

# **MEDITATION VIPASSANA**

**Enseignements du Vénérable  
SAYÂDAW U.KUNDALÂBHIVAMSA  
de Birmanie (Myanmar)**

Après la traduction anglaise du Dr.KHIN MYA MYA  
rendu en français par  
DHAMMA PÂLITA BHIKKHU.

**CENTRE BOUDDHIQUE INTERNATIONAL**

**7, Cité Firmin Bourgeois**

**93350 LE BOURGET**

**FRANCE**

**Tél.: (1) 48.35.10.71**

Printed 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](mailto:overseas@budaedu.org)

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

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.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.**

<b>1 PRESENTATION.</b>	<b>5</b>
<b>2 NOTE DU TRADUCTEUR.</b>	<b>7</b>
<b>3 PREMIER ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA.</b>	<b>9</b>
1. PREMIERE PARTIE	9
2. DEUXIEME PARTIE.	10
3. TROISIEME PARTIE.	12
<b>4 DEUXIEME ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA.</b>	<b>21</b>
1° PARTIE : KHANTI (La patience).	22
2° PARTIE : NIBBÂNA (L'éveil).	25
3° PARTIE : SABBA PÂPASSA AKARANA. (DUCARITA : Les mauvaises actions).	31
4° PARTIE : KUSALA CA UPASAMPADÂ <u>PUNNYA KIRIYA VATTHUNI</u> (Objets des actes méritoires).	34
<b>5 TROISIEME ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA</b>	<b>37</b>
1. LE JOUR DE LA GRANDE RESOLUTION.	37
2. LE JOUR DE LA NAISSANCE.	38
3. LE JOUR DE L'EVEIL.	39
4. LE JOUR DE PARINIBBÂNA.	40
<b>6 COUPER LA CHAINE DE PATICCASAMUPPADA</b>	<b>49</b>
<b>7 BENEDICTIONS DU SAYÂDAW EN TOUTES OCCASIONS.</b>	<b>55</b>
<b>8 TRADUCTION DU PARTAGE DES MERITES ENSEIGNE PAR LE SAYÂDAW</b>	<b>57</b>
<b>9 CONTEMPLATION DE LA NOURRITURE AVANT CHAQUE REPAS.</b>	<b>59</b>
<b>10 INSTRUCTIONS DE MEDITATION VIPASSANA AUX YOGIS.</b>	<b>60</b>



## 1 PRESENTATION.

SAYÂDAW (titre honorifique pour un moine de haut niveau en Birmanie) U.KUNDALÂBHIVAMSA est né le lundi 6 juin 1921, au village de WINDAKAT, commune de WAN, département de PEGU. Admis comme samanera (novice) à l'âge de 10 ans dans le temple de sa ville, à 20 ans il reçoit l'ordination supérieure (Bhikkhu) par l'abbé du monastère de KANGYI, du village de PHO SAN PAI.

Il étudie dans divers fameux monastères de forêt, dont celui de SHWE-HINTHA et celui de MAYDHINI. En 1953, il atteint le plus haut degré d'études bouddhiques et est accrédité par le gouvernement Birman comme grand maître de l'enseignement de la théorie bouddhique (pariyatti) en 1955.

De 1954 à 1974, il fut maître de conférence au monastère de la forêt de MAYDHINI où il enseigna chaque jour à plus de 200 moines, les écritures du canon bouddhique pâli. Pour raisons de santé, il se retira de ses responsabilités pendant deux ans puis en 1976, il fut admis au centre de méditation MAHASI SAYÂDAW comme méditant intensif pour une durée de deux ans.

En 1978 il était désigné par le très vénérable MAHÂSI SAYÂDAW comme maître de méditation doyen pour enseigner la méditation VIPASSANA à RANGOON (dont il est question dans le livre « SATIPATTHÂNA, le coeur de la méditation bouddhiste » du Vénérable Nyânaponiqua, ed. Adrien Maisonneuve-Paris).

Depuis 1979 il assume la responsabilité du centre de méditation Vipassana SADDHAMMARANSI à Rangoon qui accueille journalièrement 150 yogis-méditants. Le Sayadaw est un écrivain prolifique qui a publié plusieurs livres sur le Dhamma :

1. La cessation de la souffrance.

2. MIN SIN PAMAR KYINT BWE YAR (Le méditant vipassana doit se comporter comme un éléphant royal)

3. Neuf techniques pour l'entraînement de la concentration.

4. Noblesse de la vie présente.

5. La moralité.

6. Comment connaissez-vous le Dhamma ?

7. L'établissement de l'attention et de la vision intérieure.

Il est l'un des chefs-conseillers de la Sangha au centre principal MAHÂSI à Rangoon .

En mai-juin 1992 il est allé subir une opération de la cataracte à Singapour. Il résidait alors au BUDDHIST OASIS de la S.B.Y.O., 15 Jalan Belibas, Uper Thompson, Singapour. Il donna cinq conférences durant son séjour. Trois d'entre elles ont été traduites en anglais et retranscrites dans cet opuscule sous le titre original de « DHAMMA DISCOURSES ».

C'est à l'occasion de sa venue en Europe durant les mois de mai-juin-juillet 1995 que cet ouvrage a été traduit en français pour le profit des méditants qui joindront les sessions de retraite intensive qu'il dirigera dans les pays francophones.

C'est le CENTRE DE MEDITATION VIPASSANA SAKYAMOUNI Montbéon 89340 SAINT AGNAN (VILLENEUVE LA GUYARD) tel 86.96.19.44. créé et dirigé par le Vénérable Maître U. VIJAYA, qui l'accueille et l'accompagne durant sa tournée d'enseignement en occident qui le mènera en Italie, Suisse, Belgique, Hollande, USA....

Nous remercions le Vénérable CHANDARATANA MAHATHERA, l'infatigable Dhammadhuta, fondateur du CENTRE BOUDDHIQUE INTERNATIONAL, 7 Cité Firmin Bourgeois 93350 LE BOURGET (tel 48.35.10.71) pour les encouragements et le support matériel et moral qu'il nous prodigua tout au long de ce travail de traduction en français.

## 2 NOTE DU TRADUCTEUR.

Lorsque le Sayâdaw vint à Singapour, nous le priâmes de délivrer des enseignements sur le Dhamma au S.B.Y.O. et j'eus le privilège d'être son traducteur de myanmar en anglais pour l'audience. Chaque fois que je réécoute ces enregistrements, le contenu me bouleverse. Ce n'est jamais assez, et la satisfaction obtenue se reproduit à chaque écoute. C'est pourquoi je souhaite partager ce Dhamma avec tous les amis ne parlant pas le myanmar et cherchant le progrès dans leur méditation Vipassana.

Si quelqu'un trouve quelque chose d'incorrect dans ce livre, je m'excuse pour le manque d'habileté dans ma traduction des enseignements du Sayâdaw.

Si quelqu'un obtient quelque bienfait par ce livre, mon effort pour l'éditer se trouvera justifié.

La plupart des Sayâdaw du Myanmar croient que les enseignements de Dhamma donnés avec les mots pâli sont plus adéquats. Cette langue est la plus précise pour exprimer le Dhamma du Bouddha en termes de vérité absolue (*paramattha sacca*) alors que les autres langues sont plus concernées par le monde sensuel (*kâmasukkhallika*). Si donc le yogi souhaite approfondir sa connaissance du Dhamma, voici une occasion de se familiariser avec le pâli. C'est pourquoi ce livre est imprégné de mots pâli.

( N.D.T. : Dans cette traduction en français, nous avons maintenu l'insertion des mots en pâli dans le texte. La lecture n'en n'est pas aisée. En abordant toute science ou discipline nouvelle, le néophyte doit apprendre un vocabulaire spécifique adéquat et des comportements nouveaux. La discipline de développement de l'esprit menant à l'expérience du Nibbâna dans cette vie même ne fait pas exception. L'apprentissage est difficile, mais le but est élevé. L'effort à fournir est à la mesure de l'idéal, la cessation totale et définitive de la souffrance et de l'insatisfaction. Le Sayâdaw s'adresse à une audience initiée à la technique

spécifique de méditation enseignée par feu MAHÂSI SAYÂDAW, le primat président le dernier grand concile Bouddhique tenu en Birmanie en 1956 à l'occasion du 2500ème anniversaire du Parinibbâna du Bouddha. Depuis lors et dans des centaines de centres disséminés à travers le monde, des dizaines de milliers de personnes ont pratiqué avec succès la méthode et obtenus des fruits en rapport avec l'effort fourni et l'acquis karmique qu'elles possédaient. A la fin du livre se trouvent les instructions de méditation données aux yogis dans le centre de méditation du Vénérable Sayâdaw à Rangoon. Le lecteur néophyte est invité à s'y reporter avant la lecture des enseignements proprement dits).



### 3 PREMIER ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA.

*Enseignement donné le 27 avril 1992 au S.B.Y.O. Upper thompson, SINGAPOUR. par le grand Maître de Méditation du SADDHAMMARANSI MEDITATION CENTER de YANGOON, Myanmar: Vénérable Sayâdaw U.KUNDALÂBHIVAMSA.*

Ce soir, je vais diviser mon enseignement sur la méditation Vipassana en trois parties :

1. Les bienfaits que peut tirer un yogi de la méditation vipassana.
2. Comment Dukkha Vedanâ (*souffrance, insatisfaction profonde*) domine dans les premiers stades de la méditation Vipassana (*Paix et bien-être ne pouvant être trouvés que dans les stades ultérieurs*).
3. Explication détaillée de Védanânupassana Satipatthâna.

#### 1. PREMIERE PARTIE

Assumant qu'un yogi parvienne à faire une note mentale par seconde (en fait, de nombreuses notes mentales sont possible à chaque seconde pour la plupart des yogis), il fera soixante notes par minute donc 3600 notes en une heure. Ces notes de méditation Vipassana ne sont jamais gaspillées ni perdues dans le processus mental d'un yogi. La force de sa méditation Vipassana s'accumulera jusqu'à ce qu'il atteigne Nibbâna.

Lorsque le yogi note la montée et la descente de l'abdomen selon les instructions de feu Vénérable MAHASI Sayâdaw, il se passera ceci :  
Au moment de noter la montée de l'abdomen, Lobha (*avidité*) n'a pas d'opportunité pour apparaître; Lobha recherchera d'autres formes de conscience mentale. A ce moment, Lobha cesse donc d'exister. Upâdâna (*l'attachement*) causé par Lobha cessera également d'exister. Ainsi tout Kamma stimulé par Upâdâna est éteint et Bhava (*existence, devenir*) ne peut se former. Le Dukkha de la vieillesse, le Dukkha de la maladie, le Dukkha appelé tracas et le Dukkha de la mort, tous ces « Sansâra Dukkha » cessent d'exister. En une heure de méditation, le yogi a éliminé 3600 existences.

Si le yogi s'assied pour méditer une heure, même si sa concentration n'est pas suffisamment profonde pour qu'il remarque quelque résultat bénéfique de son assise, il peut être certain qu'il a déraciné la possibilité de 3600 existences futures. Son cycle sansârîque en est pour autant réduit.

## 2. DEUXIEME PARTIE.

Quand un yogi passe par le premier Vipassana Nyâna appelé Nâmarûpaparicchada Nyâna (*connaissance de la réalité de l'esprit-nâma et de la matière-rûpa*), il doit pratiquer le contrôle du corps et du mental tout au long de son assise, de manière à ne pas être distrait par les mouvements du corps et noter mentalement sans être distrait par les vagabondages de l'esprit. La pratique du contrôle mental pour empêcher le vagabondage est Dukkha (*souffrance*). Il n'y a pas de plaisir, uniquement Dukkha physique et mental.

Lorsqu'un yogi continue de noter sans répit, il atteint le second Vipassana Nyâna appelé Paccayapariggaha Nyâna (*connaissance des causes et effets*). Le yogi doit encore discipliner le corps et l'esprit

Lorsqu'il atteint le troisième Nyâna appelé Sammâsana Nyâna (*vision pénétrante dans les trois caractéristiques de l'existence*), Anicca,

Dukkha et Anatta (*impermanence, insatisfaction et non-soi*) deviennent très clairs pour le yogi. Il souffrira davantage que dans le Nyâna précédent. Dès que le yogi s'assied, il expérimente peine, nausée, démangeaisons, lourdeur du corps, douleurs dans le corps, etc... Dukkha est le facteur prédominant dans l'expérience de ce Nyâna. Le yogi a des souffrances mentales aussi bien que physiques. il en vient à ressentir son corps comme un bloc de souffrances.

Le yogi réalise également que dukkha Védanâ n'est pas permanent. La nature de Védanâ change. L'emplacement de la manifestation de Védanâ change également. Tout est tellement impermanent, Anicca. Le yogi pense : « je suis venu pratiquer la méditation Vipassanâ pour trouver le bien-être, mais cela ne se passe pas comme prévu. Je n'ai aucun contrôle sur ce qui se passe dans ce corps; c'est cela Anatta.

Comme le yogi écoute et suit les instructions du maître de méditation avec confiance et attention, il verra la transformation dans son expérience. Il dépasse Dukkha et goûte à son opposé. C'est le quatrième Vipassana Nyâna, Udayabbaya Nyâna (*vision pénétrante dans l'apparition et la disparition des phénomènes*).

Le corps du yogi devient souple, léger, énergique et harmonieux. Alors que le yogi devait changer plusieurs fois de position dans le Nyâna précédent, il n'a désormais plus besoin de bouger. L'esprit et le corps ont maintenant un comportement parfait. Quelques yogis qui pouvaient rester une heure assis dans les Nyânas précédents, peuvent désormais rester assis deux ou trois heures.

L'esprit conscient fait maintenant son travail de note automatiquement. Dans les Nyânas précédents, il devait travailler dur pour noter l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps. Désormais le yogi dit au maître que lorsqu'il est assis, il observe automatiquement la note mentale. Kâyika Dukkha (*douleur corporelle*) de même que Cetasika Dukkha (*souffrances mentales*) sont important dans les étapes de Nyâna inférieurs. Maintenant, le yogi a obtenu Kâyika Sukkha (*confort corporel*) et Cetasika Sukkha (*bien-être mental*). Il est plein de Pîti et de Sukkha (*joie enthousiaste et confort*).

Le type de Pîti et Suddha que le yogi expérimente au stade Udayabbaya Nyâna dépasse de très loin en qualité le bonheur humain ordinaire. Il est supérieur même aux joies des êtres célestes. Dans les textes il est écrit :

« Le yogi qui se rend dans un sanctuaire tranquille, qui parvient à cultiver un esprit calme et qui est attentif à l'apparition et à la cessation de Nâma-rûpa; le yogi qui perçoit le danger qui en émane, ce yogi jouira de plaisirs (Pîti et Suddha nés de Vipassana) qui dépassent de loin ceux des humains et des êtres célestes. »

Le yogi qui atteint Udayabbaya Nyâna est destiné à éprouver le plaisir né de la méditation. Le Maître de méditation n'a plus à se faire de soucis ni à encourager le yogi qui est maintenant sur la bonne voie. Selon ses paramitas (*qualités accumulées dans des existences précédentes*), il est destiné à atteindre le Nibbâna. Ce Nyâna est appelé « l'avant-coureur du Nibbâna ». C'est pourquoi tout yogi doit se déterminer à atteindre au moins ce Nyâna.

### 3. TROISIEME PARTIE.

Il est nécessaire de distinguer les trois sortes de Vedanâ (*sensation ou sentiment*).

- 3.1 Dukkha Vedanâ.
- 3.2 Suddha Vedanâ.
- 3.3 Adukkha-asuddha Vedanâ.

Dans Dukkha Vedanâ il y a Dosa (*aversion, colère*).

Dans Suddha Vedanâ il y a Lobha (*convoitise*).

Dans Upekkha Vedanâ il y a Moha (*illusion, ignorance, aveuglement*).

Le yogi doit être capable d'effacer, déraciner et couper ces trois souillures de la méditation.

#### 3.1 DUKKHA VEDANÂ.

Durant les retraites de méditation, on rencontre d'abord Dukkha Védana.

Dans Sammâsana Nyâna, les douleurs corporelles, maux de tête, nausées, démangeaisons et tout le Dukkha corporel conduit à l'inconfort mental du yogi. Il se demande : « Pourquoi toutes ces difficultés ? Combien de temps encore devrai-je souffrir ? » Si le yogi peut surmonter tout cela par sa méditation, cela signifie qu'il a réussi à couper la souillure mentale de Dosa.

Dans les textes il est écrit :

« Le yogi est comme un homme allant dans la forêt pour ramasser du bois. Si une épine s'enfonce dans sa main, il doit d'abord l'ôter avant de continuer. Si l'homme essaie d'ignorer l'épine et continue son travail, il gaspillera du temps ».

De la même manière, si le yogi faisant face à un intense Dukkha Védana, continue à noter la montée et la descente de l'abdomen, il ignorera la caractéristique prépondérante de sa méditation. Son mental ne peut être calme et Dosa nâitra en lui. S'il est effrayé du Dukkha contenu dans l'océan du Sansâra, il doit fermement noter le Dukkha Védanâ, jusqu'à ce qu'il soit surmonté. C'est alors seulement qu'il sera capable de rejeter Dosa. Le yogi doit se préparer à l'endurance. Un vieux proverbe birman dit : « La patience mène au Nibbâna ».

Il était une fois un vieux moine qui faisait de gros efforts pour méditer toute la nuit. Il avait beaucoup de douleurs dans le ventre dû à l'air, à tel point qu'il ne pouvait ni être debout, ni s'asseoir. En s'allongeant sur sa natte, il ne pouvait pas non plus poursuivre sa méditation. Il se tournait tant et se retournait pour trouver quelque répit que ses compagnons ne pouvaient l'aider qu'en le recouvrant de ses robes qu'il dispersait en tout sens. Un moine instruit survint et dit au vieux moine malade : « Oh Vénérable, les moines sont supposés cultiver l'endurance, n'est-ce pas ? » - « Oui, Sâdhu ! » répondit le vieux moine. Il s'exerça alors à effacer Dosa de son esprit. Il médita avec intense concentration à partir du milieu du ventre en remontant vers le haut. Lorsque sa note mentale arriva au

milieu de la poitrine, il obtint le troisième Magga-Phala (*la voie et son fruit*) et trépassa en ayant atteint Anâgami (*celui qui ne renaîtra plus qu'une fois dans un monde supérieur avant d'atteindre Nibbâna*). Cette histoire illustre comment la patience et l'endurance mène à Nibbâna.

Suivant cet exemple, le yogi ne doit pas se soucier de savoir s'il souffrira durant toute sa méditation assise. « NOTER EST MON SEUL DEVOIR » est tout ce dont il doit se soucier.

Si la douleur est trop forte, le yogi ne doit pas non plus serrer les dents. Un effort trop violent peut dévier sa note mentale du moment présent. Lorsque Védanâ atteint un extrême, il faut relaxer le corps et l'esprit. Il y a trois sortes d'approches mentales dans cette situation.

Le yogi peut se dire :

< J'espère dépasser cette douleur à la fin de cette méditation assise, pour ne plus avoir mal la prochaine fois.

< Je vais travailler dur cette fois, la douleur ne peut continuer éternellement, mais doit nécessairement disparaître un jour. Jusqu'à là, je ne bougerai pas ma posture.

< Je vais méditer afin de connaître la vraie nature de cette douleur.

Le yogi qui a la première attitude, espère avoir une méditation plaisante; son mental est souillé par Lobha, la convoitise, et il ne s'en aperçoit pas. Il ne peut faire beaucoup de progrès.

La deuxième attitude est teintée de Dosa, l'aversion pouvant aller jusqu'à la colère.

La troisième attitude est la bonne.

Face à Dukkha Védana, le yogi doit juste en être conscient. Avec le corps et l'esprit relaxé, le yogi qui a la troisième attitude est capable de mettre sa note mentale directement sur le présent; directement sur Védanâ. Il ne doit pas anticiper sur le futur, ni mettre avec trop de dureté l'esprit sur le présent.

Le yogi doit essayer de trouver : « est-ce que la douleur est sur la peau, ou dans la chair, ou dans les veines, ou bien encore dans les os ? Où est-

elle ? » Bien concentré, le yogi doit observer la douleur. Parfois la douleur augmente, parfois elle diminue. Parfois après quatre ou cinq notes mentales, soit son intensité ou sa position change. Le yogi verra par sa propre expérience que la douleur n'est pas constante : la douleur change avec chaque note mentale. Il ressent du courage et de l'intérêt pour sa méditation; il travaille dur.

Après une ou deux notes, le changement dans l'intensité ou le lieu de la douleur sera visible. Plus tard, il découvrira qu'à chaque note mentale il y a changement.

Le mot Udayabbaya se décompose en deux parties :

Udaya: -Compréhension de la nature de ce qui apparaît, survient, vient à l'existence.

Baya: -Compréhension de la nature de la cessation, du passage du phénomène.

Le yogi observe l'apparition et la disparition de védanâ, physique ou mental. La cessation des Védanâ est si nombreuse et si rapide, que tout ce que le yogi remarque c'est l'apparition et la disparition de Védanâ et non pas la nature affligeante de la souffrance elle-même.

Si le yogi poursuit méthodiquement sa tâche, il atteint le 5° Nyâna : Bhanga Nyâna (*vision pénétrante dans la cessation, la nature périssable de toute chose composée*). L'apparition du phénomène n'est pas distincte, seule sa disparition est distincte. Lorsque le yogi remarque la douleur, dès qu'il la note mentalement, elle disparaît. Le yogi n'a pas le Dukkha de l'apparition de la douleur. Même le Dukkha Védanâ de la disparition n'est pas distinct. Védanâ est surmonté par le pouvoir d'observation du yogi.

Certains yogis observent qu'à ce stade de Nyâna, chaque note mentale consiste en deux points. En observant la douleur, ils remarquent :

1. La cessation de la douleur ainsi que :
2. La cessation de la conscience.

D'autres yogis remarquent trois points :

1. La cessation de la sensation pénible.

2. La cessation de la conscience.
3. La cessation du mental qui note.

Les cessations surviennent si rapidement que le yogi est totalement absorbé dans la note mentale. Noter chaque sensation est devenu si important que Dosa (*le désagrément provoqué par la douleur*) est rejeté ou ignoré. La méditation passe alors du sentier ardu à la voie douce. Une note mentale amène une cessation. Védanâ n'est pas permanent, c'est à dire que Védanâ est reconnu comme étant Anicca. Le yogi continue sans relâche à observer la succession rapide de la cessation des phénomènes. Ceci est douleur, Dukkha Védanâ. Le yogi ne peut exercer aucun pouvoir de contrôle là-dessus; il ne peut changer la situation afin de se soulager quelque peu. Védanâ est reconnu comme étant Anatta (*sans Soi réel, permanent et durable*). C'est ainsi que les notes mentales faites par le yogi ont annulé et vaincu Védanâ.

### 3.2. SUKKHA VEDANÂ.

Lorsque le yogi ressent Sukkha Védanâ, l'expérience est si attirante et plaisante qu'il voudrait qu'elle dure. En pâli on appelle cela « Râga-nussaya Kilesa » (*attachement à la sensation plaisante*). Le yogi doit être capable de déraciner la souillure mentale causée par la sensation plaisante, *sukkha védanâ*.

Sukkha Védanâ peut être ressenti au stade du 4<sup>o</sup>Nyâna. Le yogi expérimente ceci :

- < Allégresse du corps et de l'esprit. Sentiment de légèreté.
- < Souplesse du corps et du mental.
- < Aptitude au travail de l'esprit et du corps.
- < Efficacité, à propos, justesse, bonne forme.

Le yogi commence à jouir de l'une ou de plusieurs formes de Pîti (*intérêt, enthousiasme*). D'un état joyeux du mental, prend naissance Pîti-ja-rûpa (*allégresse, légèreté et dynamisme physique*). C'est là que naît Lobha-tanhâ, désir-soif pour plus encore. Le yogi éprouve de l'attachement. Il souhaite et espère avoir ces sentiments et sensations plaisantes à toutes ses notes mentales. Ceci est Râga-nussaya kilesa (*la souillure de l'état passionné*). Lorsque le yogi fait face à Sukkha Védanâ, il doit le noter afin



de le voir comme portant en lui la racine de Dukkha. C'est alors seulement que Lobha-tanhâ (*convoitise et soif*) seront rejetés. Autrement, les progrès du yogi seront arrêtés pendant un moment.

A un premier stade d'Udayabbaya, le yogi peut voir des images plaisantes dans son esprit, tels des temples, des stupas, des pagodes magnifiques, des images de Bouddha, des êtres célestes, des parcs et jardins et toutes sortes de scènes heureuses et attirantes. Toutes sont des formes de Suddha-védanâ. Lorsque le Nyâna vient à maturité, le yogi comprend l'apparition des phénomènes et leur disparition. Le début de la montée de l'abdomen ainsi que la fin de cette montée sont clairs à son esprit. Le début de la descente de l'abdomen ainsi que sa fin sont clairs également. Le milieu du mouvement n'est plus très clair. Avec le développement du Nyâna, le début et la fin de la montée de l'abdomen sont de plus en plus clairs. Le début et la fin de la descente de l'abdomen également sont de plus en plus perçus clairement. Plus tard, il distinguera les débuts et les fins successives durant la montée de l'abdomen, puis les débuts et les fins successives durant la descente. A ce moment, son Vipassana Nyâna est très fort et puissant. Quelque soit le phénomène que le yogi note, il apparaît et disparaît en stages successifs. L'apparition et la disparition de tous les phénomènes sont perçus très distinctement par le mental.

Le yogi doit noter avec attention : « C'est paisible, lorsqu'il remarque la sensation de paix dans son corps. Un état d'esprit paisible se distingue plus facilement. Il doit le noter également. Le yogi remarquera alors que dès que la paix mentale se produit, elle cesse aussitôt qu'elle est notée. Quelque soit le phénomène qu'il note, il cesse aussitôt d'exister. Ils sont si nombreux et si rapides !..... Le Bouddha a dit que durant l'espace d'un clin d'oeil, il se produit plusieurs trillions de moments-conscience. Certains yogis ne seront pas capables de les percevoir chacun, ils doivent alors essayer d'en être conscient dans leur ensemble. En étant ainsi capable de suivre le flot de la conscience, le yogi découvre Dukkha caché derrière les apparences. C'est là le stade de maturité de Udayabbaya Vipassana Nyâna. Il découvre que Suddha Védanâ est en réalité Dukkha. Il parvient alors à se débarrasser de Râga-nussaya kilesa, la souillure de la passion.

### 3.3 UPEKKHA VEDANA.

Le mot pâli Upékkha est traduit par : indifférence, équanimité, égalité d'humeur. Il est parfois appelé « Asukkhā-adukkhā Védanā », sentiment ni heureux, ni malheureux. La souillure mentale qui s'y attache est Moha, l'illusion, l'aveuglement. Lorsque le yogi atteint Sankhārupekkhā Nyāna, Il est capable de se détacher ou de se sentir indifférent envers tous les sankhāras (*formations mentales*). Dans le centre de méditation du Sayādaw, des yogis on dit :

- < La montée et la descente de l'abdomen arrive par elle-même.
- < La note mentale se fait toute seule. C'est comme si le yogi était assis à observer des événements spontanés.
- < Noter est très facile. Le yogi est capable de noter tout ce qui apparaît. Tout est si facile que l'aveuglement (Moha) s'installe. Le yogi ne réalise pas la cessation des phénomènes. Comme c'est très confortable, l'esprit du yogi se complaît dans UPEKKHA Vedanā. Le yogi doit être très prudent.

Sankhārupekkhā Nyāna (*la vision pénétrante produite par upékhā*) commence à partir de Bhāṅga Nyāna. Le yogi doit être capable de voir la cessation des phénomènes. Cependant, le yogi peut parfois trouver ses notes mentales se faisant facilement, mais peut ne pas distinguer du tout la cessation des phénomènes. Le Maître de méditation doit dire au yogi de faire diligence, d'observer avec encore plus d'attention. Le yogi peut alors découvrir la cessation rapide de la montée de l'abdomen et la cessation rapide de sa descente. Il découvrira les cessations rapides de la montée de l'abdomen ainsi que les cessations rapides de la conscience qui note le phénomène. Lorsque le yogi note mentalement qu'il est assis, la posture disparaît, ensuite la cessation du mental qui note. Lorsque le yogi note le toucher sur son corps, son toucher disparaît, suivit par la cessation de la conscience qui note. Tous les phénomènes dès qu'ils sont notés, cessent d'exister. Les phénomènes ne sont pas permanents. Tous les Rūpa-dhammas et les Nāma-dhammas ne sont pas permanents. Moha, l'illusion,

est rejetée de l'esprit du yogi. Upekkha Védanâ est difficile à noter. Le yogi doit revenir au corps, là où se trouve l'origine de Upékkha-védanâ.

Si le yogi peut découvrir l'impermanence à partir d'Upékkha-védanâ, il a surmonté la souillure de Moha. Dans les écritures, Upékkha Védanâ est expliqué à l'aide d'une comparaison.

« Dans la forêt, une biche marche sur le siège d'un yogi alors qu'il est parti. Quand il revient, la biche n'est plus là, mais il voit ses empreintes se dirigeant vers le siège ainsi que celles s'en éloignant. Le yogi peut conclure de ces traces, que la biche a marché sur son siège ». Upekkhâ Védanâ est comme cela: les empreintes se dirigeant vers le siège sont comme Dukkha Védanâ , celles qui s'en éloignent sont comme Sukkha védanâ. Upekkhâ est situé entre Dukkha et Sukkha védanâ.

Le yogi doit faire sérieusement les notes mentales sur son corps s'il veut trouver Upekkhâ védanâ.



#### 4 DEUXIEME ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA.

*Enseignement donné le 6 juin 1992 au S.B.Y.O. Upper thompson, SINGAPOUR. par le grand Maître de Méditation du SADDHAMMARANSI MEDITATION CENTER de YANGOON, Myanmar: Vénérable Sayâdaw U.KUNDALÂBHIVAMSA.*

L'enseignement d'aujourd'hui concerne les préceptes de base établis pour régler le comportement des disciples du Bouddha qui ont été admis dans l'Ordre comme Bhikkhus ou Bhikkhunis. Durant les vingt premières années suivant la fondation de l'Ordre, il n'y avait ni règles, ni injonctions concernant les Âpati (*offences*). Les membres des premiers temps étaient tous des Âriyas, des Nobles, le moins avancé étant un Sotapati (*vainqueur du courant*). Il n'était pas nécessaire de faire des règles concernant les offenses graves. L'Ovâda Pâtimokkha (*exhortations concernant les règles de l'Ordre*) était le seul règlement.

C'est le sujet de l'enseignement d'aujourd'hui.

Ovâda < L'enseignement du Bouddha.

Pâti < Ceux qui le suivent.

Mokkha < Seront libérés de l'océan du sansâra.

Il est divisé en quatre chapitres :

1° PARTIE < KHANTI (patience)

2° PARTIE < NIBBÂNA (L'éveil)

3° PARTIE < SABBA PÂPASSA AKARANA  
(Ducarita: les mauvaises actions)

4° PARTIE < KUSALA CA UPASAMPADÂ

Punnya-kiriya-vatthuni (objets des actes méritoires).

## 1° PARTIE < KHANTI (La patience).

« Khanti » est une habitude noble. Le yogi qui vise à goûter la béatitude du Nibbâna, doit cultiver l'habitude de Khanti envers :

- < Les dérangements du monde extérieur,
- < Les souffrances à l'intérieur de lui-même.

Alors seulement il développera le Samâdhi (composition de l'esprit) nécessaire à la vision pénétrante de la méditation Vipassana.

Les dérangements venant de l'extérieur sont nombreux: moustiques, soleil, chaleur, froid, vent et également bavardages et médisances des voisins. Les souffrances internes sont également nombreuses: douleurs, maux de tête, démangeaisons, nausées, etc... Le yogi doit supporter sa douleur durant la méditation avec une détermination inébranlable, même s'il doit en mourir.

Comment le yogi peut-il s'entraîner à supporter ces dérangements ?

- 1° En cultivant Khanti.
- 2° En pratiquant le Vipassana.

1° **En cultivant Khanti**, le yogi obtiendra les bienfaits suivants :

- a. Le respect des autres.
- b. Il n'aura pas d'ennemis.
- c. Il ne fera pas d'erreurs dans tout ce qu'il entreprend.
- d. Il aura un bon nimitta (image mentale) sur son lit de mort.
- e. Il atteindra au moins le plan des Dévas dans sa prochaine vie.

Par contre, s'il ne cultive pas la patience, le yogi perdra Khanti et :

- a. Ne sera pas respecté par les autres.

- b. Il aura beaucoup d'ennemis.
- c. Il fera beaucoup d'erreurs.
- d. Il aura un état d'esprit misérable.
- e. Il tombera dans l'une des quatre régions inférieures après la mort.

**2° En pratiquant la Méditation Vipassana**, le yogi peut faire face aux souffrances extérieures et intérieures. On enseigne au yogi d'être attentif à tous ses sentiments. Des sensations désagréables telles que les piqûres de moustiques, seront combattues en notant mentalement: « piqûre, piqûre, piqûre ». En éprouvant une chaleur intense, le yogi notera la sensation chaude dans son corps. Il notera la diminution de la sensation. La cessation de la sensation est d'un intérêt majeur pour le yogi. Il cesse de réagir à l'inconfort. Si les autres le blâment, il note ainsi: « entendre, entendre. » Le yogi qui atteint Bhanga Nyâna sera simplement conscient du passage d'une voyelle après une autre. La note mentale pour ce simple son cessera ainsi que l'esprit qui en est conscient. Les paroles injurieuses n'ont aucun sens pour le yogi attentif. Il les note quand elles arrivent et telles qu'elles arrivent. Quand le yogi observant les huit préceptes a faim le soir, il note la sensation de faim. Quelques maladies mineures peuvent ainsi être effacées lorsqu'il atteint Bhanga Nyâna. En notant: « douleur, douleur, douleur, » la douleur cesse d'exister au point de note, ainsi que le mental qui fait la note. Une note amène une cessation. La nature périssable de tous les phénomènes envahi l'esprit du yogi. La béatitude du Nibbâna est à portée de main.

Il était une fois un vieil homme qui avait été le père du Bouddha dans l'une de ses cinq cent vies antérieures, et qui était tombé gravement malade. Il avait plus de quatre-vingt dix ans et savait qu'il avait sa dernière chance de voir le Bouddha. Il alla donc voir le Bouddha et lui dit qu'il devenait vieux et âgé. Sa condition physique ne s'améliorerait plus. Il demanda un dernier enseignement au Bouddha. Le Bouddha lui dit simplement que personne n'était exempt de la maladie et de la mort. Si quelqu'un affirmait qu'il n'était jamais malade, cela signifierait simplement qu'il ne se connaît pas lui-même. Ce serait un insensé. Mais l'enseignement est : **« Acceptez la douleur dans le corps, mais ne la laissez pas entrer dans votre esprit ! »**

En sortant de l'ermitage du Bouddha, il rencontra le Vénérable Sâriputta. Celui-ci remarqua l'éclat dans les yeux du vieil homme. Sachant qu'il aimait le Bouddha comme son fils et qu'il en était très proche, il demanda au vieil homme ce qu'il avait appris. Après l'avoir entendu, Sâriputta ajouta que l'enseignement complet du Bouddha était :

1. « Certains ressentent la douleur dans le corps autant que dans l'esprit. »
2. « Acceptez la douleur dans le corps, mais pas dans l'esprit. »

La première catégorie de personnes n'ont pas la vision pénétrante de la différence entre Nâma et Rûpa. Elles ne comprennent pas le concept des cinq agrégats constituant :

1. RÛPA : le corps.
2. VEDANÂ : les sensations, les sentiments.
3. SANNYA : les perceptions.
4. SANKHÂRA : les activités habituelles volitionnelles.
5. VINNYÂNA : la conscience.

Nâma est constitué par les groupes de 2 à 5.

Lorsque RÛPA souffre, le yogi pense que c'est « lui » qui souffre. Lorsque VEDANA réagit selon ses principes, le yogi pense que c'est « lui » qui réagit. Lorsque SANNYA, SANKHÂRA, VINNYÂNA réagissent selon les principes qui leur sont propres, le yogi pense que c'est « lui » qui réagit.

Si le yogi comprend NÂMA/RÛPA, il verra la souffrance uniquement dans le corps, pas dans son esprit. Les vingt catégories de Attaditthi (*croissance erronée en un Soi permanent, solide, éternel et durable*) seront totalement détruites du mental du yogi. Des yogis racontent parfois au Sayâdaw que la douleur est une chose et que le mental qui note est une chose différente. D'autres disent également que la douleur semble être en dehors de leur corps, autre part.

Lorsque le yogi atteint Bhanga Nyâna, une note mentale est suivie d'une cessation. Le yogi n'est pas dérangé par la douleur. Bien que le corps du



yogi souffre, son esprit qui est absorbé dans le processus de la cessation, ne souffre pas.

## 2° PARTIE : NIBBÂNA (L'éveil).

Nibbâna est le plus noble de tous les Dhammas. L'audience ici rassemblée s'efforce d'atteindre le Nibbâna. Certains se demandent s'il est vraiment là. Le Nibbâna ne peut être vu par les yeux de chair. De même, l'air ne peut être vu, mais tout le monde sait qu'il est là.

Comment peut-on avoir l'expérience de Nibbâna ? C'est en pratiquant la méditation Vipassana. Quand le yogi atteint Magga-phala (la voie et les fruits), le yogi « voit » le Nibbâna. Il est intéressant d'expliquer les séries de Vipassana Nyâna (*vision pénétrante accompagnée de Connaissance*) comme suit :

### 1° NYÂNA. NÂMA/RÛPA PARICCHEDA NYÂNA.

Quand un yogi va dans un centre de méditation pour noter la montée et la descente de son abdomen, Il pense que c'est « son » abdomen qui monte, que c'est « son » abdomen qui descend, et que c'est « lui » qui note. En notant le sens du toucher lorsqu'il est assis, il pense que « son » corps est assis et que c'est « lui » qui note. Avec le développement de l'attention, il verra que le soulèvement de l'abdomen est une chose séparée et que le mental conscient qui connaît le soulèvement de l'abdomen est autre chose. Les comportements tels que la montée, la descente, la posture, le toucher sont des Rûpa-dhammas qui n'ont pas de conscience. Le mental qui note est Nâma-dhamma. Certains yogis étrangers ont dit au Sayâdaw que dans les premiers jours de leur retraite, il n'y avait qu'eux-mêmes, seul et unique. Il leur semblait maintenant qu'ils étaient toujours deux.

Après avoir atteint le premier Nyâna, la vue erronée avec le concept d'un « moi » (*sakkâya-ditthi*), est détruite. Le yogi comprend que des termes tels que « je », « lui » sont lokavohâra (façons de s'exprimer).

## 2° NYÂNA PACCAYA PARIGGAHA NYÂNA.

Tous les mouvements du soulèvement de l'abdomen, de sa descente, la position assise, le toucher - tout cela se produit d'abord, puis la conscience qui observe, note les comportements corporels cités ci-dessus. Les comportements sont la cause, le mental qui observe est l'effet.

Quelques yogis observent que la manière dont l'abdomen monte et descend varie. L'abdomen ne monte pas toujours droit devant; parfois il s'élève plus d'un certain côté. Parfois il monte vers l'arrière. Parfois des yogis perçoivent le soulèvement au sommet de la tête; parfois sur la main.

La manière différente de l'élévation est la cause; le mental qui note est l'effet. Le yogi qui comprend cela peut être appelé un « Cula sotapanna », quelqu'un dont le futur est assuré car il n'aura pas à renaître dans un monde Âpaya (enfer). C'est un résultat qui mérite l'effort entrepris; il assure une renaissance en Sugati (*état heureux*) dans le cycle des existences. Il ne sera plus impressionné par ce que peuvent affirmer d'autres religions.

Certains croient que les choses arrivent naturellement, sans cause. On appelle cela Ahétuka-ditthi. Le yogi ne peut accepter cette opinion. Il sait que la disparité entre pauvres et riches a une cause. Certains croient que tous les êtres ont été créés par Brahmâ ou un Dieu Créateur. On appelle cela Vimasa-hétuka-ditthi. En fait, si un Dieu avait créé tous les êtres, il serait plein d'amour et de compassion pour eux et ne voudrait pas les voir souffrir. Mais en réalité, certains sont très riches, beaux et intelligents, alors que d'autres sont pauvres, laids et méchants. La cause étant Metta (amour et compassion) de la part du créateur, aurait comme effet l'inégalité et l'injustice. Cause et effet ne s'équilibrent pas. Le yogi ne peut accepter cette théorie. Le yogi sait que s'il cultive une noble attitude,

son comportement et ses manières seront plaisantes et agréables. Si son attitude est mauvaise, son apparence et ses actions seront grossières et déplaisantes. Il ne peut croire au concept de la création. Certaines personnes sont riches grâce à leur karma passé. Il évitera de faire des mauvaises actions et en fera de bonnes. C'est pourquoi son karma présent est du bon karma. Il ne tombera pas dans des mondes misérables lors de sa prochaine vie.

### **3° NYÂNA SAMMÂSANA NYÂNA.**

Le yogi rencontre toutes sortes de douleurs, misères, nausées, démangeaisons, troubles gastriques, tremblements du corps, agitation durant la méditation. Il fait face à des souffrances mentales et physiques. Il ressent son Khanda (corps physique) comme un monceau de souffrances (dukkha). Il trouve également que toutes ces misères varient et changent de place. La souffrance elle-même n'est pas permanente (Anicca). Le yogi qui est venu pour trouver la paix et le bonheur ne peut ni créer ni obtenir ce qu'il anticipait. Ses Khandhas ne répondent pas à ses désirs (Anatta). Sammâsana Nyâna est la Connaissance née de l'investigation dans les trois caractéristiques de l'existence.

### **4° NYÂNA UDAYABBAYANUPASSANA NYÂNA.**

Le yogi n'a plus de douleurs physiques. Le mental est donc libéré de la souffrance. Son corps et son esprit sont légers, souples, allègres et en bonne forme. Ceux qui devaient changer de position plusieurs fois durant une session assise, peuvent rester immobiles. Les objets et la note mentale sont en parfait accord. Le yogi se sent bien physiquement et mentalement. Il est en extase. Il voit des stupas, des couleurs, des lumières, des êtres célestes, des temples etc... Ce sont là les premières manifestations de ce Nyâna.

Avec la maturation de la vision pénétrante, le yogi remarque l'apparition et la disparition durant le soulèvement de l'abdomen, il remarque

l'apparition et la disparition durant l'abaissement de l'abdomen. Tous les phénomènes ont deux faces: la venue et le départ, le va-et-vient. Le yogi est satisfait car il peut tout noter. Udayabbaya est la Connaissance dans l'apparition et la disparition des phénomènes.

## **5° NYÂNA BHANGÂNUPASSANA NYÂNA.**

Ce Nyâna met l'accent sur la nature périssable de tous les phénomènes. Le début de la montée de l'abdomen n'est plus très claire pour le yogi. Seule la fin de la montée est clairement perçue. En marchant, il ne perçoit plus le début de la levée du pied, ni le début de l'avancée, ni le début de la descente. Il ne perçoit que la fin de la levée, de l'avancée et de la descente du pied. La fin de tous les phénomènes est distincte. L'objet du sens et la conscience qui lui est connectée sont toujours perçus dans leur phase de cessation. Il ne perçoit plus ni forme, ni matière dans son Khanda (agrégat corporel). C'est ce que l'on appelle un Vipassana ferme et réussit. Il ne trouve plus rien de permanent dans son agrégat corporel (Khanda) : c'est la perception de Anicca lakkhana, la caractéristique de l'impermanence. L'écoulement du flot des cessations est si important et si rapide, qu'il le trouve pénible (dukkha lakkhana). Il ne peut ni le prévenir, ni le corriger (Anatta lakkhana). Bhanga Nyâna est la Connaissance de la rupture, de la nature périssable de toute chose composée.

## **6° NYÂNA BHAYANUPASSANA NYÂNA.**

Tout ce que le yogi note disparaît instantanément. Le yogi prend peur de ses agrégats. Ce Nyâna est appelé: Connaissance de la peur envers les phénomènes composés.

## **7° NYÂNA ÂDÎNÂVANUPASSANA NYÂNA.**

Comme tous les phénomènes liés à son Khanda disparaissent sans cesse, il commence à le considérer comme un tas de pourriture en décomposition. Il en voit tous les défauts. Âdînâva Nyâna est appelé : la Connaissance qui contemple le danger de tous les phénomènes composés.

## **8° NYÂNA NIBBIDÂNUPASSANA NYÂNA.**

Le yogi est dégoûté de son Khanda. Il désire s'en débarrasser. Ce Nyâna est la Connaissance contemplant le sentiment de répulsion envers tous les phénomènes composés perçus comme dangereux.

## **9° NYÂNA MUNCITUKA-MYATÂ NYÂNA.**

Le yogi ne veut plus noter. Il veut stopper sa méditation. Ce Nyâna est expliqué comme étant la Connaissance du désir de libération envers les phénomènes composés, cause de dégoût.

## **10° NYÂNA PATISANKHÂNUPASSANA NYÂNA.**

Le yogi découvre qu'il ne peut pas arrêter tout simplement, mais qu'il doit continuer à noter. Il poursuit donc sa méditation. Dans les textes, cette situation est expliquée avec une comparaison :

« Un homme se rend à un lac profond avec un filet de pêche. Il jette le filet dans l'eau. Il voit des mouvements à l'intérieur du filet qui est sous l'eau. Il se penche et passe une main sous le filet pour saisir le poisson. Il serre le poisson fermement et le sort hors de l'eau. Il constate alors que ce n'était pas un poisson, mais un serpent venimeux avec trois rayures sur le dos. Il est effrayé et veut s'en débarrasser, mais ne peut pas simplement le lâcher là. Il est dégoûté aussi il prend une grande respiration et le rejette loin de lui.

De la même manière, le yogi trouve que ses agrégats sont comme ce serpent mortel. Les trois rayures sur le dos sont les trois caractéristiques de toutes choses composées. A ce Nyâna, douleurs, maux, dukkha védanâ réapparaissent. Quelque soit l'effort qu'il fasse pour se concentrer, le yogi trouve qu'il veut changer de position trop souvent. Son esprit est agité. Son corps est agité. Il a besoin de beaucoup d'encouragements de la part

du Maître de méditation. S'il continue avec opiniâtreté sa méditation, il atteindra bientôt le prochain Nyâna.

### **11° NYÂNA SANKHÂRUPEKKHÂ NYÂNA.**

Soudain, le yogi qui pensait presque avoir échoué, trouve qu'il peut à nouveau méditer. Tous les objets des sens et le mental reprennent leur action spontanément. Avec le temps, les notes mentales deviennent faciles et subtiles. Le yogi peut continuer de noter pendant deux ou trois heures. Il n'est plus effrayé. Il ne souffre plus, il fait face à tous les phénomènes avec tranquillité.

A ce stade, quelques yogis abandonnent complètement des maladies sérieuses. Ce Nyâna est considéré comme une étape importante. Ce Nyâna est nommé: vision pénétrante née de l'équanimité face aux choses composées.

### **12° NYÂNA ANULOMA NYÂNA.**

Bouddha dit que ce Nyâna est adapté pour atteindre Magga/phala. Il se produit en un très court instant. C'est une Connaissance d'adaptation qui apparaît en connexion avec les Quatre nobles vérités.

### **13° NYÂNA GOTRABHU NYÂNA.**

Le lien avec les hommes ordinaires est totalement coupé. Le yogi devient un membre de la Noble Assemblée (Ariyas). Un yogi a dit qu'il ressentait comme s'il sortait d'une région pleine de misères, de feu et de flammes et qu'il entrait dans un endroit frais et paisible. Une seule note dans ce Nyâna peut amener la concentration du yogi à maturité et la pousser vers le Nyâna suivant.

## **14° NYÂNA NIBBÂNA.**

Dans ce Nyâna, les souillures qui tiennent le yogi dans les quatre royaumes de souffrance ont été pulvérisées. Quelques souillures ont été complètement détruites. L'illusion du Soi, le doute sceptique, la mauvaise compréhension des rites, vœux et règles de discipline, ces souillures sont définitivement détruites.

Plus rien ne se passe, il n'y a plus conscience de rien, sensations et perceptions cessent soudain. Les objets des sens et le mental qui note cessent tout deux de fonctionner dans l'état de Nibbâna. La première cessation de sensation est Gotrabhu Nyâna et elle a Nibbâna comme objet. Cela se trouve entre les plans mondain et supramondain. La seconde cessation de sensation est Magga Nyâna et elle a Nibbâna pour objet. C'est le plan Supramondain. Dans Phala Nyâna, Nibbâna peut être expérimenté encore et encore. C'est ainsi que le yogi vient et voit le Nibbâna par lui-même.

## **3° PARTIE SABBA PÄPASSA AKARANA. (DUCARITA : Les mauvaises actions).**

Dans ce chapitre, l'Ovâda patimokkha demande aux moines de ne pas tuer, de ne pas maltraiter les autres êtres vivants.

Sabba pâpassa akarana : ne faire aucune mauvaise action. Eviter de commettre tout mal (Ducarita).

En bref, il y a dix sortes de Ducarita.

**KÂYA DUCARITA** (mauvaise action physique).

1. Pânâtipâtâ : blesser ou tuer des êtres vivants.

2. Adinnâdâna : prendre ou détruire des propriétés animées ou inanimées qui n'ont pas été données.
3. Kâmesumicchâcâra : avoir une mauvaise conduite sexuelle.

#### VACI DUCARITA (mauvaise action verbale).

4. Musâvâdâ : dire des mensonges.
5. Pisunavâcâ : médire ou calomnier.
6. Pharusavâcâ : dire les paroles dures ou des injures.
7. Samhappalâpa : avoir des conversations frivoles.

#### MANO DUCARITA (mauvaises actions mentales).

8. Abhijjâ : convoitise.
9. Vyâpâdâ : malveillance.
10. Micchâditthi : opinions fausses.

Les quatre premiers sont compris par la plupart des bouddhistes.

Le cinquième point est la malice (pisunavâcâ).

Par la parole, c'est causer des dissensions entre des amis. Cela n'est pas bénéfique. Cela veut également dire avoir des paroles insensées, créant une mauvaise impression de vous chez les autres. Les moines également doivent être prudent à ce sujet. Ils ne doivent pas dire: « seule notre monastère observe bien les règles et a une bonne méditation; les autres écoles n'ont pas notre niveau. Cela également est considéré comme Pisunavâcâ. Certaines familles disent : nous seuls avons des bonnes manières, les autres familles ne savent pas se comporter. C'est Pisunavâcâ également.

Le sixième point, Pharusavâcâ, signifie proférer des injures ou des mots inconvenants. Les parents utilisent parfois des paroles dures pour élever leurs enfants. Les Maîtres de méditation également, pour impressionner leurs disciples sur un point important de méditation. Ces paroles ne sont pas considérées comme étant mauvaises (Pharusavâcâ).



« Un jour une mère entra dans une grosse dispute avec son enfant. Celui-ci décida de quitter la maison. Voulant l'en empêcher, la mère dit qu'il pourrait rencontrer un buffle sur le chemin et se faire attaquer. Le fils quitta quand même la maison et un buffle sauvage le chargea. Il se rappela immédiatement de sa mère et dit: « si ma mère a dit ces paroles sans avoir l'intention que cela arrive, puisse ce buffle s'en aller ! » L'animal tourna brusquement et s'enfuit. Malgré ses paroles dures, l'intention de la mère était bonne. Ce n'est donc pas à considérer comme étant Pharusâvâcâ. Pharusâvâcâ signifie que l'intention et la parole à la fois sont dures.

Parfois, des personnes animées de mauvaises intentions utilisent des paroles douces et polies. Cela est quand même considéré comme Pharusâvâcâ.

« Un jour un roi était en audience avec plusieurs princes venant de pays voisins. A ce moment, un criminel fut attrapé. Auparavant, le roi avait donné l'ordre que le criminel devait lui être amené dès qu'il était capturé. Le roi dit de manière très courtoise à ses gardes, d'amener le criminel dans la forêt afin qu'il puisse s'y reposer en paix. Cela signifiait en réalité qu'il fallait le mettre à mort dans la forêt ! »

Donc, malgré des mots plaisants, l'intention était dure. On considère cela comme Pharusâvâcâ.

Le septième point est Samphappalâpa. Les conversations qui n'apportent aucun bénéfice pour le monde ou pour le Dhamma, sont inclus dans cette catégorie. Poèmes et chansons au sujet d'hommes et de femmes en font partie.

Le huitième point est la convoitise: être jalousement assoifé pour posséder quelque chose spécialement appartenant à quelqu'un d'autre fait partie de cette catégorie.

Le neuvième point est Vyâpâda : souhaiter du mal aux autres, peut accélérer leur chute.

Le dernier point est Micchâditthi : Opinions fausses. Des gens pensent que tuer n'a pas de mauvaises conséquences sur le tueur. Elles ne croient pas en la loi de cause à effet. Elles ne croient pas à la loi du karma.

Le Bouddha averti ses disciples de ne commettre aucune de ses actions mauvaises. Toute action physique, verbale ou mentale impliquant une conduite immorale incluse dans un mode de vie particulier est Ducarita.

Ces dix sortes de mauvaise conduite peuvent être étendues jusqu'à quarante. Par exemple, le premier point, Pânâtipâtâ, peut être développé comme suit:

1. Tuer soi-même.
2. Faire tuer par un autre.
3. Vanter les bénéfices d'un meurtre.
4. Se sentir heureux en entendant parler d'un meurtre.

## **4° PARTIE KUSALA CA UPASAMPADÂ PUNNYA KIRIYA VATTHUNI (Objets des actes méritoires).**

Kusala = bénéfique, méritoire.  
upasampadâ = entreprendre.

Le yogi doit s'efforcer d'accomplir des actions bénéfiques.

Eviter Ducarita est appelé Sucarita. C'est Kusalâ. Le yogi doit vivre le Dhamma dans le domaine des dix actions bénéfiques et méritoires suivantes :

1. DÂNA, la générosité, le don.
2. SÎLA, le comportement moral.
3. BHÂVANÂ, la méditation samathâ ou vipassanâ.
4. APACAYANA, respecter la sangha et les aînés.
5. VEYYAVACCA, servir dans des cérémonies concernant le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. Pourvoir aux besoins des aînés.
6. PATTIDÂNA, transferts de mérites aux autres.

7. PATTĀNUMODANA, se sentir heureux et accepter le partage des mérites.
8. DHAMMA SAVANA, écouter le Dhamma.
9. DHAMMA DESANA, enseigner le Dhamma.
10. DITTHIJUKAMMA, redresser ses opinions.

< Le yogi croit qu'il profitera du bénéfice de ses actions dans cette vie ou dans une vie future jusqu'au

Nibbāna.

<S'il a fait de mauvaises actions, il fera face aux conséquences dans cette vie ou dans une autre. Il ira aux enfers.

De ces dix points, on peut faire un développement en 40 catégories détaillées. Par exemple, la première action « Dâna » peut être pratiquée comme suit.

1. Faire Dâna soi-même.
2. Encourager les autres à faire Dâna.
3. Parler des mérites de Dâna, de ses bénéfices dans cette vie, dans une vie future jusqu'au Nibbāna.
4. Etre heureux de voir les autres faire Dâna. Admirer le partage.

Les bénéfices de Dâna sont:

- < Longévité dans cette vie et dans les suivantes.
- < Beauté.
- < Prospérité physique et mentale.
- < Bonne compagnie.
- < Habilité dans la gestion de ses biens.

Les bénéfices de Sîla sont:

- < facilité d'avoir des richesses.
- < popularité avec tout le monde.
- < facilité d'adaptation avec les autres, équilibre mental en toute circonstances.
- < bonnes pensées au moment de la mort
- < renaissance dans un monde supérieur.



## 5 TROISIEME ENSEIGNEMENT SUR LE DHAMMA

*Enseignement donné le 17 mai 1992 (jour du Vesak) au S.B.Y.O. Upper thompson, SINGAPOUR. par le grand Maître de Méditation du SADDHAMMARANSI MEDITATION CENTER de YANGOON, Myanmar: Vénérable Sayâdaw U.KUNDALÂBHIVAMSA.*

La fête bouddhiste la plus importante est le vésak. C'est le nom du mois lunaire tombant en mai/juin dans le calendrier indien. C'est le jour de la pleine lune que sont commémorés les quatre événements les plus importants de la vie du Bouddha:

1. Le jour de la Grande Résolution.
2. Le jour de la naissance
3. Le jour du Grand Eveil, l'illumination.
4. Le jour du Parinibbâna.

Ce jour là, les bouddhistes du monde entier font beaucoup d'actes méritoires en commémoration du Bouddha Gautama.

### 1. LE JOUR DE LA GRANDE RESOLUTION.

Cent mille éons et quatre incalculables kalpas (*unités de mesure du temps donnant des chiffres Astronomiques, voire cosmiques*) le Bouddha Dipankkara était apparu dans le monde. En ce temps là, vivait un ascète religieux nommé Sumédho. Absorbé dans les extases de Jhâna qu'il avait atteintes, il n'avait pas réalisé que le Bouddha Dipankara était apparu dans le monde, qu'il y avait pris naissance, qu'il avait atteint l'Eveil et qu'il avait prêché son premier discours « l'exposition des cycles de la loi cosmique » (*dhammacakkapavattana sutta*). Un jour, le Bouddha Dipankara fut invité avec ses quatre cent mille moines à visiter une cité. Alors que les habitants de cette cité se hâtaient de nettoyer et de décorer la route, l'ascète Sumédho sortait de son ermitage. Il voyageait dans les airs lorsqu'il remarqua les gens occupés à préparer la route. Il descendit

pour en demander la raison: « Le Bouddha Dipankara va venir ! »..... En entendant ce nom, il fut envahi de joie. Il su par intuition qu'il bénéficierai beaucoup de ce Bouddha et qu'il atteindrai le Nibbâna aux pieds de ce Bouddha. Il pria les gens de lui laisser une partie de la route à nettoyer. L'endroit qui lui fut désigné était couvert de boue et très difficile à nettoyer. Il ne fut pas capable de terminer, et lorsqu'il vit le Bouddha s'avancer, il décida de se jeter à plat dans la boue en étalant sa peau d'antilope et sa longue chevelure, afin de servir de pont pour le Bouddha et ses quatre cent mille disciple. Soudain, une pensée le frappa: « il pourrait atteindre l'éveil avec l'enseignement de ce Bouddha Dipankara, mais pour un homme tel que lui, ce n'était pas très satisfaisant de traverser seul cet océan du Sansâra. Il décida donc, à l'instar de ce Bouddha, de lutter pour atteindre le plus haut éveil (*Sabbannyuta Nyâna*), ensuite, il serait capable d'extirper la foule des humains et des dieux hors des marécages du Sansâra. Après seulement, il atteindrai le Parinibbâna.

Cette solution lui paraissait plus appropriée que d'atteindre l'éveil ici, juste aux pieds du Bouddha Dipankara. Il se prosterna donc, et prit la résolution d'atteindre l'état de Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants.

Le Bouddha Dipankara comprit la résolution de Sumedho et vit qu'il avait accumulé suffisamment de mérites pour cela. Il déclara donc à l'assemblée qu'après cent mille éons et quatre kalpas incalculables, cet ascète deviendra un Bouddha nommé Gautama. Cela se passait un jour de Vésak.

## 2. LE JOUR DE LA NAISSANCE.

Le jour de la pleine lune de mai, en l'an 623 avant J.C. la reine Mahâmâyâ était sur la route du royaume de son père, portant en son ventre le bodhisatta âgé de dix mois. Entre les deux cités, il y avait un parc d'arbres Sâla, appelé « jardin de Lumbini ». Ce parc était rempli de fleurs du sol au sommet des arbres. Elle y entra et attrapa l'une des branches et immédiatement le travail de l'enfantement commença. Alors qu'elle se tenait debout accrochée à un arbre Sâla, la naissance se produisit. L'enfant

nouveau-né fit immédiatement sept pas vers le nord, s'arrêta et s'exclama

« Aggo'ham asmi lokassa,  
« jettho'ham asmi lokassa,  
« settho'ham asmi lokassa,  
« ayam antimâ jâti,  
« natthidâni puna bhavo'ti ».

« Je suis le Suprême dans ce monde,  
« je n'ai pas d'égal dans ce monde,  
« je suis le guide suprême,  
« ceci est ma dernière naissance,  
« je ne renaîtrai plus. »

Il fit ces déclarations le jour de la pleine lune de Vésak. Depuis ce temps là, tous les bouddhistes ont un grand sentiment de gratitude envers le Bouddha qui par compassion nous a montré la voie de l'Eveil.

### **3. LE JOUR DE L'EVEIL.**

Le jour de pleine lune de Vesak, Siddharta Gautama atteint l'état de Bouddha.

Durant la première veille de la nuit, la première Sagesse s'éleva en lui. On l'appelle « pubbenivâsanussati Nyâna », le souvenir des vies antérieures. Il eut le souvenir de toutes ses vies dans tous leurs détails.

Durant la deuxième veille de la nuit, la seconde Sagesse s'éleva. On l'appelle « Cutûpâpata Nyâna » ou encore « Dibbacakkhu Nyâna », la perception de la mort et de la naissance des êtres. Il vit que les êtres dont les pensées, les paroles et les actions ne sont pas justes, qui trouvent des fautes chez les Nobles Etres et acceptent des fausses opinions, renaissent dans des états de souffrance, dans des royaumes infernaux. De l'autre côté il vit la naissance dans des états heureux, dans le monde des dieux, pour ceux qui ont bien agit, parlé et pensé, et qui honorent les Nobles êtres et

adoptent des idées justes. Il vit également que les êtres naissent en fonction de leurs actions, de leurs pensées et de leurs paroles.

Durant la troisième veille de la nuit, la Troisième Sagesse s'éleva. On l'appelle « Âsavakkhaya Nyâna », la compréhension de la cessation des impuretés. Il réalisa Dukkha dans sa totalité, l'origine de Dukkha, la cessation de Dukkha et la voie menant à la cessation de Dukkha. Il comprit le flot des pollutions mentales, leur origine, leur cessation et la voie de la cessation des pollutions perturbatrices du mental.

A l'aube de la pleine lune du Vesak, le Bouddha atteint l'éveil total et la Haute Sagesse (sabbannyuta nyâna). Tous les Bouddhistes célèbrent Vesak en exprimant leur joie profonde envers le Bouddha.

#### **4. LE JOUR DE PARINIBBÂNA.**

Après avoir enseigné le Dhamma à tous les êtres pendant quarante-cinq ans, le Bouddha entra en Nibbâna le jour de la pleine lune de Vesak. Il se trouvait dans le parc d'arbres Sâla des rois Malla de Kusinagar. Il demanda au Vénérable Ananda de lui préparer une couche avec la tête pointant vers le nord, entre deux arbres jumeaux Sâla. Il s'y allongea et entra en Parinibbâna.

Il y a trois déclarations importantes du Bouddha. Elles sont appelées « Bouddha vacana ». Aucun des Bouddhas du passé n'a omis de les prononcer.

##### **4.1 Pathama Bouddha Vacana (première déclaration du Bouddha)**

Elle fut prononcée au moment de l'éveil.

Anekajati samsaram  
sandhavissam anibbisam



gahakarakam gavesanto  
dukkha jati punappunam  
gahakaraka ditthosi  
puna geham nakahasi  
sabba te phasuka bhagga  
ghakutam visankhitam  
visankharagatam cittam  
tanhanam khayam ajjhaga ti.  
(Dh. 153 - 154)

A travers de nombreuses naissances,  
J'ai erré dans le Samsara,  
cherchant sans trouver  
le constructeur de cette maison.  
Pénible est de renaître.  
Ô constructeur de la maison, je t'ai vu.  
Tu n'a plus a en construire.  
Tous tes chevrons sont brisés.  
Ton faitage est fracassé.  
Mon esprit a atteint l'inconditionné.  
Acquise est la fin du désir.

#### **4.2 Majjhima Buddha Vacana (la déclaration centrale du Bouddha)**

Elle constitue tout ce que le Bouddha a enseigné durant les quarante-cinq ans de sa Bouddhité, c'est à dire les 84 000 groupes du Dhamma regroupés dans le Tripitaka pâli.

Le Tripitaka comprend :

- <Sutta pitaka (Le groupe des discours)
- <Vinaya pitaka (Le groupe des règles)
- <Abhidhamma pitaka (Le groupe de la doctrine analytique)

4.2.1. SUTTA PITAKA. Le groupe des discours est pour le bénéfice des gens du monde et des gens « supra-mondains ». Il montre la voie. Les discours s'adaptent au niveau des auditeurs en présence. Si le yogi possède beaucoup de paramitas, le sutta lui donnera un sujet de méditation lui permettant d'atteindre le Nibbâna. Si le yogi est un débutant sur la voie du Dhamma, le sutta aura comme sujet Dâna et Sîla (le don et la moralité).

4.2.2. VINAYA PITAKA. Le groupe des règles a été donné par le Bouddha pour la Sangha et les Nobles Etres, les Arahats. Il établit les fautes physiques et verbales que les bhikkhus et bhikkhunis doivent éviter afin de maintenir leur pureté mentale. Il y a 227 règles à suivre, qui expliquées en détail se développent en plus de quatre-vingt dix mille points concernant le comportement physique et verbal.

Les deux autres pitakas concernent l'attitude mentale juste. Les fautes (âpati) ne concernent que les actes physiques ou verbaux. Si le comportement mental y était inclut, il deviendrait extrêmement difficile pour la plupart des gens d'entrer dans l'Ordre et d'y rester afin de répandre l'enseignement du Dhamma.

4.2.3. ABHIDHAMMA PITAKA. Les enseignements de ce pitaka surpassent ceux du sutta pitaka. Dans ce dernier, il est fait rapidement mention des cinq agrégats, les douze âyatanas, des dix-huit dhâtus, des quatre satipatthâna et du paticca samuppâda. L'Abhidhamma comme son nom l'indique, est l'enseignement supérieur du Bouddha. C'est l'enseignement ultime (paramattha desana). L'esprit et la matière sont analysé scientifiquement. Les points complexes du Dhamma y sont clarifiés. L'Abhidhamma est un guide indispensable pour le sage chercheur de vérité. C'est une aide précieuse pour comprendre la totalité des enseignements du Bouddha.

### 4.3. **Pacchima Buddha Vacana.** (La dernière déclaration du Bouddha)

Alors qu'il était allongé sur une couche, dans le bois des arbres Sâla des rois Malla, avant d'entrer en Mahâparinibbâna, Le Buddha demanda une dernière fois au Vénérable Ananda de rassembler les Bhikkhus et il les exhorta à pratiquer la doctrine qu'il avait enseigné, afin que la vie religieuse selon le Dhamma puisse durer longtemps.

« Handa dâni bhikkhave, âmantayâmi vo:  
vayadhamma sankhâra, appamâdena sampâdetha ».

« venez-ici moines, je m'adresse à vous:  
toutes les choses composées sont impermanentes; lutez avec ardeur. »

Ce furent les derniers mots du Bouddha. Tous les Sankhâras, tous les dhammas sont sujets à la dissolution. La seule chose qui n'est pas sujette à la disparition, c'est le Nibbâna. C'est pourquoi le Nibbâna est parfois appelé Amata, l'état sans mort. Le Bouddha demandait à ses disciples de ne pas traîner dans leur pratique vers le Nibbâna. « **NE SOYEZ PAS NEGLIGENTS, PRATIQUEZ AVEC ARDEUR !** » telle était la dernière exhortation du Bouddha. Ce sont les mots les plus importants et les plus précieux du Bouddha. L'attention juste se pratique habituellement en faisant Dâna, Sila, Samâdhi. Cette pratique mène le disciple vers les richesses du monde, les trésors célestes et les mondes de Brahmâ. Le sens véritable de l'attention juste est pour nous la pratique de la méditation Satipatthâna Vipassana.

Tout au long de ces cent mille éons et quatre kalpas incalculables, le bodhisatta a luté pour perfectionner toutes les paramitas. Le but de tous ces efforts n'était pas de donner au peuple les trésors des hommes, des dieux et des Brahmâs. Depuis ce moment où l'ascète Sumédho avait rencontré le Bouddha Dipankâra, le bodhisatta s'est efforcé de sauver la foule des êtres hors de l'océan du sansâra et de les aider à goûter à la perfection du Nibbâna.

« N'OUBLIEZ PAS LA PRATIQUE DE LA MEDITATION VIPASSANA », c'est là l'interprétation correcte de la dernière déclaration du Bouddha.

Il y a trois sortes de négligence.

4.3.1. La négligence grave.

4.3.2. La négligence ordinaire.

4.3.3. La négligence de ceux qui ne devraient pas être négligents.

4.3.1. **LA NEGLIGENCE GRAVE** se réfère à ceux qui sont ducarita tout le temps. Tuer, voler, mentir, boire etc...cela s'appelle « négligence grave ». Ils s'enfonceront dans les Apâya (*les quatre régions infernales*) au moment de leur mort.

4.3.2. **LA NEGLIGENCE ORDINAIRE** se réfère à ceux qui jouissent de la vie, qui sont absorbés dans leur routine journalière avec la bonne nourriture, les belles voitures et une heureuse vie de famille. Les gens ordinaires sont pris dans les plaisirs du monde sensuel et oublient de méditer. Cela n'est pas bon non plus, car leur négligence les maintiendra dans l'océan du sansâra pendant de longues vies après celle-ci. Ils devront faire face au dukkha de la vieillesse, au dukkha de la maladie, au dukkha de la mort et au dukkha de la renaissance encore et encore. La plupart des yogis dans cette audience sont dans ce cas. Mais si en amassant des richesses, quelqu'un a l'intention de faire des dons, ce n'est pas si mauvais.

4.3.3. **LA NEGLIGENCE DE CEUX QUI NE DEVRAIENT PAS ETRE NEGLIGENT**, se réfère à ces yogis qui quittent leur maison pour aller dans les forêts ou les centres de méditation afin de pratiquer la méditation permettant d'atteindre Magga-phala dans cette vie même. Parfois, le yogi au milieu de sa méditation devient oublieux et néglige quelques notes mentales. Il sera retardé dans sa réalisation du Nibbâna. On peut oublier d'être attentif, même dans un centre de méditation.

« NE SOYEZ PAS NEGLIGENTS », sont les mots importants de la dernière exhortation du Bouddha.

Si nous n'oublions pas de faire Dâna;  
Si nous n'oublions pas de faire Sîla;  
Si nous n'oublions pas de faire Samatha Bhavana;  
Et surtout si nous n'oublions pas de faire la méditation Vipassana, alors nous suivons les instructions du Bouddha.

Les bénéfices de la méditation ne sont pas évidents au début, mais ils le deviennent par la suite et dans les dernières phases de la méditation. Le Bouddha a donné l'analogie de l'oeuf couvé par une poule. Une mère poule s'assied sur son oeuf tous les jours pour le couvrir, de la même manière, un yogi doit consacrer du temps pour méditer. Comment comparer les progrès de la méditation avec un oeuf couvé ? Il faut considérer :

1. La coquille de l'oeuf.
2. Le blanc de l'oeuf.
3. Le jaune de l'oeuf.

1. LA COQUILLE DE L'OEUF, est semblable à Avijja (l'ignorance) qui est tout le temps dans l'esprit du yogi. Avijja est le nuage de ténèbres qui obstrue la vision de la voie qui mène hors de l'océan du sansâra.
2. LE BLANC DE L'OEUF, est la colle de Tanhâ (le désir) qui retient le yogi attaché au cycle des existences.
3. LE JAUNE DE L'OEUF, ressemble au Vipassana Nyâna dans l'esprit du yogi.

La poule s'assied sur son oeuf pendant plusieurs semaines. Au début, plusieurs choses ne sont pas évidentes à l'oeil nu :

- < De combien la coquille a minci ?
- < De combien le blanc a séché ?
- < Quelle est la maturité de l'embryon ?

Les progrès ne sont pas clairs non plus dans les premiers jours de la méditation.

Après avoir couvé vingt jours, il devient évident à l'oeil nu que :

- < La coquille est devenu très fine.
- < Le blanc a bien séché.
- < Le poussin est prêt à sortir. Il est plein d'énergie car on peut entendre ses coups de pattes et ses coups de bec.

Après vingt-huit jours :

- < La coquille est devenu si fine que la lumière pénètre à l'intérieur de l'oeuf.
- < Le blanc est complètement sec.
- < Le poussin est très fort, il peut casser la coquille et sortir de l'oeuf.

De la même manière, les progrès de la Méditation Vipassana deviennent plus clairs au milieu et dans les dernières phases du travail. Au début, le yogi ne peut se rendre compte par lui-même comment il est aveuglé par le nuage d'ignorance (*avijja*). De combien la colle de Tanhâ a séché à chaque note mentale. De combien son Vipassana Nyâna a mûrit.

Plus tard, lorsque son samâdhi s'est développé, le yogi sait par sa propre expérience de combien la coquille de l'ignorance (*avijja*) s'est affiné en son esprit. De combien la colle de Tanhâ (*attachement à l'existence humaine, à l'existence céleste, à l'existence dans les mondes de Brahmâ, à l'existence dans les sphères du sans-forme*) a séché. A ce stade, le yogi ne recherche plus aucune existence particulière. Comme pour le poussin arrivé à maturité, lorsque le Vipassana Nyâna mûrit, le yogi voit les bénéfiques de chaque note mentale. Il constate que tous ses phénomènes psychophysique se désintègrent à chaque note. Ils sont Anicca, impermanents, se désintègrent à une vitesse inouïe. Ils sont insatisfaisants (*dukkha*) par leur nature propre. Il n'y a aucun moyen de prévention contre cet état de choses, leur nature est incontrôlable (*anatta*).

Par son Vipassana Nyâna, le yogi acquiert la connaissance pénétrante que rien n'est permanent, rien n'est définitivement plaisant et rien n'est contrôlable (*Anicca, dukkha, anatta*).

Les progrès deviennent évidents. Par sa note mentale infatigablement répétée, il atteint « Sotapatti-magga-nyâna », le nuage obscur d'avijja qui le poussait auparavant dans des états misérables s'est dissipé.

Certains yogis, après avoir cultivé l'habitude de la méditation Vipassana, peuvent passer le reste de leur vie avec l'attention juste (asti). Le yogi qui a atteint Sotapatti Phala Nyâna, a vu le Nibbâna. Il est libéré des quatre états infernaux pour les vies futures. Il a acquit suffisamment de courage pour évoluer dans le sansâra pour seulement sept vies supplémentaires. Si dans cette vie il a le succès et la richesse, il en sera détaché. Sa seule ambition sera de devenir Arahat, dans cette vie ou dans un futur proche. Il n'aimera pas gaspiller son temps en vaines distractions des sens, par le goût, les odeurs et les vues. Il ne sera satisfait que par Dâna, Sîla et Bhâvana. Il est satisfait par les activités connectées avec le Bouddha, le Dhamma et la Sangha.

Le yogi qui a passé le stade de Sankhârûpekkha Nyâna est loin de lobha, dosa et moha la plupart du temps, même quand il n'est pas dans un centre de méditation. Il jouit d'un état d'esprit tranquille et clair, qui est un des résultats de la méditation.

Ensuite, l'esprit d'un yogi bien entraîné est fort et droit. Si quelqu'un n'a pas une volonté ferme, lorsqu'il est en face d'objet des sens exerçant une attraction forte, il sera irrésistiblement entraîné et attaché. Son lobha le poussera à agir de manière insensée. Son esprit instable n'opposera pas de résistance à l'impulsion de ses désirs. Lorsqu'il ne pourra pas obtenir ce qu'il désire, la colère lui fera commettre des actes indignes et dire des choses inconvenantes. Le yogi qui a Sankhârûpekkha Nyâna gardera l'équilibre face à des vues attractives et à des situations déplaisantes. De telles choses ne pourront pas perturber la paix de son esprit.

Enfin, lorsqu'un yogi est dans le premier stade de Udayabbaya Nyâna, son corps et son esprit sont très souple et son comportement est droit. Il jouit de Pîti (allégresse mentale) qui se communiquera au corps; pîtija-rûpa. Des petits maux de tête ou d'estomac, des migraines disparaîtront complètement. Des maladies sérieuses ne pouvant être traitées par les docteurs et n'ayant pas évolué trop loin, peuvent être également supprimées au stade de Sankhârûpekkha Nyâna. Le samâdhi étouffe la

maladie. Le samâdhi atteint correspond à celui du quatrième jhâna. Le Vénérable Mahâsi Sayâdaw a expliqué cela en détails.

Ces bienfaits restent dans le domaine mondain. Les plus grands bénéfiques sont d'avoir coupé tout le mauvais kamma accumulé dans des vies précédentes, tout ce mauvais kamma qui l'aurait précipité dans des états infernaux après la mort. Une fois que le yogi a vu le Nibbâna, la porte des quatre enfers est définitivement fermée pour lui. Dans cette vie même, à cause de son ignorance, le yogi pourrait avoir fait quelque mauvais kamma suffisant pour l'emmener dans l'un des quatre état infernaux. Ces karmas n'auront aucune chance de prendre effet une fois que le yogi aura atteint Magga-Phala, la voie et les fruits. C'est comme un arbre abattu par un éclair, qui ne peut plus repousser. Ainsi, le yogi ne brisera plus les cinq préceptes. Tous les aspects grossiers de Lobha, dosa et Moha sont complètement déracinés en lui.

Il est difficile pour un homme ordinaire de ne pas briser les cinq préceptes. Il doit se répéter sans cesse de ne pas les briser. Pour le yogi, cela devient une seconde nature une fois qu'il a vu la voie et récolté les fruits.



## **6 COUPER LA CHAÎNE DE PATICCASAMUPPADA PAR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION VIPASSANA**

Tous les bouddhistes savent que pour atteindre le Nibbâna, la destruction de toute souffrance, le cercle de la causalité qui est la cause-racine du cycle incessant des renaissances dans l'océan du sansâra, doit être brisé. C'est pourquoi les bouddhistes cherchent le Dhamma qui peut couper ce cycle. La méditation Vipassana est le puissant Dhamma qui peut achever ce but.

Parmi les douze facteurs de causalité faisant tourner la roue des renaissances, Avijja (l'ignorance) et Tanhâ (la soif) sont les deux Mulabhuta (causes-racine) propulsant la Patikkasamuppada. La cessation de ces deux causes conduira à l'arrêt complet de la roue de la vie et à la réalisation du Nibbâna.

C'est pourquoi quiconque souhaite couper Avijja et Tanhâ doit pratiquer la méditation Vipassana. Sur la voie progressive de la Méditation Vipassana, lorsque le yogi atteint Udayabbaya Nyâna et Bhanga Nyâna, il verra par sa propre expérience qu'il est possible d'éteindre Avijja et Tanhâ.

### **1.0 COMMENT LA CHAÎNE DE PATICCASAMUPPADA EST PROPULSÉE PAR AVIJJA ?**

Avijja est l'ignorance de l'Eveil, l'ignorance des quatre Nobles Vérités. Moha (illusion) et Anannya (non-connaissance) sont synonymes d'Avijja. C'est également l'ignorance de la loi des origines interdépendantes (patickasamuppâda). Dû à l'ignorance, le commun des mortels entretient des opinions fausses. L'illusion domine la personne inattentive et le rend aveugle à la nature affligeante des objets des sens.

La Méditation Vipassana signifie observer et contempler sans cesse tous les phénomènes psychophysique comprenant à la fois les objets des sens et la conscience correspondante. La pratique de Vipassana conduit à la pleine connaissance de leur nature. Avec le développement de sa concentration, le yogi réalise leur apparition et leur cessation instantanée

lorsqu'il voit, écoute, sent, mange, touche et pense. Il découvre que chaque phénomène psychophysique ne reste pas permanent, mais disparaît à l'instant même où il apparaît. Cependant, lorsqu'il est inattentif, il ne le remarque pas. Il pense à tort que: « c'est permanent, plaisant, satisfaisant ». Il cherche les objets des sens qui lui plaisent. Avijja le pousse à l'effort et à l'activité (sankhâra et kamma). A cause de avijja, sankhâra est produit, puis kamma et à partir de là le résultat inévitable du cycle des renaissances.

## **1.1 COMMENT BRISER CE CYCLE ?**

Par la pratique de Vipassana, lorsque le yogi atteint Bhanga Nyâna, chaque fois qu'il entend, voit, sent, goûte, touche et pense, la conscience observante note rapidement chaque phénomène psychophysique. En notant, le yogi voit le passage instantané à la fois de l'objet du sens et de la conscience qui l'observe. Le yogi réalise la nature impermanente de toute chose (Anicca), son caractère insatisfaisant (dukkha), et sa nature incontrôlable (anatta). Puisqu'il comprend maintenant cette vérité, son ignorance (avijja) est éteinte. Sankhâra, vinnyâna etc...sont également coupés. Par la méditation Vipassana, la cause racine (Avijja) est arrachée et le cycle complet du Paticcasamuppada est mis à terme.

## **2.0 COMMENT TANHÂ CAUSE LA MISE EN MOUVEMENT DU CYCLE ?**

Tanhâ (le désir) nous pousse à trouver les objets des sens plaisant, donc désirables. A cause de cette soif, Upâdânâ (attachement), Bhâva (le devenir) etc...suivent et provoquent le cycle des existences.

## **2.1 COMMENT COUPER LE CYCLE PROVOQUE PAR TANHÂ ?**

Par la pratique de Vipassana, lorsque le yogi atteint Bhanga Nyâna, chaque fois qu'il entend, voit, sent, goûte, touche et pense, la conscience observante note rapidement chaque phénomène psychophysique. En notant, le yogi voit le passage instantané à la fois de l'objet du sens et de la conscience qui l'observe. Le yogi comprend que tous les phénomènes sont Dukkha puisqu'ils l'affligent constamment par leur rapide disparition.

Comme il ne les trouve plus désirables, le désir Tanhâ est éteint. A partir de là, Upâdânâ et les maillons suivants de la chaîne n'existent plus. La méditation Vipassana a détruit la cause-racine du désir-tanhâ et de là, coupé la chaîne du devenir.

### **3.0 COUPER LE CYCLE DES EXISTENCES EN NOTANT LE VEDANÂ.**

Pour résumer la formule des origines inter-dépendantes, on peut dire que Vedana (sensations-sentiments) provoque Tanhâ (le désir) provoque Upâdânâ (l'attachement). Upâdânâ provoque Bhava (le devenir) et ainsi de suite. C'est à cause de Vedanâ que la fondation même de la chaîne des existences, Tanhâ vient à l'existence.

Tanhâ continuera à animer le cycle, à le nourrir et à le mettre en mouvement. Le yogi doit être capable d'observer VEDANA avec un tel degré de concentration que la cessation de Tanhâ se produira. C'est alors que la chaîne de Patikkasamuppadâ sera brisée.

Trois facteurs permettant à la chaîne de fonctionner, trouvent sans cesse leur origine dans Vedanâ. Ce sont :

1. Râganussaya Lobha Tanhâ qui se trouve dans le sukha Vedanâ.
2. Patighânussaya dosa qui se trouve dans le dukkha Vedanâ.
3. Avijjanussaya Moha qui se trouve dans upekkhâ Vedanâ.

### **3.1 COMMENT RÂGANUSSAYA LOBHA TANHÂ SE TROUVE-T'IL DANS SUKHA VEDANÂ?**

Durant la pratique de Vipassana, lorsque le yogi atteint Udayabbaya Nyâna, il possède souplesse et efficacité du corps et de l'esprit. Il semble au yogi que l'objet du sens et la conscience qui observe arrivent

spontanément. C'est comme si le yogi assis observait des événements spontanés. Un sentiment de joie (Pīti) né de Vipassana apparaît dans l'esprit du yogi. Le bien-être du corps et de l'esprit (sukha vedana) donne lieu à de l'attachement dans le yogi. C'est ainsi que Rāganussaya Lobha Tanhā demeure dans le yogi méditant.

### **3.2 COMMENT LE YOGI PEUT SE DEBARRASSER DE RĀGANUSSAYA LOBHA TANHA ?**

Dés que le yogi réalise son apparition dans sa méditation, il doit noter son état d'esprit comme « paisible, paisible, paisible », « agréable, agréable... » avec attention. Le yogi qui a atteint Udayabbaya Nyāna lorsqu'il note « paisible, paisible... » verra l'apparition et la disparition rapide de sukha vedana. En réalisant cela, il ne peut pas réellement en être satisfait. Il trouve même cela déplaisant (dukkha). Il coupe ainsi Lobha-tanhā présent dans Sukha Vedanā. Puisque Tanhā est éteint, Upādānā, Bhava est également éteint. C'est pourquoi le cycle de Paticcasamuppāda ne peut continuer.

### **3.3 COMMENT LE YOGI PEUT SE DEBARRASSER DE PATIGHANUSSAYA DOSA ?**

Dés que le yogi Vipassana réalise qu'il a patighanussaya dosa (sentiment d'aversion et de mécontentement), il doit observer le dukkha vedana avec soin et attention. Le yogi qui atteint Udayabbaya Nyāna, en notant « sensation pénible, sensation pénible... » trouvera que dukkha vedana apparaît et disparaît rapidement. Il essaie alors de noter cette succession rapide et la douleur devient insignifiante pour lui. La venue et la disparition de dukkha vedana devient distincte et il semble que dukkha lui-même disparaît. C'est ainsi que patighanussaya dosa disparaît.

Le yogi qui fait face à dukkha vedanā aspire à échapper à cette douleur pour trouver une sensation agréable. C'est là même que se cache le désir (Lobha). Lorsqu'il parvient à surmonter dukkha vedana à Udayabbaya Nyāna, on peut dire que Lobha tanhā a disparu. Puisque Tanhā est éteint, la chaîne de PATICCASAMUPPADA est brisée également.

### 3.5 COMMENT AVIJJÂNUSSAYA MOHA DEMEURE DANS UPEKKHA VEDANÂ ?

En pratiquant la méditation Vipassana, lorsque le yogi atteint Sankhârupekkha Nyâna, il peut observer Suddha et dukkha avec équanimité. Il devient capable de noter sans trop d'effort, à tel point qu'il ne peut plus détecter la cessation du phénomène. C'est là une forme très délicate et subtile d'ignorance et d'illusion (avijja). C'est ainsi que avijjanussaya Moha demeure dans l'esprit du yogi.

### 3.6 COMMENT LE YOGI PEUT ETEINDRE AVIJJANUSSAYA MOHA ?

Pour éteindre Avijjanussaya Moha (*l'aveuglement dans un climat d'ignorance*) dans upekkha vedana (*sentiment d'équanimité*), le yogi doit chercher à voir upekkha vedana comme étant Anicca (impermanent). Cependant, upekkha vedana est si subtil que le yogi n'y parvient pas facilement. Il est alors recommandé d'observer le va-et-vient habituel de l'abdomen avec confiance.

Lorsqu'il observe profondément la montée et la descente de l'abdomen, la posture assise et le contact avec le sol il voit qu'à chaque note mentale le phénomène disparaît à très grande vitesse. Il constatera également que la conscience qui note disparaît également.

Comme le yogi découvre que tous les objets des sens (c'est à dire la montée, la descente, l'assise et le contact) et la conscience qui note périssent à chaque note, il réalise que rien n'est permanent (Anicca). Il commence à acquérir Anicca Nyâna et Avijjanussaya Moha dans upekkha vedana disparaît. Puisque la cause-racine a été coupée, le cycle de paticcasamuppâda est brisé.

Ainsi, Râganussaya-Lobha-tanhâ présent dans Suddha vedanâ, Patighanussaya-dosa présent dans Dukkha-vedanâ et Avijjanussaya-moha présent dans Upekkha-vedanâ peuvent tous être supprimés par la méditation Vipassana. C'est ainsi que le cycle des existences (paticcasamuppâda) peut être coupé définitivement.



## 7 BENEDICTIONS DU SAYÂDAW EN TOUTES OCCASIONS.

Par l'offrande de nourriture à la Sangha,  
par l'offrande de différentes choses à la Sangha,  
par ces actes volontaires vous avez acquis Dâna Kusalâ (*mérites par le don*).

De la même manière vous avez acquis Sila Kusalâ (*mérites par la moralité*) et  
de la même manière vous avez acquis Bhâvanâ Kusalâ (*mérites par la méditation*).

En vertu de vos Dâna Kusalâ, Sila kusalâ et Bhâvanâ Kusalâ :

Que tous dangers s'éloignent de vous.  
Puisiez-vous obtenir tous les bienfaits que vous souhaitez.  
Puisiez-vous être ardent dans votre pratique du Noble Sentier.  
Puisiez-vous goûter à Magga-Phala (la voie et les fruits).  
Puisiez-vous atteindre le Nibbâna.





**8 TRADUCTION DU PARTAGE DES MERITES ENSEIGNE PAR  
LE SAYÂDAW  
ET RECITES PAR LES DISCIPLES EN CHAQUE OCCASION.**

Très Vénérable Maître, nous voulons échapper aux dangers du Sansâra, nous voulons connaître les fruits du Nibbâna rapidement. Nous souhaitons être capable d'arrêter tous les dangers nous menaçant. Nous souhaitons améliorer et accroître tous les mérites possibles aux niveaux mondains et supramondains. Nous souhaitons aider en préservant et en propageant l'enseignement du Bouddha.

C'est à cette intention que nous, les familles assemblées ici, faisons ces offrandes variées à la Sangha. Nous offrons des robes à la Sangha. Nous confions des donations en argent aux serviteurs de la Sangha afin qu'ils les utilisent pour ce qui peut vous être nécessaire.

Très Vénérable Maître, en vertu des mérites mentionnés, puissions-nous être capable de lutter pour réaliser le Nibbâna où nos impuretés seront effacées et où Magga-Phala fructifient.

Très Vénérable Maître, en ce jour nous avons acquis les mérites de Dâna-kusalâ, Sila-kusalâ, Bhâvanâ-kusalâ, veyyavacca-kusalâ, Dhamma-savana-kusalâ. Par la force de ces mérites, que tous dangers disparaissent à partir d'aujourd'hui. Puissions-nous maintenir l'équilibre de notre richesse physique et mentale. Puissions-nous être capable d'accomplir toutes les perfections dans nos existences futures, comme tous les Bodhisattas et les Nobles Etres l'ont fait.

Très Vénérable Maître, par ce que nous avons accomplis aujourd'hui, puissent nos pères et mères, nos grands-pères et grand-mères, tous les

membres de notre famille et nos amis profiter de ces mérites et les partager.

Devas gardiens de nos corps, de cette demeure, de ce quartier, de cette ville, de cette région, de ce pays ainsi que tous les protecteurs du Dhamma, tous les devas des royaumes célestes, puisent-ils tous partager nos mérites.

Non seulement les dévas et les humains, mais encore tous les autres êtres vivants sont invités à ce partage. Pères, mères, maîtres et tous les êtres, que tous ces mérites rejaillissent en bien sur vous ! ...

Puisiez-vous tous être heureux !

SÂDHU ! SÂDHU ! SÂDHU !.....

**CONTEMPLATION DE LA NOURRITURE  
AVANT CHAQUE REPAS.**

1.    **Considérant toutes ces offrandes de nourriture variées;  
je ne les consomme pas pour le plaisir,  
ni pour inciter à la fierté;  
je ne les prend pas pour accroître la beauté,  
ni pour l'apparence du corps.**
  
2.    **Je prend cette nourriture pour soutenir ce corps,  
afin que je puisse vivre longtemps et sans fatigue  
pour apprendre le Dhamma et pratiquer l'enseignement du  
Bouddha.  
Je prend cette nourriture afin de ne pas être dérangé  
par les anciennes sensations, ni par les nouvelles.**
  
3.    **Avec attention et contrôle, sans gourmandise,  
je prend cette nourriture pour méditer aujourd'hui.**

**C'EST AINSI QUE J'UTILISE CETTE NOURRITURE.**

**INSTRUCTIONS DE MEDITATION VIPASSANA AUX YOGIS.**

Voici les instructions de base concernant la Méditation Vipassana donnés par le Grand Maître de méditation du centre SADDHAMMARANSI de Rangoon, Vénérable Sayâdaw U. Kundalâbhivamsâ.

Ceux qui ont déjà médité voudraient atteindre un plus haut niveau de méditation très rapidement. Pour ce faire, ils doivent écouter et pratiquer les **EXERCICES PRATIQUES DE LA MEDITATION SUR L'ATTENTION**. Il y a trois sortes de pratiques :

1. Méditation assise.
2. Méditation en marchant.
3. Méditation durant les activités journalières.

**1. MEDITATION ASSISE.**

Allez dans un endroit paisible et tranquille. Choisissez la posture assise qui vous permettra de méditer durant un certain temps.

Vous pouvez vous asseoir à genoux ou bien les jambes croisées, mais vous devez choisir la posture qui vous permettra de rester assis pendant longtemps. Quand vous êtes satisfaits de votre position, gardez le dos et la tête bien droite. Fermez alors les yeux et concentrez votre attention sur l'abdomen et la respiration.

Lorsque vous inspirez, notez soigneusement que l'abdomen se soulève durant l'inspiration et se dilate.

Lorsque vous expirez, notez soigneusement que l'abdomen s'abaisse durant l'expiration et se rétracte.

Notez ainsi le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen durant l'inspir et l'expir.

Mais n'observez pas uniquement l'abdomen, contemplez également votre esprit durant la respiration. Observez comment l'air inhalé effectue une pression vers le haut qui pousse de l'intérieur. Vous devez essayer de sentir et savoir, réaliser ce qu'est cette pression de l'air venant de l'intérieur et non de l'abdomen, car Vipassana observe la vraie nature des choses et non le concept.

La poussée de l'air venant de l'intérieur est « paramattha »: la réalité de ce qui se produit. Vous devez noter soigneusement que lorsque vous expirez, l'air qui avait été poussé vers le haut descend graduellement alors que l'abdomen revient à sa place en se contractant.

Vous devez être attentifs aux mouvements qui se produisent durant l'inspiration et durant l'expiration. Vous comprendrez qu'à l'inspiration l'abdomen s'élève progressivement et qu'à l'expiration il s'abaisse progressivement. A ce moment, vous répéterez intérieurement: « MONTER...MONTER...MONTER. »

et à l'expiration:  
« DESCENDRE...DESCENDRE...DESCENDRE... » En même temps, vous serez attentif à la force qui fait que l'abdomen se soulève et s'abaisse petit à petit durant la respiration.

Si vous trouvez que ces deux mouvements ne sont pas suffisants pour maintenir votre concentration en alerte sans distractions, vous pouvez ajouter un troisième point d'attention, le TOUCHER. Vous vous concentrez alors sur la dureté du toucher au point de contact à l'endroit qui apparaît le plus proéminent à l'esprit. Répétez alors la note mentale: « MONTER...MONTER.....

DESCENDRE...DESCENDRE.....TOUCHER...TOUCHER.... » Ne

vous laissez pas distraire par la forme des membres ou de l'objet en contact, mais restez fixé sur le CONTACT.....

Si ces trois points d'attention ne sont toujours pas suffisants, vous pouvez en ajouter un quatrième: le fait que vous êtes ASSIS. répétez alors: « MONTER...MONTER.....DESCENDRE...DESCENDRE... TOUCHER... TOUCHER..... ASSIS... ASSIS... » En étant assis, réalisez le fait que la partie supérieure du corps est dressée et tendue comme un arc. Ne pensez pas du tout à la forme de la tête ou du corps ou des mains ou des jambes, mais réalisez que votre corps est tendu par la force de l'air qui vous maintient en position assise et à la sensation de dureté que vous avez en étant assis, que vous noterez: « TOUCHER.... »

Vous avez donc maintenant quatre choses à noter mentalement: MONTER, DESCENDRE, ASSIS ET TOUCHER.

En faisant cela, votre esprit deviendra calme. Quand l'esprit et le mental sont calmes, la concentration devient plus ferme. quand la concentration est ferme, la Vision Pénétrante dans la Réalité des Phénomènes verra le jour. Si l'attention sur les quatre points: MONTER...DESCENDRE...ASSIS...TOUCHER... vous semble convenable, méditez ainsi. Mais si votre mental est trop anxieux, recherchez par vous-même si vous devez noter deux ou trois objets d'attention.

L'esprit d'un débutant peut vagabonder ici ou là, soit dans le temple ou au monastère, ou au marché ou encore à la maison. Si le cas se produit, notez les pensées vagabondes en répétant: « PARTI...PARTI... IMAGINATION...IMAGINATION..... PROJETS...PROJETS... » Si votre concentration est bonne, vos pensées vagabondes disparaîtront rapidement si vous notez en observant avec précision et attention.

Cela peut prendre un certain temps au début pour observer les pensées vagabondes, mais avec une ferme détermination et une attention soutenue elle disparaîtront rapidement. Non seulement vos pensées vagabondes disparaîtront, mais également votre attention à ces pensées vagabondes.... Car rien ne dure, rien n'est permanent ! C'est cela ANICCA,

l'impermanence... « Toutes choses composées sont impermanentes, transitoires... » Toutes chose composée apparaît et disparaît en un clin d'oeil. De toute évidence elles sont sujettes à la naissance et à la mort. Cette venue à l'existence et cette disparition n'est rien d'autre que DUKKHA - insatisfaction, souffrance... Et cela ne peut être évité par rien ni personne, et on ne peut rien y faire et cela est ANATTA - incontrôlable. Peu à peu vous en viendrez à comprendre cette vérité que TOUT est TRANSITOIRE, TOUT est INSATISFAISANT, TOUT est INCONTRÔLABLE.

En vous concentrant sans interruption sur « MONTER...DESCENDRE...ASSIS...TOUCHER... » pendant une demi-heure ou trois-quarts d'heure, vous verrez apparaître de la douleur, de l'inconfort ou de l'engourdissement. Lorsque cela se produit, vous devez observer la réalité de ce phénomène en abandonnant l'observation de « MONTER...DESCENDRE..... » et observer « DOULEUR... » en laissant l'esprit pénétrer la douleur.

Il y a trois manières d'observer la douleur :

1. En se concentrant sur la douleur afin de la faire disparaître.
2. En la chassant de manière agressive
3. En la contemplant pour en pénétrer la réalité.

La première manière est motivée par Lobha, L'avidité. Le méditant recherche le plaisir dans la méditation. Le but de la méditation n'est pas de donner du plaisir, mais de déraciner le désir (Lobha). Votre travail est de réaliser la véritable nature du désir. Vous ne devez pas méditer de cette manière.

La seconde manière n'est pas bonne non plus car elle est motivée par la colère. La méditation attentive ne laisse pas la colère se développer. L'aversion face à la douleur n'est pas l'attitude juste.

La troisième manière est l'attitude juste. Vous devez concentrer votre mental sur la douleur elle-même, comment elle se manifeste et comment elle évolue. Lorsque la douleur survient, le yogi a tendance à se contracter. Laissez votre corps et votre esprit détendu. Ne vous demandez

pas avec anxiété : devrais-je rester ainsi pendant une heure ? » ou bien « est-ce que je vais souffrir ainsi tout le temps ? »

La douleur viendra comme elle le veut et votre devoir est de l'observer. Vous devez garder un esprit calme et être patient. La patience est la chose principale, car c'est uniquement par la patience que vous pourrez atteindre le Nibbâna. Vous devez être calme et relaxé de corps et d'esprit. Ne soyez pas tendu, mais gardez votre esprit sur la douleur et cherchez à quel point exact elle se trouve et quelle est son intensité. Où est-elle la plus aiguë ? Dans la chair..... sur la peau....dans les veines.... dans les os ou dans la moelle...?...Concentrez-vous profondément sur l'endroit particulier où la douleur se produit et notez mentalement : DOULEUR...DOULEUR.....en recherchant exactement là où elle se trouve et quelle est son intensité. Une attention superficielle n'est pas autorisée. Si vous êtes très attentif à la douleur, à la démangeaison, à l'ankylose, au picotement ou à toute autre sensation, vous observerez qu'ils deviennent plus intenses et plus insupportables. De la même façon qu'elle augmente, elle diminuera et peut-être disparaîtra, mais ne diminuez pas votre concentration. Continuez à être attentif avec zèle et enthousiasme et répéter mentalement : DOULEUR...DOULEUR....jusqu'à ce qu'elle disparaisse ou change de place.

Lorsque vous êtes très énergique et enthousiaste, La vision pénétrante s'éveillera. A mesure que la concentration se renforce, les maux et les douleurs disparaîtrons dès qu'elles apparaissent. Vous constaterez que la douleur ne dure pas longtemps, ni votre méditation attentive, ni la conscience de la douleur. Rien ne dure, rien n'est permanent. Tout est impermanent, transitoire. Naissance et mort, apparition et disparition sont si rapides et pénibles que rien ne peut nous en protéger. Nous en venons donc à constater que :

La douleur est impermanente, ANICCA.  
La douleur est insatisfaisante, DUKKHA.  
La douleur est incontrôlable, ANATTA.

Lorsque vous méditez, vous entendrez des sons, verrez des choses et sentirez des odeurs tout autour de vous. Vous entendrez parfois des bruits



de portes, de marteaux, de voitures, des chants d'oiseau etc...En entendant un son, vous devrez faire une note mentale et dire « entendre, entendre », mais votre esprit ne doit pas suivre le son ni chercher à l'identifier. Ce serait une distraction.

Si votre pouvoir de concentration est fort, ces sons que vous entendez deviendront indistincts et sembleront distants ou bien ils deviendront forts et proches ou encore imprécis et diffus. Il peut se faire qu'en notant: « ENTENDRE...ENTENDRE... » ils disparaissent progressivement, ainsi que votre conscience d'entendre et votre attention contemplative du son.

Les sons que vous entendez au début pourrons disparaître un par un, ou ils seront déconnectés les uns des autres et perdrons leur sens; par exemple le mot « vénérable » deviendra : « vé.....né.....ra.....ble..... ». De la même manière que le son disparaît, ainsi la conscience d'entendre et l'attention contemplative s'évanouira progressivement. C'est cela ANICCA, l'impermanence.....

L'apparition des sons et leur disparition et si rapide que c'est Dukkha, insatisfaisant, pénible, inintéressant. Comme rien ne peut être fait pour empêcher cette situation, c'est ANATTA, incontrôlable, dénué d'un soi ayant un réel pouvoir.

Petit à petit, vous en viendrez à comprendre que les sons ne durent pas toujours. La connaissance née de la méditation attentive ne dure pas non plus et vous ne pouvez rien faire pour empêcher les sons d'apparaître et de disparaître. C'est ainsi que vous réaliserez par votre propre expérience la CONTEMPLATION ATTENTIVE DES SONS.

La Méditation attentive en posture assise en notant mentalement: « MONTER...DESCENDRE...ASSIS... TOUCHER..... » concerne le corps; elle est appelée :KĀYĀNUPASSANA SATIPATHĀNA.

La douleur, la démangeaison, l'ankylose etc....concerne les sensations et les sentiments qui y sont connectés. Cette contemplation s'appelle: VEDANÂNUPASSANA SATIPATTHÂNA.

CITTÂNUPASSANA SATIPATTHÂNA c'est la contemplation de l'esprit qui note: « DISTRAIT... DISTRAIT.....PROJET...PROJET.....PENSER...PENSER..... »

La note mentale « VOIR...VOIR.....ENTENDRE...ENTENDRE.... SENTIR...SENTIR.... »concerne le Dhamma et s'appelle: DHAMMÂNUPASSANA SATIPATTHÂNA.

Ainsi les quatre établissements de l'attention SATIPATTHÂNA sont inclus lorsqu'un yogi pratique la MEDITATION ATTENTIVE en posture assise.

## **2. MEDITATION EN MARCHANT.**

Il y a quatre sortes de notes mentales pendant la méditation en marchant. Chaque pas est observé de très près et avec attention comme étant UN mouvement. On peut également le décomposer en DEUX, ou en TROIS mouvements ou encore en SIX mouvements.

2.1 UN MOUVEMENT : en marchant, on note: « pied droit....pied gauche....ect... » en gardant l'attention sur le mouvement en avant du pied et non pas sur le pied. L'esprit ne doit pas être attaché à la forme du pied, mais au mouvement progressif du pied vers l'avant. C'est très important.

2.2 DEUX MOUVEMENTS: on observe le pas décomposé en: LEVER...BAISSER...; LEVER... BAISSER.. Dans ce cas, il faut être conscient du mouvement progressif du pied se levant et s'abaissant. C'est la connaissance de ce mouvement tel qu'il est, du processus mental et corporel qui forme l'objet de l'attention.

2.3 TROIS MOUVEMENTS: en marchant, le yogi observe la décomposition du pas en trois parties:

« LEVER...DEPLACER....POSER... ». En levant le pied, vous devez noter attentivement le mouvement ascendant du pied. Puis vous poussez votre pied lentement vers l'avant en étant pleinement attentif au mouvement, et en le baissant vous notez le pied descendant lentement.

Tous ces mouvements doivent être attentivement observés de très près de manière à noter que lorsque le pied se soulève millimètres par millimètres vous devenez conscient de la légèreté, puis il se déplace lentement vers l'avant et enfin en s'abaissant, une sensation de lourdeur accompagne le mouvement. Lorsque vous obtenez cette perception, vous commencez à avoir une sorte de vision pénétrante dans la réalité des phénomènes.

La légèreté vient de TEJO, l'élément chaleur combinée avec VAYO, l'élément air ou mouvement. La lourdeur est provoquée par PATHAVI, l'élément terre, dureté et ÂPO l'élément liquide.

La connaissance et l'attention claire de ces phénomènes psychophysique est le commencement de la connaissance pénétrante dans la nature intime de la réalité telle qu'elle est.

2.4 SIX MOUVEMENTS: vous décomposez maintenant le pas en six parties: INTENTION DE LEVER.. LEVER...INTENTION DE DEPLACER.....DEPLACER..... INTENTION DE POSER.... POSER. » En commençant à lever le pied, le talon se soulève d'abord, puis les orteils. En avançant le pied, vous savez qu'il va en avant et pas en arrière....Puis il est légèrement dévié à l'amorce de la descente. Ici aussi, il faut être attentif et clairement compréhensif concernant les phénomènes psychophysique.

Un autre manière de noter est la suivante: « DECOLLER...LEVER.....AVANCER....BAISSER.... TOUCHER.....PRESSER..... » En décollant, vous êtes attentif au talon se soulevant, puis aux orteils. Enfin le pied se soulève progressivement puis s'avance lentement. Vous êtes attentif au moindre mouvement. Au moment de descendre vous observez le changement de direction puis la descente progressive jusqu'au contact avec le sol.

« TOUCHER...TOUCHER... » Puis afin de lever l'autre pied, vous notez la pression sur le sol « PRESSER...PRESSER... »

C'est ainsi que l'on réalise la décomposition d'un pas en six parties.

### **3. MEDITATION DURANT LES ACTIVITES JOURNALIERES.**

En tant que yogi, vous devrez pratiquer la méditation avec attention durant toutes les activités quotidiennes. C'est en dehors de la méditation assise ou en marchant. Durant la routine journalière, vous serez attentif aux petites activités et aux mouvements que vous faites en retournant à votre chambre, en ouvrant ou en fermant une porte, en faisant le lit, en pliant les draps, en changeant de vêtements, en vous lavant, en préparant le repas, en mangeant, en buvant etc...Même aux toilettes, vous ne couperez pas le fil de votre attention....

**Méditer en mangeant:** en voyant le repas, vous notez « VOIR...VOIR... ». En étendant la main pour prendre la nourriture, vous notez: « ETENDRE...ETENDRE... ». Lorsque vous la touchez, vous dites: « TOUCHER...TOUCHER... ». En la prenant, vous notez: « PRENDRE...PRENDRE... ». En ouvrant la bouche, vous notez: « OUVRIR...OUVRIR... ». En mâchant, notez: « MACHER...MACHER... ». En goûtant, « GOUTER...GOUTER... ». En avalant, notez: « AVALER...AVALER... ». C'est ainsi que Mahâsi Sayâdaw pratiquait et enseignait lui-même. Soyez donc attentif et clairement compréhensif à chaque mouvement durant toutes vos activités de la journée. Pratiquez avec foi et enthousiasme.

Les yogis obéissants et zélés souhaitant bien pratiquer, ne trouverons pas très facile d'être attentif à tous les mouvements en prenant une bouchée de nourriture. Au début ils oublieront quelques mouvements, mais ils ne doivent pas se décourager. Plus tard, le pouvoir de concentration sera plus fort et la connaissance pénétrante permettra d'être attentif à chaque mouvement.

Au début de la pratique de l'attention sur les activités quotidiennes, vous devez être attentifs aux mouvements les plus

proéminents. Par exemple, si étendre le bras est plus distinct, notez: « ETENDRE ETENDRE..... ». Si c'est pencher la tête, dites: « PENCHER...PENCHER... ». Si c'est mâcher, notez: « MACHER....MACHER.... ».

Vous devez être attentif à un seul mouvement à la fois. Si votre esprit est centré sur ce mouvement, il deviendra réellement concentré et alors vous pourrez pratiquer sur d'autres mouvements les uns après les autres jusqu'à ce que la concentration soit profonde. Ensuite vous obtiendrez la vision pénétrante. Le Vénérable Maître Mahâsi Sayâdaw disait que mâcher est le mouvement le plus distinct à observer. Il n'y a que la mâchoire inférieure qui est en mouvement. Si vous êtes attentif à ce mouvement, vous serez capable de noter: « MACHER...MACHER..... » facilement.

Les instructions pratiques pour méditer en mangeant sont maintenant bien claires.

Lorsque l'idée de vous asseoir devient distincte pour vous, notez: « INTENTION DE S'ASSEOIR... INTENTION DE S'ASSEOIR.... ». Quand vous êtes assis, notez: « ASSIS...ASSIS.... ». Détachez bien les mouvements de la tête, des bras, des jambes etc... Ressentez le poids du corps en descendant vers le sol. c'est l'élément PATHAVI, terre.

En vous relevant, notez également l'intention.... Le mental qui veut se lever est poussé par l'élément VAYO, l'air, qui vous propulse vers le haut. Notez alors: « RASSEMBLER MES ENERGIES..... SUPPORTER AVEC LES MAINS...POUSSER AVEC LES JAMBES.... ». Ainsi vous vous trouverez debout.

Les mots utilisés pour noter ne sont qu'une aide. Ce ne sont pas la réalité. La réalité à observer c'est le mouvement lent et progressif, l'expérience intime que vous en avez. C'est cela Paramattha, la Réalité. En se levant, les yogis savent d'eux-mêmes qu'ils deviennent léger ce sont les éléments TEJO-VAYO (feu-air) qui sont en action. Lorsqu'ils s'assoient, ils deviennent lourds. Il observent ainsi les activités des éléments PATHAVI-ÂPO (terre-eau).

Lorsqu'un yogi a réalisé la vérité au sujet de la nature réelle des phénomènes mentaux et physiques, on dit qu'il a atteint l'éveil en ce qui concerne NÂMA / RUPA. Le mouvement est impermanent, la concentration est impermanente, le mental et le physique sont impermanents.

Tout ce qui vient à l'existence est sujet à la disparition. C'est ANICCA. Cette apparition et cette disparition constante et rapide de tous les phénomènes est insatisfaisante, pénible, DUKKHA. Comment se protéger de Dukkha ? On ne le peut pas, on ne le contrôle pas, c'est ANATTA.

Si vous percevez la réalité profonde d'ANICCA / DUKKHA / ANATTA, on dit que vous avez la sagesse de SAMANNYA LAKKHANA, les trois caractéristiques de l'existence. Vous êtes prêt à atteindre la Vision Pénétrante dans la Réalité.

Vous avez maintenant entendu les trois principes de base de la Méditation sur l'attention. Puisiez-vous tous pratiquer avec diligence et être bientôt capable d'atteindre l'extinction du désir passionné, l'extinction de la colère et l'extinction de l'illusion et de l'ignorance. Puisiez-vous ainsi atteindre le NIBBÂNA que vous recherchez depuis si longtemps.

SÂDHU !.....SÂDHU !.....SÂDHU !.....

.....

## PETIT LEXIQUE PÂLI.

### A

- Abhijjhâ :** Convoitise.
- Adinnâdâna :** Prendre ou détruire ce qui n'est pas donné (animé ou inanimé);
- Adukkha-asukkha vedana :** Sentiment neutre ou indifférent.  
**ou Upekha vedana.**
- Ahetuka-ditthi :** Croyance à la non-causalité.
- Akarana :** Non-action.
- Amata :** Immortalité.
- Anâgami :** Celui qui ne reviendra pas (à une vie terrestre)
- Ānâpânasati :** Attention sur la respiration.
- Anatta :** Non-soi.
- Anatta lakhana :** Caractéristique du non-soi.
- Anicca :** Impermanence.
- Apâcayana :** Montrer le respect à la Sangha ou aux anciens.
- Āpati :** Offence.
- Apâya :** Etat de malheur, enfer.
- Arahat :** Personne qui a atteint la dernière étape du sentier.
- Ariya :** Noble être (qui a atteint au moins Gotrabhu Nyâna).
- Āsavakkhaya Nyâna :** Connaissance de la destruction des corruptions.
- Atta ditthi :** Spéculation au sujet du Soi. Croyance en une âme.
- Āyatana :** Base d'un organe des sens. -Sphère d'existence.

### B

- Bayâ :** Descente. Compréhension de la nature de la cessation, du passage des phénomènes.

**Bhâva :** Existence, devenir.  
**Bhâvanâ :** Meditation, développement.  
**Bhikkhu :** Moine bouddhiste vivant d'offrandes de nourriture.  
**Bhikkhuni :** Nonne bouddhiste.  
**Bodhisatta :** Personne ayant fait vœux de devenir Bouddha.  
**Brahmâ :** Dieu créateur.  
**Buddha vacana :** Déclaration du Bouddha.  
**Byâpada :** Malveillance.

## C

**Cetasika dukkha :** Souffrance mentale.  
**Cetasika sukkha :** bien-être mental.  
**Cula sotapana :** personne ne pouvant plus retomber dans un enfer.  
**Cutûpapâta Nyâna ou**  
**dibbacakkhu nyâna :** perception intuitive de la mort et de la renaissance des êtres.

## D

**Dâna :** acte de donner, générosité.  
**Deva :** dieu, être surnaturel;  
**Dhamma :** la norme; l'enseignement du Bouddha.  
**Dhammadesana :** exposé du Dhamma.  
**Dhammasavana :** écoute du Dhamma.  
**Nâma-dhamma :** dhamma concernant les facteurs mentaux.  
**Rûpa-dhamma :** dhamma concernant la matière.  
**Dhammacakkappavattana sutta :** premier sermon du Bouddha.  
**Dhâtu :** élément primaire.  
**Ditthi :** vue, croyance, opinion.  
**ahetuka-ditthi :** croyance que les choses arrivent spontanément, sans cause précédente.



**atta-ditthi** : spéculations sur l'âme.

**ditthijukamma** : redresser ses opinions.

**micchâditthi** : opinions fausses.

**sakkâyaditthi** : croyance en un soi, une âme permanente et immortelle.

**visama-hetuka-ditthi** : croyance en un créateur.

**Dosa** : aversion, colère.

**Ducarita** : actes de mauvaise conduite.

**kâya-ducarita** : mauvaise conduite corporelle.

**mano-ducarita** : mauvaise conduite mentale.

**vaci-ducarita** : mauvaise conduite vocale.

**Dukkha** : souffrance, insatisfaction.

**cetasika-dukkha** : souffrance mentale.

**kâyika-dukkha** : souffrance corporelle.

**sansâra-dukkha** : souffrance liée au cycle des renaissances.

**Dukkha lakkhana** : caractéristique de la souffrance.

## J

**Jhâna** : méditation extatique, absorption, transe.

## K

**Kâmesumicchâcâra** : mauvaise conduite envers les plaisirs sensuels.

**Kamma** : action, acte; karma.

**Kâmasukkhallikanuyoga** : attachement aux plaisirs des sens; sexuels.

**Kâya-ducarita** : mauvaise action physique.

**Kâyika-dukkha** : souffrance corporelle.

**Kâyika-sukkha** : plaisir corporel.

**Khanda** : agrégat, corps.

**Khanti** : patience.

**Kilesa** : souillure.

**moha-kilesa** : illusion, ignorance.

**râga-nussaya kilesa** : attachement aux sensations plaisantes.

**Kusalâ** ou **punnya-kiriya-vatthuni** : action méritoire.

## L

**Lakhana** : inscription, marque, caractéristique.

**Lobha** : avidité.

**Lobha tanhâ** : désir avide.

**Loka** : monde.

**Lokavohâra** : manière de s'exprimer habituelle.

**Lokiya** : appartenant au monde matériel.

**Lokuttara** : appartenant aux mondes supérieurs, spirituels.

## M

**Mahâparinibbâna** : réalisation définitive du Nibbâna avec abandon des agrégats.

**Magga** : la voie

**Magga Nyâna** : connaissance de la voie.

**Mano-ducarita** : mauvaise action mentale.

**Metta** : bienveillance, amour compassioné.

**Micchâditthi** : opinion fautive. vue erronée.

**Moha** : illusion, aveuglement.

**Mokkha** : libération du sansâra.

**Musâvâda** : mentir, dire des paroles fausses.

## N

**Nâma** : nom; mental.

**Nâma-dhamma** : dhamma concernant les facteurs mentaux.

**Nyâna** : sagesse, connaissance profonde, vision pénétrante.

**Nimitta :** signe, marque, support de méditation.

## O

**Ovâda :** exhortation, enseignement du dhamma.

**Ovâda patimokkha :** enseignement concernant les règles de l'Ordre.

## P

**Pânâtipâta :** blesser ou tuer un être vivant.

**Pannyati :** vérité conventionnelle.

**Paramattha :** vérité ultime.

**Paramattha-desana :** enseignement concernant la vérité ultime.

**Parinibbâna :** Nibbâna final et définitif.

**Pâpa :** Acte mauvais:

**Paramita :** Perfection.

**Pâti :** ceux qui écoutent l'enseignement du Bouddha.

**Pattânumodana :** se réjouir en partageant les mérites.

**Pattidânâ :** transfert de mérites aux autres.

**Paticcasamuppâda :** loi des origines interdépendantes.

**Phala :** fructification.

**Phala Nyâna :** connaissance des Fruits.

**Pharusavâcâ :** langage dur, injures.

**Pisunavâcâ :** non-sens, paroles sottes, calomnies.

**Pîti :** joie, intérêt, enthousiasme.

**Pîtija-rûpa :** corps empli de pîti.

**Pubbenivâsanussati Nyâna :** mémoire des vies antérieures.

**Punna-kiriya-vatthuni** ou **kusala :** actions bénéfiques, mérites.

**Puthujjana :** personne ordinaire.

## R

**Râga-nussaya kilesa** : attachement aux sensations plaisantes.

**Rûpa** : forme, matière.

**Rûpa-dhamma** : dhamma concernant la matière.

## S

**Sabba** : tout.

**Sabbannyuta Nyâna** : omniscience du Bouddha.

**Sâdhu** : bien, bon, bien-dit !....

**Saddhamma** : vrai dhamma.

**Sakkâya ditthi** : concept du moi.

**Samâdhi** : concentration.

**Sampaphappalappâ** : conversation frivole.

**Sangha** : communauté des moines;

**Sankhâra** : formations mentales, tendances habituelles, concotions, déterminations, élucubrations.

**Sannyâ** : perceptions.

**Sansâra** : cycle des renaissances.

**Sâsana** : dispensation de l'enseignement du Bouddha.

**Satipatthâna** : établissement de l'attention.

**Sîla** : comportement moral.

**Sucarita** : bonne conduite.

**Sugati** : état heureux.

**Sukkha vedanâ** : bien-être, confort.

**cetasika sukkha** : bien-être mental.

**kâyika sukkha** : bien-être corporel.

**Sutta** : discours du Bouddha.

## T

**Tanhâ** : la soif, le désir.

## U

**Udaya** : apparition, venue à l'existence, montée.

**Upâdâna** : attachement.

**Uppekkha** : indifférence.

**Upekkha vedanâ** : sensation ou sentiment neutre.

## V

**Vaci-ducarita** : mauvaise action verbale.

**Vedanâ** : sensation, sentiment.

**Vedanânupassana** : contemplation des sensations.

**Vesâkha ou Vesak** : mois lunaire de mai, célébration du Bouddha.

**Veyyavaca** : pourvoir aux besoins de la sangha. Aider pour les cérémonies.

**Vinnyânam** : conscience, savoir discursif.

**Vipassana** : vision pénétrante.

**Vipassana Nyâna** : capacité d'obtenir la vision pénétrante.

**Vipassana Meditation** : méditation par la vision pénétrante.

**Visama hetuka ditthi** : croyance en un créateur.

*“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 ~

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：MEDITATION VIPASSANA 內觀靜坐】

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](mailto: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

FR014-12783

