INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO

INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོའི་གླིང་ཚང་།

1ère année - Session 8

Dominique Trotignon

La méditation selon les Anciens : Samatha-Vipassanâ selon le Theravâda et le Satipatthânasutta

Octobre 2016

Les différents types de « développement » (*bhavāna*)
dans le canon pāli et la tradition du Theravāda

Schéma de « L'ancienne méthode en 7 étapes »
d'après le *Visuddhimagga* de Buddhaghosa

1) Comportement supérieur (*adhi-**sīla***) [*Vsd* 1-2]

2) Recueillement supérieur / développement du recueillement / du calme [*Vsd* 3-13]
(*adhi-**citta*** / ***samādhi**-bhavāna* / ***samatha**-bhavāna*)

> Recueillement préliminaire (*parikamma-**samādhi***)
sur le « signe préliminaire » (*parikamma nimitta*) de l'objet

> Recueillement de proximité (*upacāra-**samādhi** = cittass'ekaggatā*)
sur le « signe appris » (*uggaha nimitta*)

- élimination des cinq « obstacles » (*nīvaraṇa*)
et apparition des cinq « facteurs du ***jhāna*** » (*jhāna angani*)

> Recueillement d'insertion (*appana-**samādhi***)
sur le « signe de contrepartie » (*paṭibhaga nimitta*)
par la maturation complète des facteurs du ***jhāna***

8 ***jhāna*** **« mondains »** (*lokiya*)
- 4 ***jhāna*** **de forme [pure]** (*rūpa jhāna*)
- 4 ***jhāna*** **du sans-forme** ou « **obtentions** » (*arūpa jhāna* / ***samāpatti***)
  · développement des **« connaissances complètes »** (*abhiñña*)
  · obtention de l'**arrêt** (*nirodha samāpatti*) par 'cessation des représentations mentales et des ressentis' (*saññā-vedayita-nirodha*)
  = ***nibbāna*** **« mondain »** (*lokiya*) ; « libération de l'esprit » (*ceto-vimutti*)

> **Sagacité** supérieure / développement de la sagacité / du discernement
(*adhi-**paññā*** / ***paññā**-bhavāna* / ***vipassanā**-bhavāna*)

> Recueillement instantané (*khaṇika-**samādhi***)
> ***vipassanā*** **« mondaine »**

3) Distinction du physique et du psychique (=> *anattā*) [*Vsd* 18]
4) Pénétration des « causes multiples » (*nānā-hetu*) [*Vsd* 19]
5) Identification du Chemin (*magga*) [*Vsd* 20]
6) Parcours du chemin => disparition de tout phénomène conditionné [*Vsd* 21]
7) Atteinte du Fruit *(phala)* => ***nibbāna*** **« supra-mondain »** *(lokuttara)* [*Vsd* 22]
ouverture de « l'Œil de la Réalité » *(dhamma-cakkhu)* => *ariya* (« Noble)

> ***vipassanā*** **« supra-mondaine »** / ***jhāna*** **« supra-mondains »**
> > « entré dans le courant » (*sotāpanna*)
> > > « qui ne revient qu'une fois » (*sakadagamin*)
> > > > « qui ne revient plus » (*anāgāmin*)
> > > > > « méritant (des éloges) » / « vainqueur des ennemis » (*arahant*)
> > > > > = **Éveil** (***bodhi***) ; « libération de la sagacité » (*paññā-vimutti*)
> > > > > « Connaissance de la Libération » (*vimutti-ñāṇa*)

Les 5 « entraves » ou « obstacles » (*nīvaraṇa*)

=~ en sanskrit : 3 « Poisons » (*triviṣa*) ; en pāli : « racines de l'inapproprié » (*akusala-mūla*)

- *kāmacchanda* : désir sensuel (=~ *lobha* : avidité)
- *byāpāda* : malveillance (=~ *dosa* : aversion)
  [=~ *moha* : égarement] :
  - *thina* : paresse, inertie, raideur mentale / *middha* : torpeur, indolence, somnolence
  - *uddhacca* : inquiétude, excitation, agitation, angoisse / *kukkucca* : tracas, culpabilité
  - *vicikicchā* : doute sceptique, incertitude par rapport aux 3 Joyaux

Formulations traditionnelles des *jhāna*

1) Les *jhāna* de la forme [pure] (*rūpa jhāna*)

Un *bhikkhu*, séparé du sensoriel (*kāma*) et séparé des états mentaux inappropriés (*akusala dhamma*), accède au **1er *jhāna***, et il y demeure (*viharati*), avec **prise-ferme** (*vitakka*) et **application-soutenue** (*vicāra*), **ravissement** (*pīti*) et **satisfaction** (*sukha*) engendrés par la séparation (*viveka*).

Par la disparition de la prise-ferme et de l'application-soutenue, ayant pénétré le **2e *jhāna*** dépourvu de prise-ferme et d'application-soutenue, il y demeure, avec **tranquillisation intérieure** (*sampasādana ajjhatta*) et **unification de l'esprit** (*cetaso ekodi-bhāvaṃ*), **ravissement** et **satisfaction** engendrés par le recueillement (*samādhi*).

Avec la disparition du ravissement, il demeure **équanime** (*upekkha*), **présent d'esprit** (*sati*) et doué de **compréhension correcte** (*sampajāno*), et, ayant pénétré le **3e *jhāna***, il y demeure et ressent dans le corps (*kāyena*) la **satisfaction**, ainsi que les Nobles le déclarent : ''celui qui est équanime et présent d'esprit demeure dans la satisfaction''.

Abandonnant la **satisfaction** et abandonnant l'insatisfaction (*dukkha*), l'agrément mental (*somanassa*) et le désagrément mental (*domanassa*) ayant auparavant disparu, ayant pénétré le **4e *jhāna***, qui est **sans insatisfaction ni satisfaction**, purifié par la **présence d'esprit** due à l'**équanimité**, il y demeure.

2) Les *jhāna* du sans-forme (*arūpa jhāna*) **ou « obtentions »** (*samāpatti*)

Un *bhikkhu*, ayant complètement transcendé la perception de la forme (*rūpa-saññā*), la perception de la répulsion (*paṭigha-saññā*) s'étant apaisée, ne prêtant pas attention (*a-manasi-kārā*) à la perception de la diversité (*nānatta-saññā*), [percevant:] 'l'espace (*ākāsa*) [est] infini (*ananta*)', ayant pénétré **la sphère** (*āyatana*) **de l'infinité de l'espace**, il y demeure.

Ayant complètement transcendé la sphère de l'infinité de l'espace, [percevant:] 'la Conscience (*viññāṇa*) [est] infinie' ayant pénétré **la sphère de l'infinité de la Conscience**, il y demeure.

Ayant complètement transcendé la sphère de l'infinité de la Conscience, [percevant:] 'il n'y a rien' (*a-kiñca*), ayant pénétré **la sphère du rien**, il y demeure.

Ayant complètement transcendé la sphère du rien, ayant pénétré **la sphère de ni Perception ni non-Perception** (*neva-saññā n'ā-saññā*), il y demeure.

« L'enseignement sur ce qui contribue à la Vue »

(*Vijjā-bhāgiya-sutta – Anguttara-Nikāya –* 2.30)

Il y a deux choses [*dhamma*] qui contribuent à la Vue [*vijjā*].
Quelles sont-elles ? L'apaisement [*samatha*] et le discernement [*vipassanā*].

Lorsqu'on développe [*bhāveti*] l'apaisement, à quoi cela sert-il ?
L'esprit [*citta*] est développé.
Et lorsque l'esprit est développé, à quoi cela sert-il ?
Le désir [*rāga*] est abandonné [*pahīyati*].

Lorsqu'on développe le discernement, à quoi cela sert-il ?
La sagacité [*paññā*] est développée.
Et lorsque la sagacité est développée, à quoi cela sert-il ?
La non-Vue [*avijjā*] est abandonnée.

Souillé par le désir [*rāgupakkiliṭṭha*],
l'esprit n'est pas libre [*cittam na vimuccati*].
La sagacité [*paññā*], souillée par la non-Vue [*avijjupakkiliṭṭha*],
ne se développe pas [*na bhāvīyati*].

Le désenchantement du désir [*rāga-virāgā*],
c'est la libération de l'esprit [*ceto-vimutti*].
La désenchantement de la non-Vue [*avijjā-virāgā*],
c'est la libération de la sagacité [*paññā-vimutti*].

« L'enseignement sur son propre esprit »

(*Sacitta-sutta – Anguttara-Nikāya* 10-51)

Ainsi ai-je entendu. Une fois, le Bienheureux résidait près de Savatthi, dans le bois de Jeta, au monastère d'Anathapindika. Il s'adressa aux *bhikkhu* : « Si un *bhikkhu* n'est pas doué pour cerner l'esprit d'autrui [*para-citta-pariyāya-kusala*], il devrait s'entraîner [*sikkhita*] : "Je vais développer [*bhāveti*] ma capacité à cerner mon propre esprit [*sa-citta*…]".

Et de quelle manière un *bhikkhu* développe-t-il sa capacité à cerner son propre esprit ? Imaginez un jeune homme ou une jeune femme, appréciant les ornements, qui examinent leur propre visage dans un miroir clair et net ou un bol d'eau pure : s'ils y remarquaient un défaut ou une saleté, ils essaieraient de les retirer ; s'ils n'y remarquaient ni défaut ni saleté, ils se sentiraient heureux, leurs résolutions comblées : "Que c'est bien pour moi ! Quelle plénitude pour moi !"

De la même manière, l'observation de soi produit des capacités appropriées [*kusala dhamma*] : "Suis-je habituellement plein de convoitise [*abhijjhālū*] ou non ? Ai-je un esprit malveillant [*vyāpanna-citta*] ou non ? La torpeur et la somnolence [*thīna-middha*] ont-elles raison de moi [*pariyutthati*] ou puis-je les faire cesser [*vigata*] ? Suis-je agité [*uddhata*] ou sans agitation ? Mon esprit est-il empli de doutes [*vicikiccha*] ou les ai-je dépassés [*tinna*] ? Suis-je plein de colère [*kodhana*] ou sans colère ? Mon esprit est-il empli de pensées impures [*san-kilittha-citta*] ou non ? Mon corps est-il plein d'excitation [*sāraddha-kāya*] ou non ? Suis-je plutôt inerte [*kusita*] ou plein d'énergie [*āraddha-viriya*] ? Suis-je correctement recueilli [*samāhita*] ou non ? "

En s'examinant ainsi, un *bhikkhu* qui se reconnaîtrait habituellement plein de convoitise, malveillant, paresseux, agité, plein de doutes, colérique, l'esprit impur, le corps excité, inerte et non recueilli, prendrait alors la décision de développer son impulsion [*chanda*], son effort [*vāyāma*], son énergie [*ussāha*], de faire tout son possible [*ussolhi appativāni*], avec attention et pleine compréhension [*sati sampajañño*], afin d'abandonner [*pahānāya*] complètement des qualités si mauvaises [*pāpa*] et inappropriées [*akusala*] - comme une personne, dont la coiffure ou les cheveux seraient en feu, développerait son impulsion, son effort, son énergie, de façon à faire tout son possible, avec attention et pleine compréhension, pour éteindre le feu qui brûle sa coiffure ou ses cheveux…

Mais, en s'examinant ainsi, un *bhikkhu* qui se reconnaîtrait habituellement libre de convoitise, sans malveillance, libéré de la torpeur et de la somnolence, sans agitation, ayant dépassé les doutes, sans colère, l'esprit vide de pensées impures, le corps sans excitation, plein d'énergie et correctement recueilli, devrait alors s'entraîner [*yoga karanīya*] afin de développer au plus haut degré [*patitthā uttarim*] des qualités si appropriées [*kusala dhamma*], afin de réaliser la fin de toutes les souillures [*āsavā-khāya*]. »

« L'enseignement sur le développement du recueillement »

(*Samādhi-bhāvanā sutta – Anguttara-nikāya* - 4.41)

Bhikkhu, il y a quatre développements du recueillement [*samādhi-bhāvanā*]. Quels sont ces quatre développements ?
Il y a le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi [*bhāvitā bahulīkatā*], mène à **un séjour plaisant dans ce monde-ci** [*diṭṭha-dhamma-sukha-vihārā*].
Il y a le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la réalisation de la connaissance et de la vision** [*ñāṇa-dassana-paṭilābhā*].
Il y a le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la présence d'esprit et à la pleine compréhension** [*sati-sampajaññā*].
Il y a le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la cessation des souillures** [*āsavānaṃ-khayā*].

Et quel est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **un séjour plaisant dans ce monde-ci** ?
Il y a le cas où un *bhikkhu* – relativement isolé des plaisirs sensuels, isolé des actes inefficaces – entre et demeure dans le premier *jhāna* : ravissement et plaisir nés de l'isolement, accompagnés des applications initiale et soutenue de l'esprit…, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* … il entre et demeure dans le troisième *jhāna* … il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* …
Ceci est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à un séjour plaisant dans ce monde-ci.

Et quel est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la réalisation de la connaissance et de la vision** ?
Il y a le cas où un *bhikkhu* crée mentalement [*manasi karoti*] une perception de la lumière [*āloka-saññaṃ*] et est totalement concentré [*adhiṭṭhāti*] sur la perception du jour [*divā-saññaṃ*]. Le jour [pour lui] est identique à la nuit [*rattiṃ*], la nuit est identique au jour. Au moyen d'un esprit ouvert et libre [*vivaṭena cetasā apariyonaddhena*], il développe un esprit totalement clarifié [*sappabhāsaṃ cittaṃ*]. Ceci est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à la réalisation de la connaissance et de la vision.

Et quel est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la présence d'esprit et la pleine compréhension** ?
Il y a le cas où les ressentis [*vedanā*] sont vus [*viditā*] par le *bhikkhu* lorsqu'ils apparaissent, lorsqu'ils durent, et lorsqu'ils s'évanouissent. Les représentations mentales [*saññā*] lui sont connues lorsqu'elles apparaissent, lorsqu'elles durent, et lorsqu'elles s'évanouissent. Les prises en considération [*vitakkā*] lui sont connues lorsqu'elles apparaissent, lorsqu'elles durent, et lorsqu'elles s'évanouissent. Ceci est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à l'attention et la pleine compréhension.

Et quel est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à **la cessation des souillures** ?
Il y a le cas où un *bhikkhu* demeure [*viharati*] dans l'observation [*anupassati*] de l'apparition-disparition [*udayabbaya*] des cinq ensembles d'attachement [*pañcupādānakkhandha*] : 'Ainsi est la forme, ainsi apparition [*samudaya*], et ainsi sa disparition [*atthaṅgama*]. Ainsi sont les ressentis, ainsi leur apparition, et ainsi leur disparition. Ainsi sont les représentations mentales [*saññā*], ainsi leur apparition, et ainsi leur disparition. Ainsi sont les fabrications mentales [*sankhāra*], ainsi leur apparition, et ainsi leur disparition. Ainsi sont les actes de conscience discriminant [*viññāna*], ainsi leur apparition, et ainsi leur disparition. Ceci est le développement du recueillement qui, lorsqu'il est développé et poursuivi, mène à la cessation des souillures.

Tels sont les quatre développements du recueillement.

« Le grand enseignement à Saccaka »

(*Mahā-Saccaka-sutta – Majjhima-nikāya* - 36)

« Comment, Aggivessana, ne cultive-t-on ni le corps ni l'esprit ? Voici qu'apparaît un ressenti agréable chez un être ordinaire non-instruit. Quand il est touché par ce ressenti agréable, il en est ravi et succombe à ce ravissement. Quand ce ressenti agréable s'arrête, à cause de cette cessation, un ressenti désagréable se manifeste, cet homme s'en attriste, se démoralise, se lamente, se frappe la poitrine et tombe dans l'égarement. Le ressenti agréable s'est emparé de son esprit parce qu'il n'a pas cultivé son corps, et le ressenti désagréable l'a envahi parce qu'il n'a pas cultivé son esprit. Dans tous les cas où le ressenti agréable s'empare de l'esprit parce qu'on n'a pas cultivé son corps et où le ressenti désagréable l'envahit parce qu'on n'a pas cultivé son esprit, quand il y a l'un et l'autre, ni le corps ni l'esprit ne sont cultivés.

Et comment, Aggivessana, cultive-t-on et le corps et l'esprit ? Voici qu'apparaît un ressenti agréable chez un disciple noble, bien instruit. Quand il est touché par ce ressenti agréable, il n'en est pas ravi et ne succombe pas au ravissement. Quand ce ressenti agréable s'arrête, à cause de cette cessation, un ressenti désagréable se manifeste, mais le disciple ne s'en attriste pas, ne se démoralise pas, ne se lamente pas, ne se frappe pas la poitrine et ne tombe pas dans l'égarement. Le ressenti agréable ne s'est pas emparé de son esprit parce qu'il a cultivé son corps, et le ressenti désagréable ne l'a pas envahi parce qu'il a cultivé son esprit. Dans tous les cas où le ressenti agréable ne s'empare pas de l'esprit parce qu'on a cultivé son corps et où le ressenti désagréable ne l'envahit pas parce qu'on a cultivé son esprit, quand il y a l'un et l'autre, le corps et l'esprit sont cultivés.

[…]

Et je me souvins, Aggivessana : "Je me revois assis dans l'ombre fraîche du pommier-rose, lors de la fête des labours que dirigeait mon père, Sakka. En me séparant du plaisir sensuel, en me séparant de l'inapproprié, j'accédai au 1er *jhāna* et j'y demeurai.

Ne serait-ce pas là le chemin de la réalisation ?" Et j'eus la conscience forte que c'était bien le chemin de la réalisation.
Mais je me demandai : "N'ai-je pas une inquiétude à cause de ce bonheur séparé du plaisir sensuel séparé de l'inapproprié ?" Et je reconnus que, non, je n'en ressentais pas d'inquiétude.

Puis je pensai : "Il ne sera pas facile d'arriver à ce bonheur avec un corps émacié à l'extrême. Je devrais manger une nourriture substantielle faite de riz cuit et de lait caillé". Je mangeai donc cette sorte de nourriture substantielle. À cette époque, Aggivessana, cinq compagnons m'assistaient en ayant dans l'idée : "L'ascète Gotama nous révèlera la vérité lorsqu'il l'aura découverte". Mais quand je mangeai la nourriture substantielle, ces cinq compagnons furent déçus : "L'ascète Gotama vit maintenant dans l'abondance, il a abandonné l'effort, il est retourné à l'abondance". Et ils me quittèrent.

Après avoir mangé substantiellement, Aggivessana, en me séparant du plaisir sensuel, en me séparant de l'inapproprié, j'accédai au 1er *jhāna* … j'accédai au 2e *jhāna* … j'accédai au 3e *jhāna* … j'accédai au 4e *jhāna*… Mais le ressenti agréable qui en résultait n'avait pas de prise sur mon esprit.

L'obtention des connaissances [*abhiñña*]

Quand, Aggivessana, mon attention fut ainsi concentrée, purifiée, sans tache, sans souillure, qu'elle fut souple, maniable, stable et immuable, je l'orientai vers la connaissance-remémoration des habitats antérieurs variés, à savoir une naissance, deux naissances, trois, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille naissances, plusieurs ères de destruction, plusieurs ères d'édification, plusieurs ères de destruction et d'édification : "J'eus là tel nom, telle lignée, telle couleur, telle nourriture, je connus tel bonheur et tel malheur, j'eus telle durée de vie. Quand je décédai, je naquis dans un endroit où j'eus tel nom, telle lignée, telle couleur, telle nourriture, où je connus tel bonheur et tel malheur, où j'eus telle durée de vie. Quand je décédai, je naquis ici". Ainsi je me remémorai des habitats antérieurs variés avec leurs aspects et leur désignation.

Telle fut, Aggivessana, la première connaissance que j'acquis lors de la première veille de la nuit. L'aveuglement fut éliminé et la connaissance apparut, l'obscurité fut supprimée et la lumière brilla, comme il arrive quand on agit avec vigilance, énergie et détermination. Mais les ressentis agréables qui en résultaient n'avaient pas de prise sur mon esprit.

Quand, Aggivessana, mon attention fut ainsi concentrée, purifiée, sans tache, sans souillure, qu'elle fut souple, maniable, stable et immuable, je l'orientai vers la connaissance de la mort et de la renaissance des êtres. Avec l'œil divin purifié et plus qu'humain, je vis les êtres mourant et renaissant, inférieurs ou supérieurs, beaux ou laids, fortunés ou infortunés. Je reconnus que le parcours des êtres dépend de leur

kamma : "Les êtres qui se conduisent mal physiquement, verbalement et mentalement, qui critiquent les Nobles, qui ont des croyances erronées et qui agissent en ayant des croyances erronées, accèdent, lors de la brisure du corps et après la mort, à une perdition, une mauvaise destinée, une déchéance, un enfer. Les êtres qui se conduisent bien physiquement, verbalement et mentalement, qui ne critiquent pas les Nobles, qui ont des croyances justes et qui agissent en ayant des croyances justes, accèdent, lors de la brisure du corps et après la mort, à une bonne destinée, un monde céleste. C'est ainsi qu'avec l'œil divin... je reconnus que le parcours des êtres dépend de leur *kamma*. »

Telle fut, Aggivessana, la deuxième connaissance que j'acquis… Mais les ressentis agréables qui en résultaient n'avaient pas de prise sur mon esprit.

Quand, Aggivessana, mon attention fut ainsi concentrée, purifiée, sans tache, sans souillure, qu'elle fut souple, maniable, stable et immuable, je l'orientai vers la connaissance de l'élimination des contaminations. Je connus en profondeur, en vérité:

"Tel est l'insatisfaisant". Je connus en profondeur, en vérité : "Telle est l'origine de l'insatisfaisant ". Je connus en profondeur, en vérité : "Tel est l'arrêt de l'insatisfaisant ". Je connus en profondeur, en vérité : "Tel est le chemin qui mène à l'arrêt de l'insatisfaisant ". Je connus en profondeur, en vérité : "Telles sont les souillures". Je connus en profondeur, en vérité : "Telle est l'origine des souillures". Je connus en profondeur, en vérité : "Tel est l'arrêt des souillures". Je connus en profondeur, en vérité : "Tel est le chemin qui mène à l'arrêt des souillures".

Alors que je connaissais cela, que je voyais cela, mon esprit fut délivré de la souillure par le plaisir sensuel, mon esprit fut délivré de la souillure de l'existence, mon esprit fut délivré de la souillure de l'aveuglement. Dans la délivrance vint la connaissance : "délivré." Je sus avec sagacité que 'la naissance est détruite, la vie sainte vécue, fait ce qui était à faire, et rien de plus ici-bas'.

Telle fut, Aggivessana, la troisième connaissance que j'acquis… Mais les ressentis agréables qui en résultaient n'avaient pas de prise sur mon esprit.

« L'enseignement sur la racine de l'enchaînement »

(*Mūla-pariyāya-sutta – Majjhima-nikāya* - 1)

« Un individu ordinaire non instruit considère [*sañjānāti*] la terre comme "terre", mais ayant considéré la terre comme "terre", il pense [*maññati*] "la terre", il pense "dans la terre", il pense "issu de la terre", il pense "ma terre" et il se réjouit [*abhinandati*] de "la terre". Pour quelle raison ? Parce qu'il ne connaît pas parfaitement [*apariññāti*], je l'affirme.

Un *bhikkhu* qui s'exerce, sans avoir encore atteint l'Accomplissement mais en aspirant à cet ultime bonheur, connaît pleinement [*abhijānāti*] la terre comme terre, et ayant connu pleinement la terre comme terre, il ne va pas penser [*mā maññi*] "la

terre", il ne va pas penser "dans la terre", il ne va pas penser "issu de la terre", il ne va pas penser "ma terre" et il ne se réjouit pas [*mābhinandati*] de "la terre". Pour quelle raison ? Parce qu'il va connaître parfaitement [*pariññeyya*], je l'affirme.

Et le *bhikkhu* méritant, qui a mis fin aux souillures, franchi toutes les étapes, accompli sa tâche, déposé son fardeau, atteint son but, brisé les chaînes de l'existence, et qui s'est libéré par la connaissance correcte [*sammadaññā-vimutto*], connaît pleinement [*abhijānāti*] la terre comme terre, et ayant connu pleinement la terre comme terre, il ne pense pas [*na maññi*] "la terre", il ne pense pas "dans la terre", il ne pense pas

"issu de la terre", il ne pense pas "ma terre" et il ne se réjouit pas [*mābhinandati*] de "la terre". Pour quelle raison ? Parce qu'il connaît parfaitement [*pariññāti*], je l'affirme. »

« L'enseignement sur le non-sensoriel »

(*Nirāmisa-sutta – Saṃyutta-Nikāya* - 36.31)

Il y a, *bhikkhu*, le **ravissement** (*pīti*) … la **satisfaction** (*sukha*) … l'**équanimité** (*upekkha*) … la **délivrance** (*vimokkha*) **sensoriels** (*sāmisā* ; litt. « charnels »), **non-sensoriels** (*nirāmisā*), et **non-sensoriels-qui-dépassent-le-non-sensoriel** (*nirāmisā nirāmisa-tara*).

Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que le ravissement sensoriel ? Il y a, *bhikkhu*, ces cinq cordes de la sensualité (*pañca kāmaguṇā*). Quelles sont ces cinq ? Les formes perceptibles par l'œil … les sons perceptibles par l'oreille … les odeurs perceptibles par le nez … les goûts perceptibles par la langue … les phénomènes tactiles perceptibles par le corps qui sont agréables, plaisants, attachants, qui entretiennent la sensualité, provoquent l'excitation. Voici, *bhikkhu*, quelles sont les cinq cordes de la sensualité. Tout ravissement, *bhikkhu*, qui apparaît sur la base de ces cinq cordes de la sensualité est appelée ravissement sensoriel.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que le ravissement non-sensoriel ? En cela, *bhikkhu*, un *bhikkhu*, séparé du sensoriel et séparé des états mentaux inappropriés, accède au **1er *jhāna***, et il y demeure, avec prise-ferme et application-soutenue, ravissement et satisfaction engendrés par la séparation. Par la disparition de la prise-ferme et de l'application-soutenue, ayant pénétré le **2e *jhāna*** dépourvu de prise-ferme et d'application-soutenue, il y demeure, avec tranquillisation intérieure et unification de l'esprit, ravissement et satisfaction engendrés par le recueillement. Voici, *bhikkhu*, ce qu'on appelle le ravissement non-sensoriel.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que le ravissement non-sensoriel-qui-dépasse-le-non-sensoriel ? Chaque fois qu'un *bhikkhu* ayant détruit les souillures mentales examine son esprit qui est délivré de l'avidité, délivré de l'aversion, délivré de l'égarement [= **bodhi**], et que le ravissement apparaît, c'est ce qu'on appelle, *bhikkhu*, le ravissement non-sensoriel-qui-dépasse-le-non-sensoriel.

Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la satisfaction sensorielle ? Il y a, *bhikkhu*, ces cinq cordes de la sensualité [même développement que pour *pīti*]. Toute satisfaction (*sukha*) et tout agrément mental (*somanassa*) qui apparaissent sur la base de ces cinq cordes de la sensualité sont appelés satisfaction sensorielle.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la satisfaction non-sensorielle ? En cela, *bhikkhu*, un *bhikkhu*, séparé du sensoriel et séparé des états mentaux inappropriés, accède au **1er *jhāna***, et il y demeure, avec prise-ferme et application-soutenue, ravissement et satisfaction engendrés par la séparation. Par la disparition de la prise-ferme et de l'application-soutenue, ayant pénétré le **2e *jhāna*** dépourvu de prise-ferme et d'application-soutenue, il y demeure, avec tranquillisation intérieure et unification de l'esprit, ravissement et satisfaction engendrés par le recueillement. Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, présent d'esprit et doué de compréhension correcte, et, ayant pénétré le **3e *jhāna***, il y demeure et ressent dans le corps la satisfaction, ainsi que les Nobles le déclarent : ''celui qui est équanime et présent d'esprit demeure dans la satisfaction''. Voici, *bhikkhu*, ce qu'on appelle la satisfaction non-sensorielle.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la satisfaction non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel ? Chaque fois qu'un *bhikkhu* ayant détruit les souillures mentales … et que de la satisfaction et de l'agrément mental apparaissent, voilà ce qu'on appelle, *bhikkhu*, la satisfaction non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel.

Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que l'équanimité sensorielle ? Il y a, *bhikkhu*, ces cinq cordes de la sensualité. […] Toute équanimité qui apparaît sur la base de ces cinq cordes de la sensualité est appelée équanimité sensorielle.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que l'équanimité non-sensorielle ? En cela, *bhikkhu*, un *bhikkhu*, abandonnant la satisfaction et abandonnant l'insatisfaction, l'agrément mental et le désagrément mental ayant auparavant disparu, ayant pénétré le **4e *jhāna***, qui est sans insatisfaction ni satisfaction, purifié par la présence d'esprit due à l'équanimité, il y demeure. Voici, *bhikkhu*, ce qu'on appelle équanimité non-sensorielle.
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que l'équanimité non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel ? Chaque fois qu'un *bhikkhu* ayant détruit les souillures mentales […] et que de l'équanimité apparaît, voilà ce qu'on appelle, *bhikkhu*, équanimité non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel.

Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la délivrance sensorielle ? La délivrance relative à **la forme (*rūpa*)** est la délivrance sensorielle. [= la pratique des ***arūpa-jhāna / samāpatti***]
Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la délivrance non-sensorielle ? La délivrance relative **au sans-forme (*arūpa*)** est la délivrance non-sensorielle.

[= l'expérience du ***nirodha-samāpatti*** ; « obtention de l'arrêt », expérience qui survient, après la sortie du 4e *samāpatti*, par la « cessation des représentations mentales et des ressentis », *saññā-vedayita-nirodha* ; appelé aussi « *nibbāna* en ce monde »

Et qu'est-ce, *bhikkhu*, que la délivrance non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel ? Chaque fois qu'un *bhikkhu* ayant détruit les souillures mentales examine **son esprit qui est délivré de l'avidité**, délivré **de l'aversion,** délivré **de l'égarement**, et que la délivrance apparaît, voilà ce qu'on appelle, *bhikkhu*, délivrance non-sensorielle-qui-dépasse-le-non-sensoriel.

« L'enseignement sur l'obtention de l'état d'Arahant »

(Arahattappatti-sutta – Anguttara-Nikāya - 4.170]

En une occasion, le Vénérable Ānanda résidait à Kosambi, dans la demeure de Ghosita. Là, il s'adressa aux *bhikkhu* :
« Amis, tout *bhikkhu* ou *bhikkhunī* qui proclame la réalisation de l'état d'*arahant* (*arahattappatti*) en ma présence, le fait après avoir parcouru l'un ou l'autre de ces quatre sentiers (*magga*).
Quels sont ces quatre ?

Il y a le cas où un *bhikkhu* a développé le discernement (*vipassanā*) précédé de l'apaisement (*samatha*). Parce qu'il développe le discernement précédé de l'apaisement, le sentier se produit (*sañjāyati*). Il s'engage (*āsevati*) sur ce sentier, le développe (*bhāveti*), le poursuit (*bahulīkaroti*). [Faisant ainsi] les liens (***saṃyojana***) sont abandonnés, les obsessions (*anusayā*) sont détruites.

Ensuite, il y a le cas où un *bhikkhu* a développé l'apaisement précédé du discernement…

Ensuite, il y a le cas où un *bhikkhu* a développé l'apaisement conjointement (*yuganaddha*) avec le discernement…

Ensuite, il y a le cas où l'esprit d'un *bhikkhu* s'est séparé de son inquiétude concernant le *Dhamma* (*dhamma-uddhacca*). Il arrive un moment où son esprit se calme intérieurement (*ajjhattameva santiṭṭhati*), s'unifie parfaitement (*san-nisīdati*) et se recueille (*samādhiyati*)…

Tout *bhikkhu* ou *bhikkhunī* qui proclame la réalisation de l'état d'*arahant* en ma présence, le fait après avoir parcouru l'un ou l'autre de ces quatre sentiers. »

Satipaṭṭhāna-sutta [*Majjhima-nikāya* n° 10]

Formules et synopsis

Une est la voie (*ekāyano maggo*), *bhikkhu*, qui conduit les êtres à la totale pureté (*visuddhi*), à la fin du chagrin et des lamentations, à la disparition de la douleur et de l'insatisfaction (*dukkha-domanassa*), à l'obtention de la méthode, à l'expérience directe du Dénouement (*nibbānassa sacchikiriyāya*), autrement dit les quatre « fondements de la présence d'esprit » (*satipaṭṭhānā*).

Ici, un moine demeure dans la scrutation répétée de **la collection** en tant que collection (*kāye kāya-anupassī viharati*)… **du ressenti** en tant que ressenti (*vedanāsu vedana*)... de **l'esprit** en tant qu'esprit (*citte citta*)... **des phénomènes** en tant que phénomènes (*dhammesu dhammā*), avec ardeur, pleine compréhension et présence d'esprit (*ātāpī sampajāno satimā*), séparé de la convoitise et de l'obsession relatives au monde (*vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*).

[Formule – refrain]
Il scrute de façon répétée sa propre [*ajjhattaṃ*] collection, il scrute de façon répétée celle d'autrui [*bahiddhā*], il scrute de façon répétée l'une et l'autre.
Il scrute de façon répétée, dans la collection, les agents de l'apparition [*samudaya-dhammā*], il scrute de façon répétée les agents de la disparition [*vaya-dhammā*], il scrute de façon répétée ceux de l'apparition et ceux de la disparition.
Il garde constamment à l'esprit : « Juste une collection », juste dans un but de connaissance [*ñāṇa*], juste dans un but de vigilance [*paṭissati*]. Il reste libre et ne s'attache à rien de ce monde.

I) *kāye kāya*
Ānāpānassati : Il connaît (*pajānāti*) quand il inspire/expire longuement/brièvement ; il s'exerce (*sikkhati*) : "J'inspirerai/J'expirerai en connaissant toute la collection (*sabba--kāya-paṭisaṃvedī*)" ;
il s'exerce : "J'inspirerai/J'expirerai en apaisant les activités de la collection (*kāya-saṅkhāraṃ*)".
Postures : Il connaît (*pajānāti*) quand il marche, est debout, est assis, est couché.
Activités : Il comprend pleinement (*sampajāna*) quand il bouge, regarde, meut ses membres, s'habille, mange, urine et défèque, ses différentes postures…
Eléments du corps : il considère (*paccavekkhati*) la collection physique « depuis le bas, la plante des pieds, jusqu'en haut, la pointe des cheveux, limitée par la peau et pleine de saletés variées »
Quatre éléments : il considère (*paccavekkhati*) les quatre éléments du corps
Cadavre : il compare (*upasaṃharati*) sa propre collection physique au cadavre (9 étapes)

II) *vedanāsu vedana*
Il connaît (*pajānāti*) les ressentis agréables (*sukha*) / désagréables (*dukkha*) / ni-agréables ni-désagréables (*adukkhamasukha*), sensoriels (*sāmisa*) et non sensoriels (*nirāmisa*).

III) *citte-citta*
Il connaît l'esprit pourvu / dépourvu de désir (*rāga*), d'aversion (*dosa*), d'égarement (*moha*) ; engourdi / dispersé ; agrandi / restreint ; plafonné / non plafonné ; recueilli (*samāhita*) / non recueilli ; délivré (*vimutti*) / non délivré

IV) *dhamme-dhammā*
Il connaît l'apparition-disparition / présence-absence / développement-élimination de :
- les cinq obstacles : désir sensuel, aversion, torpeur physique et mentale, agitation anxieuse, doute
- les cinq ensembles : forme, ressentis, conceptions, constructions mentales, consciences
- les six sphères sensorielles, intérieures et extérieures, « et le lien qui naît à cause des deux »
- les sept facteurs de l'Eveil : présence d'esprit, investigation, énergie, joie, tranquillité, recueillement, équanimité

et les Quatre aspects de la Réalité selon les Nobles