

NIRVANA

**LE BUT DE LA MEDITATION
KAMMATTHÂNA**

par

VEN. MAHASI SAYADAW

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

NIRVANA

LE BUT DE LA MEDITATION KAMMATTHANA

par MAHASI SAYADAW.

Question : Pourquoi doit on pratiquer la méditation kammatthana ?

Réponse : La méditation Kammatthana doit être pratiquée si l'on veut atteindre le Nibbana (en sanskrit : Nirvana) et par conséquent échapper à toute forme de misère, tels que le vieillissement, la mort, etc.

Pour donner de l'ampleur à cette citation, on peut expliquer que sans aucun doute, tous les êtres vivants souhaiteraient vivre dans le bonheur sans vieillir, devenir malade et souffrir de la mort, mais aussi sans souffrir d'aucune sorte de dukkha (tels que la peine, le chagrin et la misère). Cependant, cela n'arrive pas de cette façon bien que nous le souhaitions beaucoup. Dans n'importe quelle vie, le vieillissement est inévitable. La maladie est également inévitable. Et à cause de toutes les sortes de danger et de tribulations que l'on rencontre forcément au cours d'une vie, l'anxiété, la peine et les lamentations prennent place. Et nous devons pleurer. Et en même temps que les souffrances et les malaises physiques, il est certain que nous rencontrons souvent des peines et des souffrances mentales. Pour en finir, la pire des souffrances, celle qui peut entraîner la mort, apparaît et après qu'elle soit devenue insupportable, la mort survient. Néanmoins la mort n'est pas une fin. Les personnes qui ne sont pas encore

libérées de l'envie de vivre renaîtront dans une autre existence. Alors, la nouvelle existence apportera similairement le vieillissement, la maladie et la mort. De cette manière, tous les êtres vivants se retrouveront invariablement avec la même destinée indésirable, les mêmes misères et les mêmes souffrances d'une vie à l'autre.

Tel étant le cas, si l'on analyse la cause originelle de cet état de choses, on découvre que dû à la continuité de la vie, les souffrances tels que le vieillissement et la mort existent. Sinon on ne serait pas confronté à de telles misères. Par conséquent, si l'on veut éviter ou surmonter le vieillissement, la mort et les autres souffrances, on doit pratiquer la méditation. Ceci empêchera la nouvelle existence de se concrétiser.

La nouvelle existence est le résultat de tanhâ ou des envies de l'existence actuelle. L'humeur particulière ou l'état d'esprit particulier dans lequel se trouve une personne avant la mort aura un impact sur sa nouvelle existence. Si cela ne se produit pas, il n'y aura pas de renaissance. Par conséquent, si une nouvelle existence n'est pas souhaitée, on doit pratiquer assidûment la méditation dans le but d'éliminer le bhava tanhâ ou l'attachement à la vie.

Ce bhava tanhâ est dû à l'ignorance ou au manque d'appréhension des fautes ou des imperfections de nâma-rûpa concernant l'existence et aussi l'ignorance que le Nibbâna est au dessus de toute existence composée de matière et d'esprit. Si le Nibbâna est vraiment apprécié par la claire perception de l'imperfection de nâma-rûpa, le bhava-tanhâ (soif de vivre) ne pourrait exister. Par exemple, un homme qui s'attache aveuglément à l'endroit où il est né passe à côté d'une chance de déménager dans un endroit meilleur à cause de son obstination et son ignorance. En suivant cette logique, si une éradication complète du tanhâ qui amène celle du bhava est désirable, il est nécessaire que l'on réalise le Nibbâna en

comprenant les fautes du nâma-rûpa concernant l'existence. Une telle réalisation ne peut se faire qu'à travers la pratique de la méditation kammatthâna.

Par conséquent, si l'on veut se débarrasser des misères du vieillissement, de la maladie et de la mort à travers le Nibbâna, la méditation kammatthâna doit être pratiquée dans le but d'atteindre le Nibbâna.

LES DIFFERENTS TYPES DE KAMMATTHÂNA

Kammatthâna est constitué de deux divisions :

- (1) Samatha Kammatthâna
- (2) Vipassana Kammatthâna

1. A partir de ces deux, en pratiquant le samatha, les quatre étapes du Rupa-Jhâna et les quatre du Arupa-Jhâna peuvent être atteintes. L'exercice répétée ainsi que le développement de ces Jhânas peuvent amener à l'état d'Abhiñña, à une faculté ou à un savoir surnaturel. Ces pouvoirs miraculeux ou surnaturels sont :

- (1) Bien qu'il n'y ait qu'un seul individu, beaucoup peuvent être créés.
- (2) Beaucoup d'individus peuvent être transformés ou convertis en un seul individu.
- (3) Capacité de voyager dans l'espace.
- (4) Capacité de plonger ou d'aller en dessous de la terre, etc

Ceux-ci associés aux autres types de pouvoirs surnaturels, tel que le pouvoir de donner une forme, de créer ou de faire apparaître la chose que l'on désire sont appelés Iddhividha Abhiñña.

2. Dibbasota Abhiñña : C'est l'oreille divine, la faculté d'entendre tous les sons, forts ou faibles, dans tout l'univers.
3. Cetopariya Abhiñña : Connaître les pensées des autres c'est à dire le pouvoir de connaître les pensées, l'esprit ou l'imagination des autres.
4. Pubbenivasa Abhiñña : Connaître les existences passées. En d'autres termes, pouvoir de se remémorer les incidents des existences passées.
5. Dibbacakkhu Abhiñña : Des yeux divins ou une vision surnaturelle, c'est à dire une faculté surnaturelle ou le pouvoir de voir tout ce qui se passe dans l'univers, par exemple le pouvoir de voir toutes les formes physiques des différents êtres ainsi que leur mort et leur renaissance dans les différents mondes et les différents cieux.

Néanmoins, malgré la possession de tels pouvoirs, tels que Jhânas et Abhiññas, ceux qui possèdent ces attributs ne sont pas à l'abri des misères et des souffrances du vieillissement, de la mort etc... A la mort, bien que leur état jhânique demeurent intact, ils renaîtront sous la forme de l'un des Brahma Loka ou dans l'état de jhâna atteint. Puis ils resteront dans le monde des Brahma pour un cycle, ou deux, ou quatre ou huit et ainsi de suite dépendants de la durée de vie du monde des Brahmas dans lequel ils appartiennent. Lorsque cette durée de vie arrive à une fin, ils mourront et seront renvoyés dans le monde des êtres humains ou devas où ils auront une nouvelle existence. Dans un tel cas, ils devront faire face encore aux misères du vieillissement, de la mort, etc, tout comme doivent le faire les êtres humains. En cas de circonstances défavorables, ils peuvent descendre dans l'un des quatre bas monde (Le Bas Monde des Existences) :

Nirâya (l'Enfer), Tiracchana (le Monde Animal), Peta (le Monde des Petas or des Fantômes), or Asarakaya (le Monde des Démon), et souffrir des misères liées au monde concerné. Par conséquent, on devra se rendre compte qu'en pratiquant un peu le samatha kammatthana ; on ne pourra être libéré de la souffrance et de la misère.

C'est seulement avec la pratique de la méditation intérieure de vipassana que l'on peut atteindre le Nibbâna et être complètement libéré de toutes sortes de misère et de souffrance, tels que le vieillissement, la maladie et la mort.

Il y a deux manières de pratiquer la méditation vipassana :

- (1) Pratiquer le samatha en l'utilisant comme un véhicule pour atteindre le vipassana nâna ;
- (2) Pratiquer le kammatthâna vipassana pur et directement sans l'exercice de base du samatha.

Une personne qui pratique la méditation pour la réalisation du Nibbâna en usant du samatha comme d'une structure à suivre est connue sous le nom de samathayânika, ce qui veut dire que cette personne se sert du samatha comme d'un véhicule pour atteindre le Nibbâna.

Une personne qui pratique la méditation kammatthâna vipassana sans utiliser le samatha comme une base de fond, est connue sous le nom de suddha-vipassanayânika.

Si cependant une personne désirerait pratiquer la méditation en suivant le chemin du samathayânika, elle devra d'abord et surtout pratiquer le samatha.

QUARANTE KAMMATHÂNAS

Ce samatha-kammathâna comprend (40) types. Ils sont énumérés ci-dessous :

1. Kasina (10)
 2. Asubha (10)
 3. Anussati (10)
 4. Brahmavihara (4)
 5. Arupa (4)
 6. Ahâre Patikkulasañña (1)
 7. Catudhatuvavuttânam (1)
- = 40

Ces (40) samatha-kammathânas sont groupés comme suit :

Les 10 types de Kasina sont :

1. Kasina de la terre (pathavikasinam)
2. Kasina de l'eau (apokasinam)
3. Kasina du feu (tejokasinam)
4. Kasina de l'air (vayokasinam)
5. Kasina brun, bleu profond
ou pourpre (nilakasinam)
6. Kasina Jaune (pitakasinam)
7. Kasina Rouge (lohitakasinam)
8. Kasina Blanc (odatakasinam)
9. Kasina Lumière (alokakasinam)
10. Kasina de l'espace ou ciel (âkâsakasinam)

Les 10 Asubhas sont comme suit :

1. Cadavre gonflé
(uddhumatakam)
2. Un cadavre marron-noir or
bleu-pourpre dû à la décomposition (vinîlakam)

3. Un cadavre suppurant (vipubbakam)
4. Un cadavre déchiré en deux
ou fissuré par la décomposition (vicchiddakam)
5. Un cadavre dévoré par des animaux sauvages tels des
chiens ou des loups(vikkhâyittakam)
6. Un cadavre éparpillé en morceaux avec mains,
jambes, tête et corps dispersés (vikkhitakam)
7. Un cadavre coupé et jeté en morceaux après le
massacre (hatavikkhitakam)
8. Un cadavre sanglant avec du sang rouge s'écoulant.
(lohita kam)
9. Un cadavre infecté et mangé par des vers (pulavakam)
10. Le reste d'un cadavre avec des os ; un squelette
(atthikam)

Les 10 Anussatis sont :

1. Fixer l'esprit avec attention et méditer de façon
continue sur les glorieuses vertus et attributs du Bouddha.
(Buddhânussati)
2. Méditer avec une sérieuse attention et de façon
continue sur les vertus et les qualités de l'enseignement du
Bouddha et sa doctrine. (Dhammânussati)
3. Fixer de façon continue très fort l'esprit sur les rares
attributs et la sainteté du Sangha. (Sanghânussati)
4. Méditer sérieusement et de façon continue sur la
purification de sa propre moralité ou sila. (Silânussati)

5. Méditer de façon continue sur la pureté de l'esprit par un geste noble né de son propre dâna ; don charitable et libéralités. (Cagânussati)
6. Méditer avec une attention sérieuse et répétée sur sa propre possession des qualités de saddhâ : la confiance , sîla : la moralité ; suta : le savoir ; câga : la liberté et pannâ : la sagesse ou le savoir juste qu'ont les devas, pour nous permettre de renaître dans le monde des devas. (Devatânussati)
7. Méditer de façon continue et avec une sérieuse attention sur le suprême état spirituel et béni du Nirvâna. (Upasamânussati)
8. Se souvenir de la mort ou méditer sur l'inéluctabilité de la mort. (Maranânussati)
9. Méditer sérieusement et de façon continue sur l'impureté du corps qui est composé des 32 détestables constituants tels que les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, etc (Kâyagata-sati)
10. Une méditation répétée sur la respiration ; le fait d'inspirer et d'expirer. (Ānâpâna-sati)

Les quatre brahmavihâras sont :

1. La méditation de l'amour bienveillant universel pour tous les êtres vivants en priant 'que tous les êtres vivants puissent être heureux'.
2. La méditation de la compassion, c'est à dire avoir pitié et sympathie pour ceux qui souffrent en souhaitant dans son coeur 'que tous les êtres soient libérés de la misère et de la souffrance'. (Karuna)
3. La méditation de partager la joie des autres lorsqu'ils sont heureux en souhaitant 'qu'ils puissent continuer à être heureux et prospères sans interruption.' (Mudita)
4. Demeurer indifférent avec un sentiment d'équanimité envers la condition de tous les êtres, adopter une attitude

impartiale sur le fait que les choses sont les conséquences de notre propre kamma. (Upekkha)

Les quatre Arupas sont :

1. La méditation de fixer volontairement l'esprit sur l'infinité de l'espace, le ciel, paññata. (âkâsânañcâyatanam)
2. La méditation de fixer volontairement l'esprit sur l'infinité de la conscience, pathama rupavññâna. (Viññânancâyatanam)
3. La méditation d'ouvrir volontairement l'esprit sur le néant, c'est à dire le néant qui reste ou existe à partir du pathamarupaviññâna. (Akincaññâyatanam)
4. La méditation sur l'univers de la perception et de la non-perception, c'est à dire un état de semi-conscience, la perception Jhâna Tatiya (3^{ème}) rupaviññâna comme étant si calme, tranquille et tendre. (Nevasaññâ-nâsaññâyatanam)

Ahâre patikulasañña : signifie la conscience ou la perception de l'impureté de la nourriture matérielle née de l'éducation de l'esprit sur le côté détestable de la nourriture et de tout ce qui est mangeable.

Catudhatuvavuttânam : signifie la méditation sur l'existence ou la composition des 4 principaux éléments du dhâtu dans le corps ; pathavi (la terre), âpo (l'eau), tejo (le feu), et vâyo (l'air ou le vent) et de leur différence en nature.

UN RESUME DE LA METHODE DE MEDITATION SAMATHA-KAMMATTHÂNA

Une personne qui parmi les 40 types de la méditation samatha, choisit le pathavi-kasina comme étant son objet de méditation, devra fixer ses yeux sur un point par terre ou sur un cercle par terre et contempler mentalement notant 'pathavi, pathavi', ou 'terre, terre, terre'. Après une longue et

répétitive méditation, l'image du point fixé deviendra dans son esprit tout aussi claire lorsqu'il a les yeux fermés que lorsqu'il a les yeux ouverts. Cette image mentale est appelée 'Uggaha-nimitta' (image acquise). Si cette image ou nimitta devient fixe et stable, il pourra aller dans n'importe quel lieu et prendre n'importe quelle position, assis, marché, debout, ou allongé. Il devra alors continuer à méditer sur le 'Uggaha-nimitta' et dire mentalement 'pathavi, pathavi' ou 'terre, terre'.

Cependant lors de la méditation, il peut arriver que l'esprit ne se fixe pas sur son objet et qu'il se balade.

1. L'esprit peut penser à des objets désirables ou agréables selon ses propres inclinations. Ceci est appelé 'Kâmacchanda-nivârana' (obstacle du désir sensuel)
2. L'esprit peut aussi se pencher sur les pensées de désespoir et de colère. Ceci est appelé 'Vyâpâda-nivârana'. (obstacle de la mauvaise volonté)
3. La négligence dans la méditation peut rendre l'esprit sombre et confus. Ceci est appelé 'Thina-middha-nivârana' (obstacle de la torpeur)
4. L'esprit peut devenir instable et agité, et en se remémorant les mauvaises paroles et actions du passé, peut devenir inquiet. Ceci est appelé 'Uddhacca-kukkucca-nivârana' (obstacle de l'agitation et de l'inquiétude)
5. Le doute peut survenir quant aux bienfaits de la méditation. Ceci est appelé 'Vicikiccha-nivârana' (obstacle du doute sceptique)

Lorsque ces 5 'Nivâranas' apparaissent, ils doivent être immédiatement rejetés et l'esprit doit être ramené sur l'objet de 'Uggaha-nimitta', en répétant mentalement 'pathavi, pathavi'. Si l'objet kasina du 'Uggaha-nimitta' disparaît de l'esprit, on doit retourner sur le lieu de méditation et recommencer à méditer.

En poursuivant la méditation, l'objet du 'Uggaha-nimitta', aura une apparence brillante et cristalline assez différente de l'objet d'origine. Ceci est appelé 'Patibhâga-nimitta' (une image homologuée). A cet instant, l'esprit est libre de tous 'Nivâranas'. Il contemple fixement le 'Patibhâga-nimitta'. Cet état d'esprit est appelé 'Upâcara-samâdhi' (une concentration approximative). Désormais, en fixant continuellement l'esprit avec cet 'Upâcara-samâdhi' sur le 'Patibhâga-nimitta', l'esprit devient alerte, il sombre consciemment dans l'objet et reste fixé sur lui. Cet état de fixité et de stabilité de l'esprit est appelé 'Appana-samâdhi' (une concentration statique).

L'Appana-samâdhi est de quatre types :

- (a) le premier Jhâna,
- (b) le second Jhâna,
- (c) le troisième Jhâna,
- (d) le quatrième Jhâna.

(a) Dans le premier Jhâna, cinq constituants différents sont présents, ceux ci sont :

- (1) Vitakka (réflexion initiale)
- (2) Vicara (enquête soutenue)
- (3) Pîti (ravisement ou extase)
- (4) Sukha (bonheur ou enchantement)
- (5) Ekaggata (tranquillité de l'esprit fixé sur un objet)

(b) Celui qui a déjà atteint l'étape du premier Jhâna et connu l'insatisfaction avec les deux premiers constituants du 'Vitakka' et du 'Vicara' continue à méditer pour atteindre l'étape du second Jhâna où les trois différents constituants du 'Pîti', 'Sukha' et 'Ekaggata' sont évidents.

(4) Puis voyant l'insatisfaction dans le 'Pîti', il continuera à méditer pour atteindre le troisième Jhâna qui est un état de tranquille sérénité où les deux différents constituants du 'Sukha' et 'Ekaggata' demeurent évidents.

(d) Puis voyant l'insatisfaction dans le 'Sukha', il continuera à méditer pour atteindre la quatrième étape du Jhâna où l'esprit exalté et purifié devient indifférent à toute émotion tels que le plaisir ou la peine. Lors de cette étape, les deux constituants du 'Upekka' (équanimité) et 'Ekaggata' se manifestent.

Ceci est une brève description de la manière de méditer du 'Pathavi-kasina' ainsi que du développement des étapes des quatre Jhânas. Il en est de même pour les kasinas restant.

ASUBHA-KAMMATTHANA

Dans le cas d'une personne qui désire pratiquer l'Asubha kammattâna, elle devra fixer ses yeux sur un cadavre gonflé et méditer en répétant mentalement 'cadavre gonflé'. Cette méditation est similaire à celle du 'Pathavi-kasina', la différence fondamentale étant que la méditation sur ces sujets d'Asubha conduira à l'étape du premier Jhâna.

ANUSSATI-KAMMATTHANA

Parmi les dix Anussatis, la méditation sur les 32 parties impures du corps (kâyagatasati-kammattâna) conduira à l'étape du premier Jhâna. Les huit réflexions (Anussati) portant sur les sujets du 'Buddhânussati' au 'Maranânussati', réflexion sur le côté répugnant de la nourriture (Ahâre patikula-sañña), et l'analyse des quatre éléments (Catu-dhātuva-vatthana) ne conduira qu'à la réalisation du 'Upacara-samâdhi' (une concentration approximative).

BRAHMA-VIHARA

Les trois Brahma-Vihâras de Metta, Karuna et Mudita peuvent amener à la réalisation des trois étapes du Jhâna, et une personne qui a atteint le troisième Jhâna, peut si elle pratique la méditation de 'Upekkha' (la quatrième du Brahma-vihâra), atteindre l'étape du quatrième Jhâna.

ARUPA-KAMMATTHÂNA

Une personne qui grâce à la méditation sur les sujets de kasina, a atteint les quatre Jhânas, peut réaliser les quatre Arupa-jhânas en pratiquant les quatre Arupa-kammatthânas les uns après les autres.

LA METHODE CONCISE DE LA MEDITATION D'ANAPANA

Celui qui souhaite méditer avec ânâpânasati kammatthâna, doit se retirer dans un endroit calme, s'asseoir en croisant les jambes ou d'une quelconque manière confortable qui lui permettrait de rester assis longtemps, redresser son corps, et garder son esprit fixé sur le bout de ses narines. Il ressentira alors sa respiration effleurer le bout de ses narines ou de sa lèvre supérieure. Le flux de l'air doit être observé à ce point de contact et contemplé mentalement en répétant « inspir-expir »... « inspir-expir »... L'esprit ne devra pas être autorisé à suivre le flux de la respiration, mais devra rester fixé sur le point de contact de la respiration et de l'expiration.

Lors de la méditation il y aura beaucoup d'obstacles appelés 'nivârana' et l'esprit aura tendance à se balader mais il faudra toujours le ramener au point de contact de l'inspiration et de l'expiration.

Et en se concentrant sur ce point de contact de la inspiration et de l'expiration,

1. on remarque les longues inspirations et expirations lorsqu'elles sont longues,
2. on remarque les courtes inspirations et expirations lorsqu'elles sont courtes,
3. on remarque chaque mouvement de la respiration du début à la fin,
4. on remarque également le changement graduel de la respiration qui se fait de plus en plus légère jusqu'à ce que l'on ne puisse plus la sentir.

Et lorsque ceci se produit, on peut se mettre à la recherche de l'inspir et de l'expir et on se demande alors ce qui s'est passé. On pourrait arrêter sans poursuivre la contemplation, cependant on ne doit pas procéder ainsi. L'esprit doit rester fixé sur le bout des narines et la lèvre supérieure. Si l'esprit est ainsi fixé sur ce point, le mouvement de la respiration sera de nouveau perceptible.

En continuant ainsi avec la contemplation ininterrompue de l'inspiration et de l'expiration, l'inspir et l'expir nous semblera inhabituel et particulier. Ci-dessous, les particularités décrites dans le Visuddhi magga :

Dans certains cas, le fait de respirer et d'inspirer apparaît comme une étoile brillante ou un lit de pierres précieuses rouges (rubis) ou de perles. Pour certains il apparaît comme le contact rugueux d'une tige de plante de coton ou comme une pointe faite de bois dur ; pour d'autres comme une longue chaîne (un collier), une couronne de fleurs, un nuage de fumée, ou un réseau de toile d'araignée ou encore comme le disque de la lune ou du soleil. Il est écrit dans le Visuddhi Magga que la variété des formes et des objets visualisés est due aux différences dans le 'sañña' ou dans la perception des individus concernés. Ces étranges visions sont connues sous le nom de 'patibhaga-nimitta'. A partir du nimitta, le samâdhi qui est alors développé est appelé 'Upacara-samâdhi'. En

poursuivant la méditation avec l'aide du 'Upacara-samâdhi', l'étape de 'Apana-samâdhi' des quatre Rupa-jhânas peut être atteinte.

Ceci est une brève description de la pratique de 'Samatha' par une personne désirant méditer par la voie du Samathayânika pour réaliser le Nibbâna.

Ceux qui désirent pratiquer la méditation vipassana doivent savoir avant tout que tout être humain n'est constitué que de deux constituants ; le corps ou rupa et l'esprit ou nâma, que tous deux obéissent à la loi de cause et effet. Ils sont sujets à un changement perpétuel, ils sont impermanents et dénués de tout ego durable ou atta.

Une personne possédant ce savoir devra d'abord et surtout observer l'étape jhânique qu'elle a atteinte et se concentrer sur elle. Elle devra alors continuer à méditer sur les sensations telles que voir, entendre, toucher, savoir (la conscience de l'esprit) etc. qui apparaissent aux portes des six sens. Si elle éprouve de la fatigue lors de l'effort de la méditation, elle doit se servir de l'état jhânique à laquelle elle est parvenue pour rester concentrer pendant 15 ou 30 minutes. A la fin de cet état jhânique, elle doit commencer par la contemplation de ce Jhâna et poursuivre avec l'observation des phénomènes survenant à la porte des six sens. Ce processus d'observer l'état jhânique et de poursuivre avec la méditation des sensations aux portes des six sens doit être effectué de façon continue. Lorsque le vipassana samâdhi sera suffisamment fort, la personne pourra poursuivre sa méditation jour et nuit sans jamais connaître aucune fatigue physique ou mentale.

SUDDHA-VIPASSANA-YANIKÀ

Durant cette étape, on s'apercevra qu'à chaque instant de la contemplation, le corps et l'esprit sont indissolublement liés

et qu'ils apparaissent en paire. On percevra clairement également que ceci n'est qu'un phénomène de cause et effet. Comme à chaque instant de contemplation l'objet du sens et la conscience qui l'observe disparaissent, on comprendra ainsi que tout est impermanent, que tout est un mal dénué de caractère plaisant sur lequel s'appuyer ; on verra que tout phénomène n'est qu'un simple processus naturel où toute chose apparaît et disparaît, dénuée d'une entité, d'une âme ou 'atta'.

Lorsque la connaissance de cette existence phénoménale 'anicca, dukkha et anatta' est atteinte, naîtra alors la connaissance par la vision pénétrante de 'magga et phala' qui conduira à la réalisation du Nibbâna.

Ceci correspond à la pratique du 'samatha-yanika' pour réaliser le Nibbâna.

PRACTIQUE DU 'SUDDHA-VIPASSANA-YANIKA'

Une personne qui ayant acquis la connaissance de la nature phénoménale de nâma-rûpa, anicca, dukkha et anatta, désirerait pratiquer 'vipassana', devra se retirer dans un endroit calme, s'asseoir les jambes croisées ou d'une quelconque manière confortable qui lui permettrait de rester assis longtemps, avec le corps redressé et méditer en fixant son attention sur les phénomènes physiques et mentaux c'est-à-dire 'Upâdânakkhandhas' ou les Cinq Agrégats. Elle devra observer ces phénomènes chaque fois ils surviennent dans son corps.

'Upâdânakkhandhas' ou les Cinq Agrégats d'attachement sont les phénomènes de l'existence que l'on perçoit à chaque fois que l'on voit, entend, sent, goûte, touche et prend conscience.

Au moment de voir, on perçoit à la fois l'objet visuel et l'oeil qui regarde. Ceux-ci sont du groupe matériel. Ils ne sont ni plaisants, ni 'atta' ou l'âme ou le moi. Cependant ceux qui ne se rendent pas compte de l'existence de ces phénomènes ne réalisent pas qu'ils disparaissent immédiatement et ne sont pas permanents. Ils ne se rendent pas compte non plus que ceux-ci apparaissent et disparaissent sans cesse et sont souffrances et qu'ils ne sont pas 'atta' ou une entité vivante mais qu'ils sont 'anatta' car ils obéissent à la loi de la cause et de l'effet et qu'ils apparaissent et disparaissent de leur propre volonté. A cause de ce manque de savoir, on considère l'objet vu et l'oeil qui voit comme des choses plaisantes ; l'attachement suit alors.

SUDDHA-VIPASSANA-YANIKÀ

Aveuglés par l'illusion, ils s'attachent à l'existence comme s'ils étaient une substance vivante ou atta, ou une âme vivante ou un 'moi'. A cause de cette mauvaise attitude mentale ou attachement, l'objet visuel et l'oeil sont appelés 'Rupakkhandha'.

L'oeil conscient (cakkhu-viññâna), l'impression (vedanâ), la perception (saññâ) de l'objet visuel sont clairement perçus au moment de voir. Cependant ils ne sont pas 'atta' ou une entité vivante ou un 'moi'. Ceux qui ne se rendent pas compte de cela ne réalisent pas qu'ils sont impermanents, qu'ils ne sont pas 'moi' mais qu'ils sont souffrance. Ils considèrent ces phénomènes physiques et mentaux comme étant plaisants et s'attachent à eux. Ils s'obstinent à croire que c'est 'je' qui ressent, que c'est 'je' qui perçois, que c'est 'je' qui fixe. C'est à cause de ces attachements plaisants basés sur de fausses idées que ces groupe mentaux sont appelés 'Viññâna-upâdânakkhandha', 'Vedana-upâdânakkhandha', 'Saññâ-upâdânakkhandha', 'Sankhâra-upâdânakkhandha'. C'est ainsi que les cinq Upâdânakkhandhas et les phénomènes

physiques et mentaux deviennent évidents au moment de voir l'objet à travers l'oeil.

Similairement, les cinq 'upâdânakkhandhas' sont perçus distinctement au moment d'entendre le son à travers l'oreille, de sentir l'odeur à travers le nez, de connaître le goût à travers la langue, de sentir le sens du touché à travers le corps et de reconnaître les objets mentaux à travers l'esprit.

Bien que des phénomènes physiques et mentaux se produisent à chaque instant dans les six sphères des sens lorsque l'on entend, que l'on voit etc.... il n'est pas possible pour un débutant en méditation de les observer avec une attention ininterrompue et continue dès leur apparition.

Dans la méditation vipassana, il est essentiel de bien observer la première manifestation du phénomène qui est prédominant dans le corps ; tout comme à l'école, c'est la leçon la plus facile que l'on enseigne lors des premiers jours.

RESUME DU SUDDHA-VIPASSANA

C'est donc le phénomène matériel prédominant qui doit être contemplé dans le duo esprit/matière. Parmi les phénomènes physiques et matériels, la sensation tactile (bhûta-rupa) qui est plus manifeste que les autres objets des sens (upâdânâ-rupa) doit être choisie comme objet de contemplation préliminaire au début de la pratique.

Donc, ayant l'intention de noter mentalement les contacts corporels prépondérant, la concentration doit être faite sur la position assise du corps entier et il faut contempler sans interruption en faisant la note mentale 'assis, assis.' En contemplant de cette manière, la sensation distincte du contact de la hanche, de la jambe ou de tout autre partie du corps sera observée. Cette sensation de contact corporel doit

être contemplé conjointement avec 'assis', en notant sans interruption, 'contact', 'assis', 'contact'....en fixant tour à tour l'attention sur le corps assis et sur le point de contact du corps.

Si cette manière de faire semble trop difficile au début, on peut alors fixer l'attention sur le point de contact entre les narines et l'air de l'inspir et de l'expir et en notant 'toucher, toucher'.

Ou encore, on peut observer la montée et la descente de l'abdomen provoquée par la respiration.

Voici pour illustrer la manière de contempler :

Le mental doit être étroitement rivé à l'abdomen. On remarquera alors que l'abdomen monte et descend et que ces mouvements se produisent en succession continue. Si, au début de la pratique, le mouvement n'est pas clairement perçu en fixant l'attention sur l'abdomen, on peut y placer une main ou deux. On ne doit pas arrêter la respiration, ni la faire rapide ou profonde. Il faut maintenir le cours naturel de la respiration. Lorsque l'abdomen s'élève, contempler et noter 'monter'. La montée graduelle de l'abdomen du début jusqu'à la fin doit être observée sans interruption dans le processus de noter. La descente progressive de l'abdomen doit être notée de la même manière. Chaque montée et chaque descente doit être observée en continu et notée ainsi 'monter', 'descendre'.....

Il faut mentionner que les mots 'monter', 'descendre' ne doivent pas être prononcés à voix haute, mais répétés mentalement. En fait, les mots ne sont pas importants. C'est connaître les mouvements réels de l'abdomen et la perception des sensations se produisant dans le corps qui est d'une importance fondamentale. Si la contemplation est poursuivie par le simple acte de l'observation sans la répétition mentale, la contemplation sera irrégulière et inefficace, avec de

multiples inconvénients : attention trop faible pour atteindre l'objet vers laquelle elle est dirigée, incapacité de distinguer clairement et de percevoir le phénomène dans son développement graduel et détérioration de la puissance d'énergie nécessaire à la contemplation. C'est pourquoi il est recommandé de contempler en répétant le mot mentalement comme expliqué ci-dessus.

Lorsque la contemplation se poursuit en notant mentalement 'monter', 'descendre', le mental peut être distrait par d'autres objets des sens. Ces distractions mentales doivent être contemplées et notées dès qu'elles surviennent.

Exemple : si l'on découvre que le mental erre vers des objets autres que celui vers lequel il est dirigé, il doit être contemplé ainsi 'distract, distract'. Si le mental a l'intention de faire quelque chose, il faut noter 'intention, intention'. S'il réfléchit, il doit être contemplé ainsi 'réfléchir, réfléchir'. Dans le cas où il veut quelque chose, contempler 'vouloir, vouloir'. S'il est heureux ou colérique ou déçu, on doit noter 'heureux, colère, déçu' selon le cas. Dans le cas où l'on ressent de la paresse ou de la joie, contempler 'paresse, joie'. On doit poursuivre la contemplation jusqu'à ce que l'agitation de l'esprit cesse. Il faut alors revenir au mouvement de montée et de descente de l'abdomen en notant 'monter, descendre' respectivement et sans discontinuité.

Si une sensation désagréable (dukkha vedanâ) telle que : fatigue d'un membre, sensation de chaleur, douleur etc..., apparaît dans le corps, l'attention doit être fixée à l'endroit de la sensation et la contemplation poursuivie ainsi : 'fatigue, fatigue', 'chaud, chaud', 'douleur, douleur', selon le cas. Lorsque la sensation désagréable cesse, revenir au 'monter, descendre' de l'abdomen sans interruption.

C'est seulement lorsque les sensations de douleur deviennent aigües au point d'être insupportables que la position du corps

et celle des mains ou des jambes peuvent être changées pour être soulagées. Lorsque l'on en vient à changer de position, l'attention doit être dirigée sur les mouvements du corps et la contemplation continuer ainsi 'pencher', 'étendre', 'balancer', 'déplacer', 'lever', 'baisser', etc..., dans l'ordre du processus de changement. Lorsque le changement de position est effectué, il faut revenir à la contemplation du mouvement de l'abdomen.

Si parfois il faut regarder quelque chose, noter 'voir, voir'. Si quelque chose est vu sans intention préalable, noter 'vu, vu....' Si quelque chose est entendu sans qu'il n'y ait d'effort pour écouter, noter 'entendre, entendre...' Si des pensées arrivent, noter 'penser, penser...' Puis retourner à la contemplation du mouvement de l'abdomen 'monter,....descendre....'

Lorsqu'il y a passage de la posture assise à la posture debout ou à la posture allongée, la contemplation doit suivre avec exactitude le moindre mouvement durant tout le processus du changement. En marchant, chaque mouvement doit être noté avec précision durant chaque pas, du début jusqu'à la fin. Noter 'pied droit.....pied gauche....' ou bien 'lever....poser....'

En bref, la contemplation doit être faite durant chaque mouvement du corps ou des membres tels que 'pencher, étendre, monter, déplacer, etc...' de manière à les percevoir dans leur réelle perspective au moment où ils se produisent. Les sensations physiques et les sentiments doivent être également contemplés quant à leur nature véritable lorsqu'ils se produisent. En l'absence de phénomène particulier, lorsque l'on est calmement en posture assise ou allongée, la contemplation doit être effectuée en fixant l'attention sur un quelconque contact physique. Les instructions ont donc été données d'établir le mental sur le mouvement de montée et de

descente de l'abdomen qui sont faciles à contempler en tant qu'objet primaire de méditation. Mais si on le désire, on peut prendre comme fondement de la méditation, soit la contemplation de la posture assise du corps et des contacts corporels, soit la sensation de contact née du passage de l'air dans les narines.

Lorsque l'attention contemplative peut être facilement fixée sur chaque phénomène lorsqu'il se produit, il n'est plus besoin de contempler les objets primaires décrits ci-dessus. Dans ce cas, la contemplation doit être faite en notant chaque phénomène tel que : 'voir, entendre, sentir, goûter, contact physique, conscience de penser et de réfléchir' quand et lorsqu'ils arrivent.

Le yogi (disciple) qui poursuit sa méditation de manière continue telle qu'elle vient d'être décrite, développe la connaissance née du samâdhi (samâdhi ñâna) et perçoit par lui-même la naissance et la dissolution du mental plusieurs fois durant une seule seconde. Mais un yogi qui est un débutant dans la pratique ne peut pas percevoir ce phénomène extrêmement rapide. La situation est comparable à celle de quelqu'un qui apprend à lire face à celui qui lit couramment. Néanmoins, le débutant en méditation doit s'efforcer d'observer l'apparition d'un phénomène avec attention au moins une fois par seconde.

(Ici se termine le résumé de la pratique vipassana en abrégé).

LE DEVELOPPEMENT DU VIPASSANA-SAMADHI- ÑANA MAGGA-PHALANANA

En dépit de son intention de vouloir remarquer tous les changements intervenant lors de la méditation, un novice peut cependant passer sans noter à côté de bon nombre d'activités physiques et mentales. Comme il est expliqué dans la section

« samatha kammathâna », il y aura beaucoup d'obstacles (nivâranas) poussant le mental vers d'autres objets.

Ce qui est important dans la pratique du 'samatha kammathâna', c'est qu'il est inutile de se concentrer sur l'esprit qui oublie ou sur celui qui vagabonde ; il faut toujours revenir à la méditation 'samatha' du départ.

Par contre dans le cas de vipassana kammathâna, le mental qui oublie d'observer et le mental qui vagabonde doivent être contemplés. Ce n'est qu'après cette observation attentive que l'on retourne à la contemplation de la montée et de la descente de l'abdomen et à l'apparition d'autres phénomènes. Ceci est l'un des points de différence essentielle sur la manière de disperser les obstacles (nivaranas) entre la pratique de samatha et celle de vipassana.

Dans le cas du 'samatha-bhavana', l'esprit doit se concentrer sur l'objet du 'samatha', se fixant ainsi sur un seul objet. Ce n'est pas la peine qu'il se concentre sur d'autres phénomènes physiques ou mentaux. Il n'est donc pas nécessaire de contempler les obstacles tels que les pensées et imaginations qui viennent occasionnellement.

Dans la méditation vipassana cependant, puisque la contemplation doit être faite sur tous les phénomènes physiques et mentaux qui se produisent aux six portes des sens, l'apparition de nivâranas tels que les désirs, l'attachement, les sensations plaisantes et les pensées vagabondes qui échappent parfois à l'attention du méditant, doit être observée et contemplée. Autrement le mental s'attachera à ces obstacles avec la vue fautive qu'ils sont permanents, plaisants et Soi (atta). Donc, lorsqu'une telle formation mentale apparaît, ce n'est pas suffisant de la rejeter comme dans le cas de samatha. De manière plus convainquante, on peut dire que le but de la pratique vipassana sera accompli uniquement si la contemplation est

faite sur eux de manière à connaître correctement leur nature réelle avec leurs caractéristique naturelle et habituelle afin de s'en libérer.

Lorsque la méditation est répétée inlassablement de la manière décrite, l'esprit vagabond disparaîtra presque entièrement et le mental sera alors libéré de tout obstacle. Si l'esprit s'échappe de l'objet de contemplation il peut être immédiatement détecté et contemplé et ainsi le mental cessera immédiatement de vagabonder. Même si parfois le mental a tendance à quitter son objet de contemplation, il peut être immédiatement observé et contemplé. Le mental cessera alors de vagabonder et il sera possible de continuer sans interruption la méditation habituelle.

A ce niveau de contemplation, le mental qui contemple coïncide toujours exactement avec l'objet de contemplation. Cette fixité mentale (samâdhi) est appelée 'Vipassana khanika samâdhi' (concentration momentanée de la vision pénétrante). Le mental étant maintenant libéré des nivâranas tels que 'kâmacchanda' (désir sensuel), est ainsi sur un pied d'égalité avec « upâcâra samâdhi » (concentration d'approche) de la voie de la tranquillité 'samatha kammattâna'. Comme le mental n'est désormais plus souillé par des obstacles qui le font vagabonder et que ainsi purifié il forme une chaîne continue de pensées identiques concentrées dans la contemplation, on appelle cela 'Citta Visuddhi' (pureté du mental).

Ensuite, le phénomène physique ou matériel tel que le mouvement de l'abdomen qui est observé et noté, est perçu distinctement à chaque moment de contemplation sans confondre le mental qui connaît (nâma) avec d'autres objets matériels (rupa). De plus, le phénomène mental tel que l'acte de contempler, la conscience des pensées, l'acte de voir etc...sont également perçu à chaque moment de la

contemplation comme étant distinct des phénomènes matériels et d'autres phénomènes mentaux. Egalement, à chaque moment de la respiration, le corps qui est connu et le mental connaissant sont observés et notés clairement et distinctement. Ce discernement faisant la distinction entre l'esprit et la matière est nommé 'nâma-rûpa-pariccheda ñâna'.

Lorsque cette vision profonde a été développée de nombreuses fois, l'objet matériel connu tel que le mouvement de l'abdomen et le mental connaissant qui réalise l'acte de voir, savoir, etc... sont clairement perçu comme n'étant que 'rupa' (matière inerte qui n'a pas la possibilité de connaître les choses) et nâma (mental qui a le pouvoir de savoir, voir, sentir les objets matériels et les activités mentales) qui tout deux constituent les facteurs principaux de cette existence corporelle. En dehors de ces deux constituants de la vie, il n'y a pas d'atta ou Soi, et en connaissant cela parfaitement, on est soulagé et heureux. La réalisation de cette connaissance dans le cours de la contemplation est appelée 'Ditthi-visuddhi' (purification de la vision).

En poursuivant la méditation on comprendra aussi que les phénomènes physiques et mentaux intervenant dans le corps obéissent seulement à la loi de la cause et de l'effet.

Par exemple, le disciple est heureux d'avoir perçu le fait que c'est à cause de l'intention du mental de se pencher ou de s'étendre ou de bouger ou de changer de posture que s'effectue l'action de se pencher ou de s'étendre ou de bouger ou de changer de posture ; à cause des fluctuations de température, les conditions internes du corps changent en devenant froid ou chaud ; et c'est parce que l'on prend de la nourriture qu'il y a formation d'énergie physique. Il perçoit également avec satisfaction que c'est à cause de la présence de l'oeil et d'un objet visuel, de l'oreille et d'un son, etc....

que se produit l'acte de voir, entendre, etc.... Et à cause de l'attention volontaire, le mental atteint l'objet du sens. Il perçoit également avec grande satisfaction que c'est à cause d' 'avijja' (ignorance ou illusion) que les choses apparaissent belles et plaisantes. A cause de 'tanhâ' (le désir, la convoitise) toutes sortes d'actions sont accomplies avec préméditation en voulant être 'mieux' et heureux ou pour obtenir satisfaction. Et c'est à cause de l'attachement à de telles actions, pensées et activités que se produit une nouvelle conscience (viññâna). Le phénomène de la mort n'est rien d'autre que le passage, la disparition d'une telle conscience ; et la nouvelle existence est la résurgence de cette conscience mentale avec un nouveau corps sur lequel s'attacher..... Cette connaissance distincte de l'Origine interdépendante des causes et effets est appelée « paccaya-pariggaha-ñâna ».

Lorsqu'il réalise que ce processus d'Origine Interdépendante est un résultat de la relation de cause à effet, le disciple devient conscient du fait que matière et esprit (rûpa et nâma) ont été produit dans le passé et qu'ils se produiront encore dans le futur. La réalisation de cette connaissance accompagnée de satisfaction intérieure est appelée 'Kankhavatana Visuddhi' (purification née de la dispersion des doutes).

Avant la réalisation de la compréhension juste que nâma et rupa s'inscrivent dans la loi de cause à effet, de nombreux doutes sceptiques ont pu naître quant à l'existence du 'Moi', 'Je' ou 'atta' et d'une entité vivante ! Et ces doutes peuvent naître quant à savoir si 'Je' existe uniquement maintenant, et si 'Je' en tant que 'Soi' existera par la suite, après la mort ? Désormais de tels doutes ne peuvent plus s'élever. Ils ont été dépassés.

En poursuivant la méditation, on observe que tout nâma-rupa (esprit-matière) apparait et disparaît à chaque instant. Ainsi la

nature phénoménale de l'impermanence sera connue et expérimentée. C'est 'anicca-sammasana ñâna' (vision pénétrante de la nature impermanente des phénomènes).

On observera également et on percevra que le phénomène naturel de nâma-rupa se produit constamment et que cette constante apparition et disparition de matière et d'esprit ont causé des souffrances incessantes ; c'est pour cela qu'ils ne sont pas réellement plaisants et que l'on ne peut s'y fier. Ils entraînent misère et détresse dans leur sillage. C'est 'dukkha-sammasana ñâna' (vision pénétrante de l'insatisfaction).

En réalisant le fait que ces choses conditionnées arrivent selon leur loi propre et ne suivent pas les ordres de notre propre volonté, on les observe et perçoit comme dépourvues d' 'atta' ou Soi mais qu'elles sont 'anatta'(sans Soi permanent et durable). Ceci est 'anatta-sammasana ñâna'(vision pénétrante dans le Non-Soi).

Après avoir fait une observation analytique et une réflexion sur ces faits avec entière satisfaction, le disciple poursuit sa contemplation comme d'habitude sans autres réflexions. A ce stade il percevra clairement le commencement de l'apparition vers l'objet du sens concerné à chaque instant de sa contemplation. Il percevra également la fin de cette sensation et sa cessation complète. A cette étape de la méditation, des phénomènes étranges peuvent survenir :

- (1) La vision mentale d'une lumière brillante
- (2) Apparition de sentiments d'extase
- (3) Apparition de sentiments de calme
- (4) Apparition de forts sentiments de dévotion pour Bouddha et le Dhamma
- (5) Epreuve un grand enthousiasme pour la pratique de la méditation
- (6) Epreuve des sentiments de joie

- (7) Très rapide perception claire et purifiée des objets de sens
- (8) Aptitude à pratiquer l'observation sans oublier aucune sensation devant être contemplée.
- (9) Aptitude à méditer sans faire d'effort particulier.
- (10) Éprouver un plaisir subtil à méditer

Le yogi ou disciple est tellement enthousiaste qu'il ne peut s'empêcher de raconter ses expériences. Ceci est l'étape initiale ou non mure appelée '**Udayabbhaya-ñāna**'.

C'est seulement à travers les textes enseignant la méditation ou les instructions du maître de méditation qu'il se rendra compte que ces phénomènes étranges ne constituent pas la vraie illumination . Celle-ci ne peut être atteinte que par une méditation soutenue sur tous les phénomènes matériels ou mentaux qui surviennent lors de la méditation vipassana. La décision d'accepter cette vérité est appelée '**Maggāmagga-ñāna-dassana-visuddhi**' (Pureté de la vision et de la connaissance de la Voie et de la Non-Voie).

Après avoir pris cette décision et si la contemplation est poursuivie avec continuité, ces sensations de contentement, de satisfaction et les visions mentales diminueront graduellement et la perception des objets deviendra de plus en plus claire et consciente. L'apparition graduelle et la disparition d'un grand nombre de phénomènes avec toutes leurs variations se produisant au ralenti sera clairement perçue moment après moment au cours d'un simple mouvement de baisser ou d'étendre un bras, de déplacer la jambe pour faire un pas avant même que ce mouvement ne soit terminé, c'est à dire que la chaîne des mouvements consécutifs d'un membre passant d'une position à une autre sera achevée. Cette connaissance est la forme naturelle de '**upakilesa**' (impuretés de la vision pénétrante).

Lorsque ce *ñāna* s'est renforcé, la perception du phénomène 'objet des sens' s'accélère. Par la suite, la fin de chaque sensation devient plus manifeste et s'observe plus clairement que le début de son apparition. Puis tous les objets des sens apparaissent comme s'ils avaient déjà disparu. La forme et le contour des mains, des pieds, de la tête ou du corps ne sont plus perçus et ils se dissolvent et disparaissent chaque fois qu'on les contemple. On perçoit clairement également que même le mental qui contemple ainsi que les objets de contemplation disparaissent les uns après les autres en succession immédiate. Cette conscience et cette connaissance du processus de disparition en paire de l'objet des sens et du mental qui observe à chaque moment de la contemplation est appelée '**Bhanga-ñāna**' (vision pénétrante de la dissolution des choses).

Ayant perçu que le mental qui sait et les objets des sens disparaissent constamment, on réalise qu'ils sont effroyables et terribles. Cependant, cette connaissance s'accompagne de plaisir. Cela s'appelle '**Bhaya ñāna**' (perception de la terreur).

Vient ensuite la réalisation du fait que ces phénomènes psycho-physiques sujets à cette dissolution aussi rapide sont indésirables, étant imparfaits et défectueux par nature. Cela s'appelle '**Adināva ñāna**' (vision de la condition indésirable des choses).

En poursuivant la méditation, la perception de la nature peu attrayante et ennuyeuse des choses apparaît. c'est '**Nibbida-ñāna**' (vision profonde de l'ennui).

Apparaît alors la connaissance et la perception du désir d'échapper à la misère et aux souffrances provoquées par ce phénomène d'apparition et de disparition de *nāma/rupa*, et en même temps la pensée qu'il serait meilleur si ces phénomènes physiques et mentaux cessaient totalement d'exister. Cette

connaissance s'appelle '**Muccitu-kamyata ñâna**' (vision née du désir d'échapper).

A ce niveau de la méditation, où l'on recherche avec anxiété une échappée, une délivrance, il apparaît alors une claire perception de l'*annica*', '*dukka*' et '*anatta*'. Et plus particulièrement la nature de '*dukka*' ou de la souffrance est perçue plus clairement. C'est '**Patisankha-ñâna**' (vision née d'une contemplation plus avancée).

Quand ce « Patisankha ñâna » atteint sa maturité, la contemplation et l'observation deviennent automatique et avancent comme une horloge. La contemplation se poursuit sur les objets avec équanimité, c'est à dire qu'elle les observe superficiellement en évitant de poursuivre la venue de sensations bonnes ou mauvaises. Elle est douce et délicate. Elle peut continuer auto-matiquement et avec attention en se développant pendant une, deux ou trois heures. Même si elle dure aussi longtemps, il n'y aura ni fatigue ni épuisement. La réalisation de la vraie nature des objets de contemplation sans effort et sans recherche des bonnes ou mauvaises sensations durant la méditation, durant longtemps est appelée '**Sankharupekha ñâna**' (vision pénétrante née de la contemplation équanime des choses).

Alors qu'une telle réalisation se poursuit automatiquement, une connaissance extrêmement active et rapide réapparaît et cette connaissance qui avance à pas de géant vers le Noble Sentier appelé '*Vutthana-magga*' est nommée '*Vutthana gamini vipassana ñâna*' (vision pénétrante menant à l'élévation).

Cette connaissance spéciale apparaît avec la réalisation que les phénomènes physiques et mentaux qui surviennent momentanément aux six portes des sens sont impermanents, pénibles et dépourvus de Soi (*anatta*). La connaissance qui apparaît au dernier moment est '**Anuloma ñâna**'

(connaissance d'adaptation) qui consiste en trois 'javanas' ou impulsions appelées parikamma (préparation), upacara (approche) et anuloma (adaptation). C'est ce ñâna qui est obtenu en harmonie avec les huit 'vipassana ñâna' précédents et les 'Magga ñâna' suivant (connaissance de la voie).

Les visions pénétrantes à partir de 'Udayabbaya ñâna' jusqu'à 'Anuloma ñâna' au nombre de neuf, sont appelées collectivement '**Patipada-ñânadassana-visuddhi**' (pureté de la connaissance et de la vision née de la pratique de la Voie).

A la suite de 'Anuloma ñâna' succède '**Gotrabhu ñâna**' connaissance du changement de lignée qui entraîne les sensations vers Nibbâna, là où les misères et les souffrances liées à nâma et rupa cessent totalement. C'est cette connaissance qui coupe de la lignée des 'puthujjanas' (le commun des mortels) et fait entrer dans la lignée des 'Ariyas' (Nobles Etres).

Vient alors 'Sotapatti Magga' et 'Phala ñâna' (Sagesse de la vision pénétrante née de la Noble Voie de 'Celui qui a remonté le courant' et ses Fruits) qui réalise NIBBÂNA. Le Magga ñâna est appelé 'ñânadassana visuddhi' (pureté de la vision pénétrante).

Le moment d'émergence de 'Magga et Phala ñâna' dure moins d'une seconde. Il est immédiatement suivi de la réflexion rétrospective sur l'expérience de 'Magga, Phala et Nibbâna'. C'est 'Paccavekkhana ñâna' (vision rétrospective). Celui qui a acquis la sagesse jusqu'au stade de 'Paccavekkhana ñâna' en suivant la procédure décrite ci-dessus, est un 'Sotapanna' (Celui-qui-a-remonté-le-courant).

Un Sotapanna est libéré des trois 'samyojanas' (entraves) suivants :

- (1) Sakkaya ditthi - Fausse vue sur la matière et l'esprit (rupa et nama) comme étant des substances vivantes tels qu'un 'moi' ou un 'ego'; c.a.d. Croyance en la personnalité.
- (2) Vicikiccha - Doute sur le Bouddha, le Dhamma, le Sangha la discipline et la pratique des moralités.
- (3) Silabbata-paramasa - Croyance en des rituels; croyance erronée que des méthodes autres que celle de développer les qualités de l'octuple noble sentier et la vision pénétrante vipassana peuvent mener au Nibbâna, la Paix Eternelle; pratique de rituels et cérémonies injustifiés et préjudiciables.

En observant les Cinq Préceptes, la moralité du Sotapanna reste pure et non polluée. Ce sont pour ces raisons qu'il est libéré des Quatre Mondes Néfastes et après être né dans le monde des humains et celui des devas pendant sept existences au plus, il atteindra l'état d'Arahant lors de la septième et dernière existence et passera au Nibbana. Si un Sotapanna pratique la méditation vipassana dans le but d'atteindre l'état du 'phala' qu'il avait déjà atteint une fois, il atteindra l'état de 'phala-sammapatti', et y restera pour une durée de cinq ou dix minutes, une demi-heure ou une heure selon ce qu'il détermine. S'il est un adepte de la pratique 'phala-sammapatti', il restera facilement absorbé dans cet état une journée ou une nuit complète ou plus longtemps encore.

S'il poursuit la méditation du 'Upadanakkhanahas' visant à atteindre les plus hauts niveaux du 'magga-phala' qu'il n'a pas encore atteint, les vipassana-ñânas seront développés à partir de l'état du 'Udayabbaya-nana' dans l'ordre que l'on a vu plus tôt et à maturité complète, le Sotapanna réalisera le Nibbâna avec la connaissance du 'Sakadagami-magga-phala' (voie et fruits menant au stade de celui qui ne revient qu'une

fois), et il deviendra un Sakadagami (Celui qui revient une fois).

Un Sakagami est libéré des désirs grossiers (kâmarâga) et de la 'malveillance' grossière (byapada), il pourra alors atteindre l'état de Arahant et entrer dans le Nibbâna seulement après deux existences au plus dans le monde des humains et celui des devas.

Si un Sakadagami poursuit la pratique du vipassana dans le but d'atteindre l'état du 'magga et phala' qu'il a déjà atteint, il atteindra cet état et en poursuivant de la même manière pour atteindre le plus haut niveau de l'état du 'magga-phala', il atteindra le Nibbana avec la connaissance du 'Anagami-magga-phala' (le Sentier qui mène au Non Retour) et deviendra un Anagami. Celui ci est libéré du 'kâmaraga' et de 'byâpâda' et ne renaîtra jamais dans le monde des sphères de formes ou sans formes, il atteint ainsi le Nibbâna et devient un Arahant.

Si un Anagami souhaite atteindre le stade de 'phala sammapatti' et qu'il achève la pratique de vipassana, il atteindra son objectif. S'il continue la méditation vipassana avec l'intention d'atteindre les plus hauts stades de magga-phala, le 'Vipassana ñâna' se développera étape par étape jusqu'à la réalisation du Nibbâna et il atteindra l'état d'Arahat.

Un Arahant est complètement libéré de cinq 'Samyojanas' restant :

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| (1) Rupa-râga | (désir pour l'existence matérielle) |
| (2) Arupa-râga | (désir pour l'existence immatérielle) |
| (3) Mâna | (orgueil) |
| (4) Uddhacca | (agitation) |
| (5) Avijja | (ignorance) |

Un Arahant ne renaîtra jamais dans une nouvelle existence. A la fin de sa vie, il entrera dans le 'parinibbâna'.

Il échappera ainsi à toutes les misères et souffrances du vieillissement, de la maladie et de la mort. C'est dans ce but de libération de toutes les misères et souffrances que la question suivante a été posée et attribuée une réponse :

Pourquoi devrait on pratiquer la méditation kammatthâna ?

La méditation Kammatthâna devrait être pratiquée dans le but d'atteindre le Nibbâna et par conséquent échapper à toutes les formes de misère tels que le vieillissement, la mort etc...

Puissent tous ceux qui désirent sincèrement se libérer du vieillissement, de la mort et de toutes sortes de misère en réalisant le Nibbâna, pratiquer la méditation telle qu'elle a été expliquée ici et atteindre la Paix Eternelle du Nibbâna très rapidement !

GLOSSAIRE

Le but de ce glossaire est d'expliquer les mots utilisés dans ce texte pour lesquels on n'a pas donné d'explication ainsi que les termes en Sanskrit et Pâli qui ne seraient pas familiers aux lecteurs occidentaux.

Abiñña	Les six pouvoirs supérieurs.
Anâpâna	Une méthode de méditation reposant sur l'observation de l'inspiration et de l'expiration dans la respiration.
Anatta	Doctrine Bouddhiste du 'Non soi', de l'impersonnalité, de l'insubstantialité. Les phénomènes n'ayant pas de Soi, échappent au contrôle.
Anussati	'Se rappeler de' ; méditation sur un sujet particulier.
Arahant	Celui qui a accompli toute la discipline de l'enseignement du Bouddha pour atteindre la libération finale ; celui qui a atteint le stade final de vipassana et réalisé le Nibbâna.
Arâhe	Nourriture
Ariya	Celui qui est Noble et qui à travers la méditation vipassana a atteint l'état de cessation de toute souffrance.
Arupa	Absence de forme ; appartenant au monde sans forme des Brahma.

Asubha	Mauvais, dégoûtant, impureté. Asubhabhâvana signifie méditation sur l'impureté du corps.
Bhava	Existence, devenir
Brahma	Un être céleste appartenant au Monde des Brahmas.
Brahmavihâra	Un bienveillance parfaite pour tous les êtres vivants, un sublime état de conscience
Bouddha	L'éveillé ; l'omniscient. Celui qui est illuminé.
Citta	Esprit, conscience (dans le coeur).
Deva (sanskrit)	Un être céleste, celui qui vient des cieux
Dhamma	L'enseignement du Bouddha ; la Vérité ; la Norme Universelle.
Dukkha	Souffrance, peine, misère, insatisfaction
Jhâna	Absorption de l'esprit dirigé vers un seul objet et détaché des objets sensuels.
Kammatthâna	: 'Lieu de travail'. Exercices de méditation où le Samâdhi, le Jhâna et les Quatre Sentiers sont atteints, c'est aussi une des différentes formes de la méditation bouddhique, une méditation analytique.
Kasina	Tout, complet, entier. terme désignant un moyen extérieur de produire et de développer la composition de l'esprit (samâdhi).

Magga	La Bonne Voie.
Metta (skt.)	L'Amour Universel ; le premier des quatre Brahmas-vihâras.
ñâna	Connaissance du Vrai Sentier, sagesse obtenue grâce à la méditation vipassana en relation avec les Huit Nobles Sentiers
Nâma-rupa	l'esprit et le corps, le nom et la forme, terme désignant chaque individu comme un agrégat d'éléments physiques et mentaux, les cinq khandhas, les deux principaux constituants du corps.
Nibbâna	Nirvana (skt) le but final dans le Bouddhisme que l'on atteint par l'état d'Arahant, désigne la cessation de la souffrance, un état suprême, une paix éternelle, l'extinction de tout désir
Nimitta	Le premier signe ou la première image de la concentration mentale grâce à l'exercice d'un Kammatthâna.
Nivârana	Obstacle, gêne. Il y a cinq obstacles à la réalisation de la Vérité.
Phala	Fruit de la pratique appartenant aux Nobles Etres.
Rupa (skt)	Le corps, la forme, le matériel
Samâdhi	Une concentration complète, une tranquillité, un calme, ou plénitude de l'esprit.

Samatha la méditation qui donne la tranquillité d'esprit.

Samatha-yanika Celui qui fait de la quiétude son
véhicule de développement de la voie

Tanhâ Le désir, l'égarement, la passion humaine.
C'est un terme technique de la philosophie
bouddhiste qui désigne toutes formes
d'attachement ou d'envie.

Upâdâna Le désir ou la volonté de s'accrocher à
'existence, cause principale d'une
nouvelle existence. Attachement.

Vipassana Vision pénétrante dans les trois caractéristiques
de l'existence : anicca, dukkha, anatta
(impermanence, souffrance et non-Soi). Voir
les choses telles qu'elles sont.

Visuddhi Pureté, purification.

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”

※ THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ※

GREAT VOW

***BODHISATTVA EARTH-TREASURY
(BODHISATTVA KSITIGARBHA)***

***“ Unless Hells become empty,
I vow not to attain Buddhahood;
Till all have achieved the Ultimate Liberation,
I shall then consider my Enlightenment full !”***

***Bodhisattva Earth-Treasury is
entrusted as the Caretaker of the World until
Buddha Maitreya reincarnates on Earth
in 5.7 billion years.***

***Reciting the Holy Name:
NAMO BODHISATTVA EARTH-TREASURY***

***Karma-erasing Mantra:
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA***

The Teachings Of Great Master Yin Guang

Whether one is a layperson or has left the home-life, one should respect elders and be harmonious to those surrounding him. One should endure what others cannot, and practice what others cannot achieve. One should take others' difficulties unto oneself and help them succeed in their undertakings. While sitting quietly, one should often reflect upon one's own faults, and when chatting with friends, one should not discuss the rights and wrongs of others. In every action one makes, whether dressing or eating, from dawn to dusk and dusk till dawn, one should not cease to recite the AMITABHA Buddha's name. Aside from Buddha recitation, whether reciting quietly or silently, one should not give rise to other improper thoughts. If wandering thoughts appear, one should immediately dismiss them. Constantly maintain a humble and repentful heart; even if one has upheld true cultivation, one should still feel one's practice is shallow and never boast. One should mind one's own business and not the business of others. Only look after the good examples of others instead of bad ones. One should see oneself as mundane and everyone else as Bodhisattvas. If one can cultivate according to these teachings, one is sure to reach the Western Pure Land of Ultimate Bliss.

Homage to Amitabha! Amitabha!

**With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!**

~The Vows of Samantabhadra~

**I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~**

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【法文：NIRVANA 涅槃】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR008-12800



