D'autres, à l'inverse, se réjouissent du succès des autres, ce qui a pour résultat une existence où ils réussissent et où ils sont aidés par les autres. Certains naissent dans milieu aisé, d'autres naissent dans un milieu défavorisé. La raison est que les premiers ont, par le passé, ont désobéi et manqué de respect envers leurs parents, leurs aînés et leurs enseignants, tandis que les autres ont observé le respect dû à leurs parents, leurs aînés et leurs enseignants. Si certains sont pauvres et d'autres riches, c'est parce que les premiers, étant avares, avaient tendance à ne rien donner, ni partager avec les pauvres, et les autres avaient au contraire tendance à faire preuve de générosité et à donner à ceux qui sont dans le besoin. Certains sont dépourvus de connaissance alors que d'autres sont très érudits. La raison en est que les premiers ont, par le passé, refusé de partager leurs connaissances avec les autres, alors que les autres, au contraire, ont enseigné et partagé leurs connaissances avec tous.

Tous ces points expliquent les différences – entre les conditions des êtres – dues au facteur du *kamma*. En nous livrant à des actes sains, nous produisons des résultats favorables ; en produisant des actes malsains, nous produisons des résultats défavorables. Celui qui adopte une telle vue développe alors le *mūla maggaṅga*. La traduction littéraire de *mūla maggaṅga* est : « croyance dans le *kamma* et dans les résultats du *kamma* en tant que facteur basique, permettant de surpasser les doutes et de progresser à travers *pubbabhāga maggaṅga*. »

Le *pubbabhāga maggaṅga*

Celui qui accepte le *pubbabhāga maggaṅga* bénéficie d'une pleine confiance : il sait qu'il peut obtenir des résultats favorables en se livrant à des actes sains. Cependant, il n'est pas encore abrité de toute inquiétude : s'il tombe sous l'emprise de *lobha* et *dosa*, il peut commettre des *akusala*. Dans un tel cas, il n'est pas épargné de renaître

dans les mondes *apāya*. L'entraînement intensif au *satipaṭṭhāna* jusqu'à la réalisation de *magga ñāṇa* est le seul moyen de s'assurer de ne plus jamais retomber dans les mondes inférieurs. Celui qui comprend le processus du *kamma* et de ses résultats évite de produire des *akusala*. De ce fait, il développe *pubbabhāga maggaṅga*. En réalité, le *pubbabhāga maggaṅga* signifie ce qui précède l'*ariyā maggaṅga*. *magga* a la caractéristique de surpasser en tuant. Que tue-t-il ? Il tue *āramma nānusaṃsa kilesā* (les souillures mentales) et progresse vers *ariyā maggaṅga*.

Le *pubbabhāga maggaṅga* est le chemin que suivent tous les *yogī* qui s'entraînent au *satipaṭṭhāna bhāvanā*. Voici quelques strophes du *satipaṭṭhāna sutta* :

Première strophe : « *gacchantovā gacchāmīti pajānāti* », ce qui signifie : « en se déplaçant, il faut connaître le déplacement (le mouvement) ». En effectuant un pas, quand un *yogī* note le mouvement de son pied « pas gauche, pas droit, lever, avancer, poser... », cela est *pubbabhāga maggaṅga*.

Seconde strophe : « *ṭhitovā ṭhitomhī tipajānāti* », ce qui signifie : « en étant debout, il faut connaître le fait d'être debout (la posture debout) ». Autrement dit, en étant debout, il convient de noter « debout, debout ».

Troisième strophe : « *nisinnovā nisinnomhī tipajānāti* », ce qui signifie : « en étant assis, il faut connaître le fait d'être assis (la posture assise) ».

Quatrième strophe : « *sayānovā sayānomhī ti pajānāti* », ce qui signifie : « en étant allongé, il faut connaître le fait d'être allongé ».

Cinquième strophe : « *yathā yathā vā panassa kāyo paṇihitohoti. tathā tathānam, pajānāti* », ce qui signifie : « en effectuant des mouvements physiques, il faut connaître tous ces mouvements ». Il convient de contempler tous les mouvements effectués, tels qu'ils sont réellement, au moment même où ils sont perçus.

En s'entraînant de la sorte, le *yogī* suit le *pubbabhāga maggaṅga*. Chaque note apporte le *lokī maggaṅga* (la voie mondaine). Par exemple, durant la marche, lorsque le *yogī* note « pas gauche », il connaît le mouvement physique du pied et la conscience qui le note ; cela est *sammā diṭṭhi*. Le *yogī* sait que penser « JE marche » est la fausse connaissance. Il sait, en revanche, que la connaissance juste est qu'il y a seulement un mouvement. Ainsi, il note « pas gauche, pas droit, lever,

avancer, poser, etc. » En notant le mouvement de l'abdomen, il connaît ce mouvement, en entendant un son, il note le fait d'entendre, ainsi il connaît ce son. Observant ainsi, il a la vue juste, qui est appelée *sammā diṭṭhi* en pali. Le fait de noter mentalement ce mouvement, cela est *sammā saṅkappa*. L'effort fourni pour observer chaque pas, cela est *sammā vāyāma*. Le fait de porter son attention sur le mouvement de chaque pas, cela est *sammā sati*. La vigilance qui permet à la conscience de demeurer de façon continue en phase avec les phénomènes observés, cela est *sammā samādhi*. Ceci sont les cinq *pubbabhāga maggaṅga*.

Dès lors qu'un *yogī* est en retraite *vipassanā*, étant donné qu'il est tenu aux huit préceptes, les trois *ariyā maggaṅga* suivants sont déjà inclus : *sammā vāsā*, *sammā kammanta*, et *sammā ājīva*. En tout, il y a huit *maggaṅga*.

L'ariyā maggaṅga

Lorsque les huit *maggaṅga* sont correctement développés, le *yogī* réalise l'*ariyā maggaṅga*, c'est-à-dire la voie des êtres nobles. Celui qui réalise l'*ariyā maggaṅga* peut être certain d'avoir obtenu *nibbāna*.

Ainsi, pour réaliser le but suprême de tout vrai bouddhiste, puisse chaque *yogī* développer une foi solide en *mūla maggaṅga*, comprendre le processus du *kamma* et de ses résultats, s'entraîner au *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*, qui constitue *pubbabhāga maggaṅga*, et finalement, réaliser le plus rapidement possible l'*ariyā maggaṅga*, purifiant les *kilesā* et obtenant de ce fait *nibbāna*, la cessation définitive de toute souffrance !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

À propos de nibbāna

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur la définition de *nibbāna*. *nibbāna* est le but suprême de tout vrai bouddhiste. Toute personne qui prend conscience du caractère pénible de l'existence ne peut qu'aspirer à cela, et le plus rapidement possible. Lorsqu'un bouddhiste prend refuge dans les trois joyaux que sont Bouddha, *dhamma* et *samgha*, lorsqu'il rend hommage à ses parents, à ses aînés, lorsqu'il observe les cinq ou les huit préceptes, etc., son désir final est de parvenir à *nibbāna*. Pourquoi tant de personnes souhaitent tant réaliser l'expérience de *nibbāna* ? Car il fut, il est et il sera toujours le meilleur, le plus noble et le plus parfait des bonheurs, dépourvu de tout attachement et de toute faute.

Toutefois, certaines personnes doutent du bonheur d'une telle expérience, où il n'y a aucun plaisir sensuel, ni aucune sensation. Cette idée ne leur plaît pas. Les mâcheurs de bétel n'aiment pas les endroits où l'on ne trouve pas de bétel ; les fumeurs n'aiment pas les zones où il est interdit de fumer ; ceux qui sont habitués aux grandes distractions n'aiment pas les endroits où il n'y a pas de divertissement. Les plaisirs des sens sont les désirs pour les sensations agréables qui peuvent apparaître au contact entre : un objet visuel et l'œil, un objet auditif et l'oreille, un objet olfactif et le nez, un objet gustatif et la langue, un objet tactile et le corps, un objet mental et le mental. Toute personne attachée aux plaisirs des sens a tendance à ne pas aimer *nibbāna*, qui en est totalement dépourvu. Ces plaisirs sont appelés *vedayita sukha*, c'est-à-dire : le plaisir attribué au contact des organes des sens.

Concernant n'importe quel plaisir sensuel, un effort est nécessaire pour acquérir et entretenir l'objet de ce plaisir. Cet effort est toujours pénible, fatigant, coûteux, et l'objet du plaisir est toujours éphémère, voire nocif. Prenons par exemple le plaisir du palais : il faut fournir un long travail pour se procurer des aliments. Il y a le transport, l'achat (avec l'argent durement gagné). Selon le type d'aliments, s'ils sont rares et convoités, cela peut créer des conflits ; selon où ils se trouvent, cela peut être dangereux ; si c'est un animal qu'il faut chasser, cela est producteur d'*akusala*, etc. Ensuite, il faut les préparer : nettoyage, découpage,

dosage, cuisine, cuisson, etc. Le processus du repas lui-même est également source d'efforts : il faut se servir, préparer les bouchées, mâcher, avaler, etc. Après manger, il y a la vaisselle, il faut rejeter les excréments et l'urine, il y a la digestion qui alourdit le corps jusqu'à plusieurs heures, il y a le brossage des dents, si cela est mal fait, des caries peuvent apparaître, si la nourriture est avariée, le corps peut être intoxiqué, etc. En réalité, une sensation plaisante ne procure jamais seulement du bonheur ; il y a inévitablement *sukha* (du bonheur) et *dukkha* (de la souffrance) qui apparaissent ensemble.

Il existe une autre sorte de bonheur appelée *santi sukha*, qui, contrairement à *vedayita sukha*, n'est pas connecté aux plaisirs des sens. Il s'agit d'un objet suprême de paix et de tranquillité, un bonheur parfait, libre de toute impureté et donc de tout attachement et de toute forme de souffrance. Il est très compliqué de faire des comparaisons précises. Voici toutefois une illustration permettant de se faire une idée :

Imaginons quelqu'un mis en prison pour ses crimes. Il est naturellement malheureux, physiquement maltraité, ses conditions de vie sont misérables. Sa cellule est très étroite, très crasseuse, remplie d'insectes indésirables et de parasites, et envahie par de mauvaises odeurs. Durant son long séjour dans cette prison, le criminel subit des agonies physiques et mentales. Le jour où sa peine expire, il est soudainement libéré de la prison et par conséquent, de toutes les adversités qui sont propres à la vie en prison. Il a beau être pauvre et ne rien posséder, le fait de se libérer des conditions atroces de la prison sera vécu pour lui comme un bonheur immense, comme un grand accomplissement de la fin des souffrances.

Imaginons maintenant quelqu'un souffrant de la lèpre. Il est défiguré, ses abcès sont répugnants. Personne ne veut le fréquenter, il mène une vie d'exclu. Il souffre des nombreux maux de sa maladie, mais il reste impuissant face à cela étant donné qu'il ne peut physiquement rien faire et qu'il n'a aucun moyen de subvenir financièrement à ses problèmes. Il est donc malheureux et a le moral au plus bas. Un jour, il a la chance de rencontrer un médecin suffisamment aimable et compétent pour le guérir de sa maladie. Nous pouvons imaginer comme il peut être heureux. Ce moment est certainement le plus heureux de toute sa vie, même s'il vit dans l'indigence. Sa maladie était si accablante que le bonheur d'en être débarrassé est moins intense que le bonheur procuré pas les plaisirs sensuels.

De la même manière, le bonheur de *nibbāna* n'est pas lié à l'acquisition d'un bien, ni à un objet sensuel plaisant. Comme il a été exposé précédemment, il s'agit d'un objet suprême de paix et de tranquillité, un bonheur parfait, sans attachement : la fin ultime de toutes les souffrances.

Certains décrivent *nibbāna*, comme s'agissant d'un endroit magnifique. Certains tentent peindre une très belle cité d'utopie pour le représenter. Certains visualisent *nibbāna* comme un palais de verre brillant. Certains l'imaginent comme un endroit où l'atmosphère est fraîche et paisible, qui surpasse toutes les créations artificielles des demeures humaines les plus luxueuses. Ces interprétations sont tout autant d'illusions.

Voici quelques définitions correctes, qui figurent dans les Écritures :

1. « *nibbāti viṭṭadukkham ethātinibbānaṃ* » : « *nibbāna* est la paix qui résulte de l'annihilation de la souffrance ». L'état de fraîcheur paisible, *santi* en pali, est une caractéristique de *nibbāna*. Lorsque le *yogī* contemple les phénomènes physiques et mentaux, et qu'il réalise soudainement la cessation de tous ces phénomènes, la souffrance est totalement éteinte.
2. « *nibbātivatṭadukkham etamsiṃ adhigatetivānibbānaṃ* » : « Lorsque cette fraîcheur paisible est achevée, la ronde des souffrances dans le domaine des souillures (*kilesā vaṭṭa*), des actions (*kamma vaṭṭa*) et des résultats des actions (*vipāka vaṭṭa*) est éteinte ».
3. « *nibbāyatenibbānaṃ* » : « *nibbāna* cause une fin paisible de la ronde des souffrances ». À l'aide de l'*arahanta magga*, les *kilesā* sont éteints. Ainsi, *nibbāna* permet l'extinction des *kilesā*, du *kamma* et de *vipāka* :
 - a) *kilesā vaṭṭa* : souillures mentales causant, *avijjā* (l'ignorance à propos des quatre nobles vérités), *taṇhā* (la soif) et *upādāna* (l'attachement).
 - b) *kamma vaṭṭa* : ensemble des actions – saines ou malsaines – qui s'appuient sur les *kilesā*.
 - c) *vipāka vaṭṭa* : causé par les actions saines et malsaines, ensemble de *nāma* et *rūpa* constituant une nouvelle existence. Lorsqu'il y a des *kusala kamma*, une majorité de

kusala engendre une renaissance dans les mondes supérieurs ; une majorité d'*akusala* engendre une renaissance dans les mondes inférieurs.

Aussitôt que *nibbāna* est réalisé, ces trois *vaṭṭa* sont éteints.

Les *yogī* qui ont du mal à comprendre clairement les explications données dans les écritures paliées se demanderont peut-être : « comment expliquer *nibbāna* à l'aide de mots simples ? » Une fois, le roi Milinda posa cette question au Vénérable Nāgasena, qui lui répondit : « Ô noble roi ! Un *yogī* qui contemple les phénomènes physiques et mentaux à tout moment, sans interruption, expérimente soudainement une cessation de tous les phénomènes physiques et mentaux. Cela est précisément la réalisation de *nibbāna*. »

Autrement dit, si un *yogī* contemple les phénomènes physiques et mentaux de façon ininterrompue, dès l'instant du réveil, jusqu'à celui qui précède le sommeil, en notant le mouvement de gonflement et de dégonflement de l'abdomen pendant l'assise, le mouvement des pas en marchant, le mouvement des gestes durant les activités, les sons qu'il entend, les odeurs, les goûts, les touchers, les douleurs, les pensées, etc., en s'efforçant d'appliquer l'attention sans manquer un instant, sera amené un jour à constater que non seulement il n'y a plus un seul objet à noter, mais qu'il n'y a même plus de conscience non plus. Une telle expérience est appelée la réalisation de *nibbāna*.

Que vient à connaître le *yogī* au moment de la réalisation de *nibbāna* ? Il connaît sa caractéristique, sa fonction et sa manifestation :

- 1. La caractéristique** : Le *yogī* peut reconnaître la réalisation de *nibbāna* par la caractéristique de paix et de cessation des phénomènes physiques et mentaux. Cela n'est pas le sommeil, ni une perte de conscience, ni la mort. Certains pensent que des symptômes tels qu'une violente vibration du corps ou une secousse qui les fait tomber caractérisent *nibbāna*. Cette vue est totalement erronée.
- 2. La fonction** : *nibbāna* a la vertu de protéger parfaitement le corps de tout dommage. Le mental est totalement calme et son ardeur est complètement éveillée. Que le corps soit assis ou debout, il demeure immobile, droit, gracieux, composé. Il ne se courbe pas, il ne se balance pas et ne tombe pas.

3. La manifestation : Au moment de l'expérience de *nibbāna*, le *yogī* ne sera pas conscient de son corps ; ni de sa forme, ni de sa vision, ni de sa silhouette. L'apparition et la disparition des *nāma* et des *rūpa* ont cessé ensemble. Tout est devenu paisible, tous les mouvements, toutes les visions et toutes les silhouettes ont disparu. Tels sont les symptômes de *nibbāna*.

Comment le *yogī* doit-il s'efforcer pour accomplir la réalisation de *nibbāna* ? Bouddha a dit : « Ô moines ! Pour réaliser *magga* et *phala* (le chemin et le fruit), le *bhikkhu* (le *yogī*) doit s'entraîner au *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*, car cela est la seule voie qui mène à la réalisation de *nibbāna*. » Ainsi, chaque *yogī* doit contempler le mouvement des pas durant la marche, le mouvement de l'abdomen durant l'assise, les sons, les objets tactiles, les objets mentaux, etc. de façon soutenue et ininterrompue, jusqu'à ce que la cessation de tous les phénomènes physiques et mentaux soit réalisée. Le *yogī* ne devrait jamais abandonner son entraînement tant qu'il n'est pas parvenu à cette cessation des *nāma* et des *rūpa*, car cela constitue l'unique moyen de réaliser *magga* et *phala*, le chemin et le fruit, qu'est *nibbāna*.

Du temps de Bouddha, vivait le fils d'un riche homme, du nom de Soreyya. Alors qu'il descendit dans la rivière pour y prendre son bain, il aperçut un très beau moine, le Vénérable Mahākaccañña. À ce moment-là, il laissa son esprit se dissiper et songea : « Si ce moine était une femme, je l'aurais bien pris comme épouse ! » Comme le Vénérable Mahākaccañña était un *arahanta*, Soreyya fut brusquement transformé en femme, en raison de son désir insultant envers un *arahanta*. Comprenant sa faute, il se confondit en excuses et demanda pardon en marquant son respect envers le Vénérable Mahākaccañña à l'aide de prosternations. Finalement, il retrouva son apparence masculine. À la suite de cet événement, il décida de rejoindre la communauté monastique et se mit aussitôt à s'entraîner diligemment et sans interruption à *vipassanā bhāvanā*. Il contempla toutes les perceptions apparaissant par les six portes sensorielles, telles que le mouvement des pas, celui de l'abdomen, les sons, les touchers, les pensées, etc., jusqu'à parvenir à la réalisation des connaissances de *magga* et *phala*, c'est-à-dire *nibbāna*.

À ceux qui se demandent si la réalisation de *nibbāna* est comme l'entrée dans un magnifique et luxueux palais, dans une cité merveilleuse ou dans une maison de verre, avec un environnement de joie et de confort,

nous pouvons répondre que rien de tout cela n'est vrai. *nibbāna* est la cessation complète des *kilesā* et de ses racines que sont *lobha*, *dosa*, et *moha*, l'annihilation de tout attachement, de toute haine, de toute illusion, de toute impureté et de toute souffrance, c'est la paix parfaite et la tranquillité parfaite. Ceci est la définition donnée par le Vénérable Nāgasena au roi Milinda.

Ainsi, chaque *yogī* devrait s'entraîner avec un effort ardent, avec persévérance et de façon ininterrompue au *satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*, jusqu'à l'extinction de *kilesā vaṭṭa*, la ronde des souffrances due aux souillures mentales ; l'extinction de *kamma vaṭṭa*, la ronde des souffrances due à l'action provoquée par les *kilesā* ; l'extinction de *vipāka vaṭṭa*, la ronde des souffrances due à l'ensemble des *nāma* et *rūpa* qui constituent une nouvelle existence.

Puissiez-vous tous réaliser l'extinction de toutes les souillures, de toutes les souffrances, afin de jouir du bonheur parfait, libre de tout attachement, en accomplissant le plus rapidement possible la réalisation de *nibbāna* !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Les quatre roues propices

L'enseignement d'aujourd'hui porte sur les quatre roues propices. Dans le Satuka Aṅguttara Nikaya (chapitre du *suttanta*), figure un enseignement dans lequel Bouddha dit : « Ô moines ! Il y a quatre roues propices qui doivent être accomplies afin de devenir sage, noble et réputé dans la vie présente et aussi dans les vies futures. »

Tout le monde voudrait être riche, célèbre et bénéficier d'une haute situation. Pour réaliser de telles aspirations, il convient de se doter des quatre roues propices. Celui qui est doté de ces quatre bénédictions peut être considéré comme une personne noble et intelligente. Pour parvenir à la gloire et obtenir une situation confortable, chacun a besoin des quatre roues propices, sans qu'une seule fasse défaut. Prenons l'exemple d'une voiture : elle a beau avoir une belle carrosserie, un moteur performant et un châssis robuste ; néanmoins, si les roues manquent, elle ne pourra pas se déplacer d'un centimètre. Même si une seule roue manque ou si un pneu est à plat, la voiture ne pourra pas avancer correctement. Tout comme une voiture complète et en bon état qu'il est possible de conduire et avec laquelle on peut aller n'importe où, celui qui est doté des quatre roues propices peut aspirer à devenir célèbre et intelligent, non seulement dans cette vie présente, mais également dans les suivantes, jusqu'à la réalisation finale qu'est *nibbāna*.

Voici quelles sont les quatre roues propices :

1. *patirūpadesavāsa* : vivre dans un endroit convenable
2. *sappurisā vassaya* : bénéficier de l'aide et des conseils d'une personne noble
3. *attasammāpaṇidhi* : entretenir le comportement d'une personne noble
4. *pubbecakatapuññatā* : s'efforcer d'être une personne qui n'accomplit que des actes sains

1. *patirūpadesavāsa*

La première roue propice se définit comme l'endroit de vie convenable, approprié. Il faut être en mesure d'obtenir sans difficulté les nécessités de la vie, comme l'alimentation, le logement, l'habillement, l'hygiène et l'éducation. Il faut aussi jouir d'un climat approprié, ou pouvoir être protégé si le climat est difficile. Beaucoup de personnes mènent une existence malheureuse. Pour certains, même l'essentiel – comme la nourriture, l'eau ou le logement – est difficile à obtenir. Certains ne peuvent même pas avoir d'eau potable. Ceux-là luttent constamment pour la survie. Comment peut-on, dans de telles circonstances, tendre à une vie noble et à la prospérité économique ? Pour devenir une personne instruite dans les arts, dans les sciences ou dans la technologie, on a besoin d'un système d'enseignement nanti de bonnes commodités. Pour jouir d'une bonne santé, on a besoin d'un accès facile aux docteurs, aux dentistes, aux hôpitaux, etc. Un endroit qui offre tous ces agréments sociaux, éducatifs, médicaux, économiques et de communication est un endroit convenable. Cependant, même dans les sociétés les plus prospères, les gens sont souvent incapables d'être satisfaits de leur existence.

Il y a un deuxième aspect très important ; bénéficier de toutes les nécessités permettant de travailler pour améliorer sa vie présente ne suffit pas. Il faut aussi avoir les moyens de travailler pour son développement mental, ce qui améliorera les conditions de toutes ses vies futures dans le cycle des renaissances (*saṃsarā*). Ainsi, il faut avoir l'occasion de pratiquer *dāna* (la générosité), *sīla* (la vertu) et *bhāvanā* (la concentration), qui constituent le véhicule qui transporte vers les existences confortables à travers les vies futures. L'occasion de pratiquer ainsi s'obtient exclusivement dans une période où fleurit le *buddha sāsana*. Dans une telle période, il est possible de trouver des individus dignes envers qui pratiquer la générosité, il est possible de trouver des enseignants vertueux qui encouragent à observer une moralité pure, et des instructeurs capables d'expliquer comment s'entraîner au développement de la concentration.

Un endroit convenable se définit donc comme un endroit où fleurit le *buddha sāsana* et où les besoins vitaux sont facilement accessibles. Dans un tel endroit, on peut obtenir sans trop de difficultés une alimentation appropriée aux besoins du corps, un logement décent, des

vêtements adaptés et les soins médicaux exigés par la santé. Jouissant de ces éléments essentiels, chacun est en mesure de développer *dāna*, *sīla* à l'aide des nobles conseils des personnes bien établies dans la vertu, et *bhāvanā* à l'aide des instructions fournies par les experts en la matière. Bénéficier de l'aide et des conseils d'une personne noble fait l'objet de la deuxième roue propice.

2. *sappurisā vassaya*

Dans la vie, il est très important d'avoir des parents nobles et de fréquenter des personnes nobles, vertueuses, au cœur pur, qu'il s'agisse des enseignants, des amis, etc. Les personnes qui constituent l'entourage des êtres raisonnables et honnêtes sont généralement aussi des êtres raisonnables et honnêtes. En revanche, il est très difficile de devenir quelqu'un de noble si son entourage est constitué de gens malhonnêtes, déraisonnables, malsains, etc. Un proverbe birman dit : « Qui vit parmi les chasseurs deviendra chasseur, qui vit parmi les pêcheurs deviendra pêcheur. »

Un jour, le Vénérable Ānandā dit à Bouddha : « Vénérable Bouddha, je pense que si l'on fréquente un ami noble, la voie de la sagesse est déjà à moitié accomplie. » Le Bienheureux corrigea ainsi le propos de son cousin : « Cher Ānandā, si on fréquente un ami noble, la voie de la sagesse n'est pas à moitié accomplie, elle est entièrement accomplie. »

L'histoire d'Āṅgulimāla illustre bien l'importance de la qualité de ses fréquentations. Āṅgulimāla – qui signifie « guirlande de doigts » – sous l'influence d'un mauvais maître, lui-même sous l'emprise des vues erronées, tua près de mille personnes afin de récupérer leurs index. Les *akusala* qu'il développa furent alors immenses. Comme il lui manquait encore un doigt, il décida d'aller tuer sa mère. Quiconque tue sa propre mère reprend inévitablement naissance dans l'enfer *avīci*, qui correspond à la plus douloureuse existence de tout le *samsarā*. Lorsqu'Āṅgulimāla fut sur le point de tuer sa propre mère, Bouddha arriva vers lui. Parvenant à le raisonner, le Bienheureux lui évita le pire. De plus, Āṅgulimāla consentit à s'entraîner au *satipaṭṭhāna* selon les instructions que Bouddha lui fournit. Si bien que peu de temps après, il parvint au stade d'*arahanta*. Cette histoire souligne l'importance des fréquentations et montre clairement qu'un être noble et vertueux peut à la fois éviter des conditions fâcheuses à un individu et l'aider à bénéficier des conditions et des réalisations les plus nobles.

3. *attasammāpaṇidhi*

La troisième roue propice consiste à entretenir le comportement d'une personne noble. Les *puthujjana* (les êtres ordinaires) ont souvent une tendance naturelle aux actions, paroles et pensées malsaines. Pour s'abstenir d'actes malsains, la retenue constitue le seul remède. Les conseils des êtres nobles aident à adopter une attitude juste. Néanmoins, si l'on manque de retenue, on aura toujours tendance à se laisser aller à des actes impurs chaque fois qu'on échappe à leur influence. La retenue est donc le dernier recours pour éviter les actions, les paroles et les pensées malsaines.

À l'aide d'un effort vigoureux, il est possible de s'élever au sommet d'un poteau, mais pour y rester pendant une longue période, cela est plus difficile. Il faut s'efforcer durement pour devenir riche, célèbre ou pour obtenir un poste important comme président ou ministre. Cependant, entretenir un tel statut est une chose extrêmement difficile. Beaucoup de retenue et d'intégrité sont nécessaires pour maintenir sa réputation. La retenue peut être maintenue en pensant à la réputation de sa famille. Chaque personne a le devoir de protéger le bon nom de ses parents, ancêtres et amis. On peut faire preuve de retenue en pensant « mes ancêtres sont connus pour être des gens vertueux et honnêtes, si je commets de mauvais actes, la réputation de ma famille sera ternie ». On peut aussi penser à sa propre réputation, en se disant « si je commets des méfaits, tout le monde me blâmera et parlera de moi en mal, ma réputation sera alors ruinée ».

Il y a ainsi diverses façons de raisonner sur la facilité avec laquelle sa réputation peut être endommagée malgré des années d'efforts. Par le développement et le maintien d'une ligne de conduite pure – par l'action, la parole et la pensée –, et l'abstention d'actes immoraux, tout individu est en mesure d'entretenir une bonne réputation. Cela constitue l'accomplissement de la troisième roue propice : s'efforcer d'être une personne n'accomplissant que des actes sains.

Du temps de Bouddha, vivait un certain Devadatta qui, venant d'une famille royale, entra comme *bhikkhu* dans le *buddha sāsaṇa*. Ce moine bénéficie aujourd'hui encore d'une très mauvaise notoriété, car en proie à des désirs malsains, il commit des actes qui comptent parmi les plus mauvais. Notamment, il créa un schisme dans le *saṃgha*, il enjoignit le

prince Ajātasattu à tuer son père, le roi Bimbisāra (qui fut un *sotāpana*), et tenta même de tuer Bouddha. Ces actes l'ont conduit à la pire des renaissances : l'enfer *avīci*.

Avant d'intégrer le *saṃgha*, les Vénérables Sāriputtarā et Moggalāna furent des adeptes de la secte des Paribājaka. Cependant, ils ont adopté les principes d'*attasammāpanidhi* et entretenu un statut de personnes nobles. Ils furent tous deux très déterminés pour trouver la libération de la souffrance. Après avoir étudié le *dhamma* auprès du Vénérable Assaji – l'un des cinq premiers disciples de Bouddha –, ils réalisèrent rapidement le stade de *sotāpana*, et peu de temps après, celui d'*arahanta*. Leurs qualités exceptionnelles leur valurent le titre d'*aggasāvaka*, c'est-à-dire les deux disciples principaux de Bouddha, ce qui signifie qu'ils furent les deux êtres les plus accomplis de ce *sāsana*, juste après Bouddha.

4. *pubbecakatapuññatā*

La quatrième roue propice est *pubbecakatapuññatā*, qui signifie accumulation exclusive d'actes sains. Celui qui s'est livré à des actes malsains lors de sa vie précédente mène aujourd'hui la vie misérable d'un animal comme un chien, un cochon ou une vache, d'un *peta*, d'un *asura*, d'un être des enfers, ou dans le meilleur des cas, d'un humain en situation douloureuse. À l'inverse, celui qui s'est livré à des actes sains lors de sa vie précédente mène aujourd'hui la vie heureuse d'un humain en situation favorable ou d'un *deva*. Celui qui bénéficie dans cette vie présente de conditions favorables peut se garantir des existences tout autant confortables dans leurs futures renaissances s'ils continuent durant toute leur vie à ne développer que des actes sains et constructifs.

C'est pourquoi il est primordial de développer continuellement des *kusala*. Pour celui qui ne développe que peu ou pas d'actes sains au cours de son existence, il sera très difficile de renaître dans le monde humain, il renaîtra très probablement dans l'un des quatre mondes inférieurs. Celui qui prend soin de s'abstenir d'actes impurs au profit d'actes purs est assuré de manger toujours à sa faim et de subvenir à tous ses besoins sans éprouver de grandes difficultés. Bénéficiant de ces conditions, il est en mesure de s'entraîner au développement de *sīla*. Une fois le *sīla* bien établi, il est apte à s'entraîner à *bhāvanā*. À l'aide de *vipassanā bhāvanā*, il pourra parvenir à la réalisation de *nibbāna*. Pour cette raison, il convient d'effectuer constamment des actes

bénéfiques, avec confiance et diligence, afin d'accomplir la quatrième roue propice.

Ainsi, les *yogī* sont aujourd'hui ici, parce qu'ils ont développé convenablement des *kusala* par le passé. Ils bénéficient de tous les besoins vitaux – nourriture, logement, vêtements, soins médicaux – avec facilité (*patirūpadesavāsa*), et sont en contact avec le *buddha sāsana*. Ils sont encadrés par des instructeurs de *vipassanā* compétents et par des amis nobles (*sappurisā vassaya*). Ils adoptent de ce fait les comportements sains d'une personne noble (*attasammāpanidhi*). Toutes les conditions sont alors réunies pour qu'ils se livrent activement au développement soutenu des *kusala* : *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* (*pubbecakatapuññatā*).

Ayant complètement accompli les quatre roues propices, les *yogī* qui sont ici ont donc la précieuse chance de bénéficier de tous les facteurs nécessaires au développement des connaissances de *vipassanā*. Puissiez-vous tous être capables d'accomplir le plus rapidement et le plus facilement possible ces connaissances de *vipassanā*, jusqu'à *magga* et *phala ñāṇa*, qui constituent *nibbāna*, la cessation définitive de toutes les souffrances du *saṃsarā* !

sādhu ! sādhu ! sādhu !

Note du traducteur

Ces sermons ont été délivrés par le Vénérable Jaṭṭila à l'intention des *yogī* (birmanes et étrangers) venus effectuer une retraite *vipassanā* au fameux « Mahāsi Meditation Centre » de Yangon. Les auditeurs de ces sermons étant plongés dans un entraînement intensif, ces sermons sont adaptés en conséquence. C'est ainsi que s'explique leur caractère très encourageant, voire parfois insistant sur les exhortations à la constance de l'observation des phénomènes, à la détermination et à la persévérance de l'entraînement.

Loin d'être dépourvus d'aspects techniques, ces enseignements foisonnent de mots palis. Une large partie d'entre eux sont déjà connus de ceux qui portent de l'intérêt à l'enseignement de Bouddha. Généralement, ces mots sont expliqués dès leur apparition.

Outre la version originale birmane, le travail de traduction s'est aussi appuyé sur la version anglaise. La version birmane contient des précisions qui ne figurent pas sur la version anglaise et parallèlement, des précisions figurent exclusivement dans la version anglaise. Dans cette version française, il a généralement été tenu compte des deux.

En bref, ces enseignements ont l'avantage d'être à la fois très clairs, très compréhensibles, enrichissants, profonds dans le sujet qu'ils traitent – l'entraînement au développement de *vipassanā* –, et très encourageants.

Si vous cherchez les meilleurs conseils pour le *satipaṭṭhāna*, vous n'êtes plus loin de les trouver : parcourez les chapitres de cet ouvrage, qui constitue une aide précieuse pour le *yogī* souhaitant suivre courageusement la voie du *satipaṭṭhāna*, jusqu'à la fin définitive de tous les problèmes que représente la noble paix de *nibbāna*.

Yangon, le 8 mai 2003

Moine Dhamma Sāmi

Les enseignements de cet ouvrage sont disponibles sur Internet à l'adresse suivante :
<http://www.dhammadana.org/vipassana/enseignements.htm>

(D) dhamma dāna – <http://www.dhammadana.org/dhammadana.htm> –

Version 3c – 23 oct. 2006

