

## SAKKAPAÑHA SUTTA

Discours du Vénérable Mahasi Sayadaw  
Traduit par Vipassanasangha

---

### Substance du Discours

Dans la littérature Bouddhiste, Sakka est le nom donné au roi des dieux (*devas*) et *pañha* signifie question. Le *Sakkapañha Sutta* est le discours sur le bien-être des êtres vivants que le Bouddha donna au roi des *devas* en réponse à ses questions.

Sakka demanda au Bouddha : "Seigneur, il y a des *devas*, des êtres humains, des *asuras*, des *nâgas*, des *gandhabbas* et beaucoup d'autres créatures vivantes. Ces êtres veulent être libres des querelles, des conflits, de l'animosité et du malheur. Ils ne sont pourtant pas libres de ces maux de la vie. Qu'est ce qui les empêche (*samyojana*) d'accomplir leurs désirs ?"

Ici, les *devas* à qui il est fait référence étaient probablement les Catumahârâja et Tâvatimsa, *devas* que Sakka connaissait bien.

Les Asura *devas* étaient à l'origine les ennemis des Tâvatimsa *devas*, du fait que leurs batailles étaient mentionnées dans le *Dhajagga* et d'autres *suttas*. Autrefois ils vivaient dans le paradis Tâvatimsa, mais, alors qu'ils étaient souls, ils furent chassés par Sakka au pied du Mont Méru.

Les *nâgas* sont une espèce de serpents qui peuvent accomplir des miracles avec leurs pouvoirs psychiques.

Les *gandhabbas* sont une sorte de Catumahârâja *devas* qui excellent dans la danse, la musique et autres activités culturelles du monde céleste.

Enfin, il y a les *yakkhas* une sorte de démons, les animaux, etc...

Ces *devas*, les êtres humains et les autres êtres veulent être libres de la haine, ne veulent pas être rancuniers, maltraiter les autres, ni être eux-mêmes maltraités ou volés. Ils ne veulent pas devenir les ennemis d'autres gens.

En bref, toutes les créatures vivantes désirent la sécurité, la paix, la liberté et le bonheur. Pourtant elles sont toutes plongées dans le danger, la misère et la souffrance. Qu'est ce qui cause cette situation ?

Aujourd'hui nous entendons les appels universels pour la paix dans le monde et pour le bien-être de l'humanité, mais en fait ces espoirs pour un monde heureux sont loin d'être réalisés et cela soulève naturellement la question de la cause de notre frustration.

Dans sa réponse, le Bouddha a décrit la jalousie (*issâ*) et l'avarice (*macchhariya*) comme les deux faits qui mènent à la situation malheureuse de l'humanité.

*Issâ* est la jalousie qui produit la malveillance envers ceux qui nous sont supérieurs et nous rend peu disposés à voir les autres aussi prospères que nous-mêmes. *Macchhariya* est l'avarice qui conduit à garder ses possessions pour soi. Ces deux choses : la jalousie et l'avarice, nous frustrant et causent des querelles, l'hostilité, le danger et la misère.

Ceux qui jalouent un homme à cause de sa prospérité, de son influence, de ses relations ou de son statut social, seront malheureux, bien qu'ils désirent la paix intérieure. Leur tristesse provient de leur jalousie. Naturellement, ceux que l'on envie deviennent nos ennemis et vice versa. Beaucoup de personnes souffrent de la jalousie qui engendre à son tour de la souffrance dans le cycle des existences.

Malgré le désir d'éviter le conflit, l'avarice y mène. On s'irrite si quelqu'un prend ou utilise nos biens propres. On en veut parfois même à nos proches, c'est évident dans le cas de couples mariés. L'avarice mène à l'hostilité, au danger, à l'inquiétude et à la misère.

Pour résumer la réponse du Bouddha, les causes premières de la jalousie et de l'avarice sont les objets des sens que nous aimons ou n'aimons pas. Le remède est d'observer tous les phénomènes provenant des six sens, d'éviter les pensées malsaines et d'avoir seulement des pensées saines.

Ceci est la substance du discours. Maintenant quelques mots au sujet de l'introduction du discours.

## **Introduction au Discours**

L'introduction à un discours nous dit où, pourquoi, à qui et par qui a été donné le discours. Cela sert à établir l'authenticité des enseignements du Bouddha. Sans cela, l'origine d'un discours soulève des questions, comme dans *l'Abhidhamma Pitaka*, qui n'a pas une telle introduction.

*L'Abhidhamma* a été prêché par le Bouddha dans le paradis Tāvātimsa. À ce moment-là, le Bouddha allait quotidiennement dans la forêt de l'Himalaya pour se reposer la journée, laissant au *Nimmita Bouddha* le soin de continuer son enseignement régulier. Le Bouddha donnait au Vénérable Sâriputta un résumé de *l'Abhidhamma* qu'il avait prêché le jour-même, et le chef disciple à son tour le prêchait aux cinq cents moines. *L'Abhidhamma* est attribué au Vénérable Sâriputta, mais ainsi qu'il est dit dans les commentaires, puisqu'il l'avait entendu du Seigneur, c'est l'enseignement du Bouddha. *L'Abhidhamma Pitaka* n'a aucune déclaration d'introduction comme "*Evam me sutam : Ainsi ai-je entendu*" et, selon les commentaires, certains ne l'ont pas accepté comme le réel enseignement du Bouddha.

Pour que la postérité ne puisse avoir aucun doute sur l'authenticité des enseignements du Bouddha, la plupart de ceux inclus dans le canon du Premier Concile Bouddhiste ont des introductions basées sur les questions et les réponses des doyens de l'assemblée. Les exceptions sont le *Dhammapada* et quelques autres discours.

L'introduction *au Sakkapañha Sutta* est superbe, elle rend le discours impressionnant et met en évidence la substance des enseignements du Bouddha. Pour enregistrer un événement si important, le Vénérable Mahâkassapa a demandé au Vénérable Ânanda où, à qui et pourquoi le discours a été prêché et le Vénérable Ânanda répondit comme suit.

Une fois le Bouddha demeurait dans une grotte à l'est de la ville de Râjagaha dans le pays de Mâgadha. À ce moment-là Sakka cherchait à voir le Bouddha. Il avait vu le Seigneur la veille de son éveil suprême et une autre fois dans le Monastère Jetavana à Sâvatthi, mais comme il n'était pas alors encore mûr spirituellement, le Bouddha ne lui avait pas accordé d'entrevue. Cette fois-ci, Sakka avait décidé de voir le Seigneur accompagné par sa suite *de devas*, parce qu'il espérait entendre un discours que le Seigneur pourrait prêcher à quelqu'un parmi ses disciples qui était digne de libération. Cependant, c'était en grande partie sa crainte de la mort qui avait réveillé son fort désir de voir le Bouddha. Étant conscient que la fin de sa vie approchait, il était anxieux et cherchait quelque chose pour son salut.

Quand un *deva* est sur le point de décéder, cinq signes apparaissent :

- 1) Les fleurs sur sa tête se fanent.
- 2) Ses vêtements deviennent sales et usés.
- 3) Alors que le *devas* ne sue jamais normalement, il sue des aisselles.
- 4) Sa jeune apparence s'éteint et apparaissent des signes de la vieillesse.
- 5) Enfin, la dernière semaine de son existence, il devient las de la vie.

Ayant vu ces cinq signes, Sakka réfléchit sur sa mort imminente et devint déprimé. Pour surmonter sa dépression, il décida de voir le Seigneur et d'écouter le Dhamma. Par conséquent, il apparut instantanément près de la résidence du Bouddha, avec sa suite *de devas*.

Selon les commentaires du *Visuddhimagga*, il ne fallut à Sakka et à ses disciples pas plus de temps qu'il ne faut pour étendre ou plier une main pour qu'ils arrivent du plan céleste Tâvatimsa à Mâgadha. Comme le Mahatika dit "les phénomènes qui naissent dans un endroit disparaissent au même endroit, ils ne vont pas à une autre place."

Le méditant qui observe les mouvements quand il se penche et s'étire selon la méthode *Satipatthâna* est conscient de la disparition des phénomènes plusieurs fois dans un instant. De même que les phénomènes physiques et mentaux apparaissent et disparaissent immédiatement, les *devas* atteignirent Mâgadha à cause du flux successif d'esprit et de matière en une fraction de seconde, en raison du pouvoir divin (*kammajiddha*) qui donne une vitesse *aux devas* beaucoup plus grande que celle de fusées modernes ou d'un vaisseau spatial.

Sakka voulait avoir la permission du Bouddha pour lui rendre visite. Il dit donc à Pañcasikha *deva* d'aller voir si le seigneur était disposé à l'accueillir. Dans la déclaration de Sakka est employé le mot "*pasadeyyâsi*" qui signifie littéralement "rendre quelqu'un gai". Selon les commentaires, cela signifie satisfaire une personne et chercher son consentement.

C'est une expression Pâli que les Indiens de l'époque utilisaient pour parler poliment. C'est quelque peu comme la maxime du chacal à l'éléphant dans le *Hitopadesa* sanscrit. Le chacal dit "Mon seigneur ! Faites avec bonté vos yeux clairs" ce qui signifie " Avec bonté aidez-moi ou faites-moi la faveur."

Donc, conformément à la demande de Sakka, Pañcasikha alla à la résidence du Bouddha. Se tenant respectueusement à une distance appropriée du seigneur, il joua de la harpe et chanta des chansons au sujet du Bouddha, du Dhamma, de la Sangha et d'Arahants.

Le Bouddha n'aurait pas approuvé la façon du *deva* de l'honorer avec des chansons et de la musique, pas plus qu'il n'aurait approuvé certaines pratiques birmanes modernes Bouddhistes, comme la récitation mélodieuse d'écritures saintes Pâli, les grands festivals de pagodes, le meurtre de tas d'animaux pour l'alimentation des célébrations et autres pratiques qui desservent la religion Bouddhiste. Cependant, le Bouddha ne dit rien car il savait que beaucoup de personnes profiteraient de son dialogue avec Sakka.

Certaines chansons de Pañcasikha avaient un caractère sensuel, car elles décrivaient son engouement pour une belle déesse qui l'avait presque rendu fou. Sa frustration montre que le monde des *devas* ne garantit pas l'accomplissement de tous les désirs et que la vie d'un *deva* n'est pas toujours « un lit de roses ». Ses chansons contenaient aussi des références au Bouddha, aux Arahants et aux bonnes actions qu'il avait faites sur terre. Il parlait du bodhisatta qui est toujours attentif, absorbé en jhâna et l'esprit tourné vers nibbâna.

Ici jhâna signifie observation et l'objet qui est observé peut être l'objet de concentration, ou cela peut être la nature de l'esprit et du corps tel que l'impermanence, etc. Après avoir abandonné l'auto-mortification, le bodhisatta a recouru à des exercices basés sur la respiration et a atteint un jhâna. Ces pratiques jhâniques sur un unique objet d'attention peuvent durer deux heures.

Par le pouvoir de ce jhâna, le bodhisatta s'est remémoré ses précédentes existences (*pubbenivâsañana*) en étant assis sous l'arbre *Bodhi* dans la première partie de la nuit. A minuit, il a atteint l'œil divin (*dibbacakkhu*), qui lui a permis de voir la mort et la naissance de tous les êtres dans l'univers. Dans la dernière partie de la nuit, le bodhisatta a médité sur l'origine dépendante et a atteint la compréhension de l'apparition et de la dissolution de l'esprit et de la matière en voyant, entendant, etc. Cette attention constante de la nature de l'existence est une marque de sagesse mature, mais Pañcasikha *deva* ne semblait pas le savoir. Il savait seulement que le bodhisatta méditait constamment, l'esprit tourné sur *amata* ou nibbâna. Le mot *Amata* vient du Sanscrit *amrita*, qui signifie le fait d'être immortel et ainsi *Amata* se réfère à l'immortel ou nibbâna.

Questionné par le Bouddha quant à l'origine de ses chansons, Pañcasikha répondit qu'il les avait composées pour chanter la sérénade à sa déesse bien-aimée. La déesse fut si enchantée par ses chansons au sujet du Bouddha qu'elle lui permit de passer un jour avec elle, une faveur qu'elle ne lui accorda pas de nouveau. Éperdu et frustré pour son amour non réciproque, le *deva* donna libre cours à ses sentiments dans ses chansons. Ici, le *deva* n'était pas différent d'une personne ordinaire qui est si dépassée par le désir qu'elle ne peut pas penser rationnellement.

Une fois, le disciple d'un célèbre Sayadaw quitta l'Ordre Saint pour une affaire de femme. Les disciples du Sayadaw blâmèrent le couple mais il leur dit : "Vous ne devriez pas les blâmer. Ils ont été pris par la force de leur désir. Donc, vous devriez blâmer leur désir". C'est en effet un enseignement réaliste.

Quand le *deva* rendit hommage au Bouddha de la part de son maître, le seigneur souhaita le bonheur à Sakka. Le Bouddha fit ce souhait parce que tous les êtres veulent le bonheur et c'était la façon de bénir ceux qui l'honoraient. Quand Sakka avait exprimé son adoration pour le Bouddha à travers le *deva* il n'y avait pas de demande, mais, par les mots Pâli "*abhivadeti abhivandati vandati*" nous devons comprendre qu'il s'attendait à être assuré d'être heureux. Autrement dit, il espérait que le Bouddha dirait : "Puisses-tu être heureux !"

Le Bouddha bénissait d'autres dévots de la même manière. Cela nous donne matière à réfléchir sur la pratique moderne de donner de nombreuses bénédictions en récompense à une simple dévotion. Le dévot prie pour beaucoup de choses mais sa prière est souvent en désaccord avec la grande bénédiction du moine qui officie.

En fait, il n'est pas nécessaire pour le dévot de dire quoi que ce soit de plus que l'hommage aux trois joyaux (*tiratana*). Non pas qu'il n'y ait pas des choses pour lesquelles vous ne devriez pas prier, mais il ne devrait y avoir aucune incongruité entre la prière et la bénédiction. Puisque le moine mentionne en général tous les bénéfiques qui s'accumulent pour celui qui fait une bonne action, tout ce qu'il ou elle doit faire est d'exprimer le désir de les obtenir.

En rendant hommage au Bouddha, Sakka n'a prié pour rien, mais il a été assuré des bénéfiques dus comme mentionné dans les mots, "*Abhivâdanasîlissa, niccam vuddhâpacâyino, cattâro dhammâ vaddhanti, âyu vanno sukham balam.*"

Il est bien pour des dévots de prier pour la longévité, la santé et la sécurité et le moine devrait les bénir en conséquence. Il ne devrait pas agir comme s'il décréait l'accomplissement de leurs vœux, mais seulement comme quelqu'un y contribuant.

Puis Sakka et ses disciples vinrent rendre hommage au Bouddha. Sakka dit que malgré son désir ardent de voir le seigneur, il avait été incapable de le faire à cause de préoccupations avec des *devas*. Il narra au seigneur son expérience de ce qu'il avait entendu précédemment. Il était dit que la population des *devas* augmentait quand un Bouddha apparaissait et il avait constaté que c'était vrai. En suivant les enseignements du Bouddha du *Dhammacakkappavattana Sutta*, certains avaient observé les cinq préceptes, certains avaient donné l'aumône et la plupart d'entre eux avaient atteint le monde des *devas* après leur mort. Et ceux qui avaient au minimum la foi dans le Bouddha avaient été assurés de renaissance dans le monde des *devas*. C'était le point de vue que le Bouddha ne rejetait pas quand il était exprimé par un *brahmâ*.

La foi dans le Bouddha signifie la foi dans le Dhamma et dans la Sangha et cela assure la protection d'une renaissance dans les mondes inférieurs. De plus, même donner l'aumône aux disciples du Bouddha apporte plus de résultats kammiques qu'un autre acte de générosité. Ainsi, un *deva* qui, en tant que disciple du Bouddha, avait donné une cuillerée de riz à un Arahant dans son existence précédente, était plus puissant qu'un autre *deva* qui, quand il était sur terre, avait alimenté des tas des gens par charité pendant de nombreuses années.

Il y a environ 100 millions de personnes dans la vallée du Gange, le berceau du Bouddhisme, environ 80 millions de personnes pourraient avoir été Bouddhistes. À part les *Arahants* et les *Anâgâmi*, un grand nombre de ces Bouddhistes pourrait avoir atteint le monde des *devas*. Cela représente probablement l'augmentation de la population des *devas* de ce temps là.

Sakka continua à relater l'histoire de Gopaka. Une princesse de la ville de Sâvatthi nommée Gopaka était pleine de foi dans le Bouddha et observait strictement les cinq préceptes. Elle détestait la féminité et préférait être un homme. Ainsi, après sa mort elle est devenue le fils de Sakka et a été appelée Gopaka.

Un jour, Gopaka vit trois *gandhabbas* venus pour distraire Sakka. Il découvrit qu'ils étaient autrefois trois moines que Sakka avait soutenus. Il se demanda pourquoi ils s'étaient réincarnés dans la classe inférieure des *devas* malgré leur dévotion pour la voie sainte dans leurs vies précédentes, tandis que lui-même, une femme ordinaire dans son existence passée, était devenu le fils de Sakka en vertu de sa foi et de sa moralité.

Les trois *gandhabbas* se sont alors rappelés de leurs vies passées et se sont rendus compte que leur renaissance dans la classe inférieure des *devas* était en raison de leur désir pour le monde des *gandhabbas*. Deux des *devas* pratiquèrent la méditation et atteignirent le stade d'*Anâgâmi* en un instant. L'autre *deva* fut cependant incapable de surmonter son attachement sensuel et resta donc dans sa vie inférieure.

Ici, la renaissance en *gandhabba*, résultant de l'attachement à une ancienne vie de la même sorte, est particulièrement remarquable. Les gens vont probablement se réincarner dans leur ville natale et dans l'environnement qui a une influence particulière sur eux. Les trois moines mentionnés ci-dessus ne sont pas une exception à cet égard. Le roi Bimbisâra qui adorait le Bouddha et avait donné volontairement l'aumône à la Sangha pendant 37 ans, est devenu un subalterne d'un Catumahârâja *deva* après sa mort. Il aurait pu atteindre un plus haut monde de *devas*, si ce n'est à cause de son attachement lors des vies précédentes. Cela ne fait aucun doute qu'il est nécessaire de surmonter l'attachement à sa ville natale.

Les deux *devas* ont atteint le jhâna parce qu'ils se sont remémorés le Dhamma qu'ils avaient pratiqué dans leurs vies précédentes et ils ont atteint le stade d'*Anâgâmi* du noble chemin par la méditation.

Vous ne devez pas être découragés par le manque de succès dans la méditation car l'effort persistant conduira à la renaissance chez les *devas*. Là-bas, vous êtes assurés d'expériences spirituelles inhabituelles si vous vous rappelez et continuez à pratiquer le Dhamma. Comme un discours dans *l'Anguttaranikâya* dit, le corps physique d'un *deva* est pur et radiant et le Dhamma devient clair pour le *deva* qui a pratiqué dans sa vie précédente. Cela peut prendre du temps pour s'en souvenir, mais le souvenir est immédiatement suivi par l'accomplissement de la compréhension de la réalité. Certains peuvent l'oublier à cause du plaisir céleste, mais en tant que *devas* ils sont physiquement et mentalement alertes, et une fois qu'ils tournent leur esprit vers le Dhamma par la réflexion ou par des discours, ils comprennent et atteignent la compréhension très vite. Si les méditants qui luttent pour l'expérience spirituelle ne l'acquièrent pas dans cette vie, ils l'auront certainement dans le monde des *devas*.

Comme le monde des *devas* est plein de plaisirs sensuels, ceux qui ont atteint le stade d'*Anâgâmi* ne peuvent pas rester là et donc ils vont dans le monde des *brahmâs* immédiatement.

Pour Sakka, la transformation des deux *devas* dans le plan des *brahmâs* sous ses yeux fut très impressionnante. Quand il entendit l'explication de Gopaka, il voulut partager leur expérience spirituelle. De plus, les signes de sa mort imminente avaient alimenté son désir de la vie d'un *brahmâ*. S'il écoutait le Dhamma, il pourrait avoir une meilleure vie future même s'il n'atteignait pas de compréhension spirituelle. Écouter le Dhamma est en effet la meilleure chose qu'un *deva* puisse faire sur son lit de mort.

### **La Question de Sakka et la Réponse du Bouddha**

Tout d'abord Sakka demanda la permission au Bouddha de lui poser des questions. Il est coutume pour un être hautement cultivé de demander la permission avant de demander quelque chose. Donc, Sakka posa la question suivante :

"Seigneur ! Toutes les créatures vivantes veulent être libres de la colère et de la malveillance. Elles ne veulent pas se disputer ou être maltraitées. Elles prient pour avoir le bonheur, la sécurité, la paix et la liberté. Et pourtant elles ne sont pas libres du danger et de la souffrance. Quelle est la cause de cette situation ?"

Le Bouddha répondit : "Oh, Roi des *devas* ! Toutes les créatures vivantes veulent le bonheur, la sécurité, la paix et la liberté. Et pourtant elles ne sont pas libres de la haine, des conflits, du danger et de la souffrance. Cette malheureuse condition est en raison de la jalousie (*issâ*) et l'avarice (*macchariya*)."

La jalousie est l'aversion pour la prospérité et le bien-être d'autrui, qui rend malveillant et destructeur. Ces désirs malveillants pour ceux qu'on envie mènent à la souffrance dans le présent et le futur. Dans le monde la jalousie cause beaucoup de souffrances. La personne envieuse a horreur de voir les gens heureux ou prospères. La caractéristique de la jalousie est le ressentiment vis-à-vis du bien-être des autres, sa fonction est de rendre la personne envieuse malheureuse et sa manifestation est de ne pas regarder la prospérité d'une autre personne.

Celui qui est dominé par la jalousie ne veut pas voir une autre personne prospère, couronnée de succès, belle, instruite ou promue à un haut rang social. La jalousie est un mal qui ne profite d'aucune façon à la personne qui l'héberge. C'est un sol fertile pour un mauvais kamma qui rend malheureux. Si un homme puissant cherche à ruiner la personne qu'il envie, cette personne deviendra son ennemi et elle pourra se venger. Même s'il n'y a aucune vengeance, cet homme en souffrira sûrement dans une prochaine vie.

Le *Cûlakammavibhanga Sutta* résume les conséquences kammiques de la jalousie comme le fait d'être impuissant et de manquer d'influence. Certains ne veulent même pas entendre parler de la bonne fortune d'autrui : sa richesse, son intelligence, sa bonne santé, son éloquence et sa popularité et donc ils disent ou font des choses qui sont nuisibles à l'intérêt de l'autre personne. La propagande est motivée par la jalousie. La personne dominée par la jalousie souffrira en enfer pendant de nombreuses années et après, si elle se réincarne dans le monde humain, deviendra une personne de basse classe avec peu d'amis et sans réputation.

D'autre part, celui qui se réjouit de la bonne fortune des autres est doté de bienveillance. Il est heureux quand il voit ou entend parler de la prospérité des autres et il aide à promouvoir le bien-être d'autrui autant que possible, cultivant ainsi beaucoup de bon kamma. Il atteint le monde des *devas* après sa mort où il mène une vie heureuse, et à son retour dans le monde humain il est puissant et entouré d'amis.

Ainsi, ceux qui veulent prospérer dans cette vie et dans les vies futures devraient surmonter la jalousie et cultiver la joie compatissante (*muditâ*). Autrement dit, ils devraient se réjouir du bien-être d'autres gens.

### **L'avarice (macchariya)**

*Macchariya* est l'avarice qui conduit à garder ses biens pour soi. C'est ne pas vouloir partager avec d'autres les objets de son attachement. Elle est caractérisée par la possessivité extrême. Elle porte sur cinq points :

- 1) Logements.
- 2) Amis et relations.
- 3) Choses matérielles.
- 4) Qualités.
- 5) Connaissances.

La première catégorie d'avarice peut être trouvée parmi quelques moines qui ne veulent pas voir d'autres moines de bonne moralité demeurer dans leur monastère. Un moine peut ne pas vouloir que ses disciples donnent l'aumône à d'autres moines. De tels moines envieux, à cause de leur malveillance, devront subir beaucoup de souffrance après leur mort.

*Vanna-macchariya* est le désir de posséder exclusivement une qualité spéciale, comme la beauté physique, et en vouloir à ceux possédant la même qualité. Cela peut mener à la laideur comme conséquence kammique.

*Dhamma-macchariya* signifie envier une personne pour ses connaissances ou garder ses connaissances pour soi. Ce *macchariya* peut conduire à devenir bête ou idiot dans des vies futures.

Ainsi, l'avarice rend un homme malheureux, pauvre, seul et sujet à une grande souffrance après la mort.

*Âvâsa-macchariya* concerne en grande partie les moines (*bhikkhus*). C'est la tendance à considérer un monastère comme sa résidence privée. Pour les laïques c'est la tendance à avoir une attitude semblable quant aux endroits religieux publics comme des temples, des centres de méditation etc.

*Kula-macchariya* concerne les moines qui ne veulent pas que leurs disciples aient des relations proches avec d'autres moines. Quelques moines interdisent à leurs disciples de voir d'autres moines ou d'écouter leurs discours.



*Lâbha-macchhariya* est le désir pour quelques moines d'avoir le monopole d'aumônes et ne pas les dédier à d'autres bons moines. Comme exemple de la souffrance samsârique liée à ce mal, voici l'histoire de Losakatissa.

A l'époque du Bouddha Kassapa un moine vivait dans un village et dépendait d'un disciple pour les nécessités de la vie. Un jour un autre moine arriva et s'installa dans son monastère. Craignant que le respect de son disciple pour le nouveau venu soit une menace à sa sécurité, le moine essaya de se débarrasser de son invité.

Quand le disciple les invita à déjeuner, il y alla seul et sur son chemin de retour il jeta dans un fossé l'alimentation offerte pour le nouveau moine. A sa mort il souffrit pendant plusieurs éons en enfer, puis il reprit naissance dans le monde animal où il dut souffrir d'une très grande faim pendant longtemps.

Dans sa dernière existence, il se réincarna en pêcheur dans un village du Kosala. Quand il naquit, le malheur frappa ses parents et les villageois. Tourmentée par la faim, sa mère fut si désespérée qu'elle l'abandonna tandis qu'il était en train de mendier.

Le Vénérable Sâriputta vit l'enfant affamé. Pris de pitié, il emmena l'enfant dans son monastère où, quelques années plus tard il devint un bhikkhu. Il fut appelé Vénérable Losakatissa parce qu'il était si malchanceux qu'il n'obtenait jamais un bon repas même à une grande fête. Ce qu'il obtenait était à peine suffisant pour le maintenir en vie.

Cette mauvaise action kammique le suivit même quand il atteint le stade d'Arahant. Peu de temps avant son *parinibanna*, le Vénérable Sâriputta l'emmena à Sâvatthi pour s'assurer qu'il ait un repas approprié le dernier jour de sa vie. Il est dit qu'il n'y avait personne pour offrir de la nourriture au moine et que le Vénérable Sâriputta envoya son compagnon dans une maison pour se reposer. Des disciples offrirent de la nourriture qu'il fit envoyer à Losakatissa, mais les hommes chargés d'offrir la nourriture la mangèrent en cours de route. Donc, le Vénérable Sâriputta dû lui-même apporter l'alimentation et tenir le bol tandis que le Vénérable Losakatissa mangea son dernier repas. C'est de cette façon que le Vénérable Losakatissa prit son dernier repas et décéda le jour même.

Cette histoire ne laisse aucun doute sur les épouvantables conséquences kammiques de l'avarice. De nombreuses avarices affligent les gens, comme par exemple *lâbha-macchhariya* : ceux qui cherchent à garder le monopole dans les affaires ; *vanna-macchhariya* : ceux qui ne reconnaissent pas les bonnes qualités des autres ; et *dhamma-macchhariya* : ceux qui ne veulent pas partager leurs connaissances avec d'autres.

La déclaration du Bouddha attribuant le malheur de l'humanité à la jalousie et à la malveillance était vraiment appropriée à Sakka, puisqu'en vue de sa fin prochaine, il était malheureux à l'idée que ses femmes tomberaient dans les mains de son successeur et à la pensée de ce dernier lui succédant. Ainsi, il comprit la vérité par la réponse du Bouddha et posa une autre question.

## **Amour et Haine**

"Seigneur, quelle est la cause de la jalousie et de la malveillance ? Que devons-nous faire pour en être libres ?"

Le Bouddha répondit : "Roi des *devas* la jalousie et la malveillance sont causées par les objets d'amour et de haine. Si de tels objets n'existaient pas, il n'y aurait aucune jalousie ni malveillance."

La façon d'éliminer la souffrance est d'éliminer sa cause, tout comme pour guérir une maladie, un médecin compétent cherche sa cause et l'élimine. Le Bouddha définit l'amour et la haine comme la cause du malheur de l'humanité.

Les objets d'amour sont les choses vivantes et non vivantes qui nous font plaisir, comme des hommes, des femmes, des vues, des sons, etc. et les objets de haine sont les choses qui nous déplaisent. Nous envions quelqu'un que nous n'aimons pas et qui possède des objets de valeur. La malveillance nous envahit quand nous ne voulons pas que d'autres aient les objets auxquels nous sommes attachés.

Ainsi, la jalousie et la malveillance ont leurs racines dans les personnes détestées et les objets aimés. L'objet de notre envie est habituellement quelqu'un que nous détestons. Cependant, si la personne qui nous dépasse est une personne aimée, cela ne cause pas la jalousie, mais la joie. Un garçon qui surpasse ses parents ne suscite pas la jalousie en eux, au contraire ils seront fiers de ses qualités supérieures.

L'homme qui est malveillant refuse aux autres ses richesses, l'utilisation de ses biens et ses amis. Des hommes et des femmes jaloux se fâchent si leurs conjoints ont des relations proches avec des personnes du sexe opposé ou si elles engagent une conversation amicale. Bref, *macchariya* est la tendance à être excessivement possessif, à s'opposer à toute proche relation avec les choses aimées et d'autres personnes et est donc enraciné dans l'amour et la haine.

## **Le Désir est la Cause de l'Amour et de la Haine**

Sakka demanda alors au Bouddha la cause de l'amour et de la haine. Le Bouddha répondit que le désir était la cause de l'amour et de la haine. Ici, le désir auquel le Bouddha se réfère n'est pas le désir sain, mais le désir associé au plaisir et à l'avidité (*tanhâ chanda*).

Le désir est de cinq sortes :

1. Le désir insatiable de rechercher des objets des sens. Ce désir est le moteur puissant d'activités incessantes de l'homme jusqu'au moment de sa mort dans chaque existence.
2. Le désir insatiable d'obtenir des objets des sens. Quand un désir est satisfait, un autre désir surgit et de cette façon le désir avide n'en finit jamais. Il n'est pas étonnant que même les millionnaires éprouvent une grande avidité pour plus de richesses et d'argent au lieu d'être contents de ce qu'ils ont.

3. Le désir insatiable de profiter de divers objets des sens et de choses matérielles. Les gens qui aiment les spectacles, les chansons, etc... ne s'en lassent jamais.
4. Le désir insatiable d'amasser l'or, l'argent, etc... sous n'importe quelle forme, pour être utilisé en cas d'urgence.
5. Le désir de donner de l'argent à ses amis, employés, etc.

Ces cinq sortes de désirs génèrent l'amour et la haine. Les objets et les êtres vivants qui aident à satisfaire nos désirs causent l'amour, tandis que ceux qui entravent nos désirs causent la haine.

Sakka demanda ensuite au Bouddha l'origine du désir. Bouddha répondit que le désir est causé par la pensée discursive (*vitakka*). Selon les commentaires, *vitakka* signifie penser et décider.

*Vitakka* est de deux sortes : l'une est basée sur le désir tandis que l'autre a son origine dans la croyance. Autrement dit, vous pensez et vous décidez quand vous considérez un objet des sens, ou une personne comme un objet plaisant et désirable ou lorsque vous considérez un objet vivant comme une personne ou un être. Ainsi, si vous n'êtes pas attentifs au moment de l'observation, de l'audition, etc... vous pensez et vous décidez, et cette action mentale mène à l'avidité et à l'attachement.

Puis Sakka demanda au Bouddha la cause de *vitakka*. Le Bouddha répondit que *vitakka* est due à la perception, qui a tendance à s'étendre ou à se répandre (*papañcasañña*).

Il y a trois sortes de perception : l'avidité (*tanhâ*), la vanité (*mâna*) et la vue fausse (*ditthi*). Une personne non attentive devient habituellement la proie de l'un de ces trois facteurs. Elle accroît chaque objet des sens qu'elle perçoit et s'en souvient à cause de son attachement, de sa vanité ou de sa vue fausse (l'illusion de l'ego). Comme une petite photographie qui peut être agrandie, chaque image mentale ou pensée se prête à l'expansion.

### **La conquête de l'avidité, etc...**

Au moment de voir, on voit seulement la forme visible, ensuite la réflexion suscite l'avidité, la vanité et la vue fausse (l'illusion de l'ego). L'avidité la fait apparaître plaisante et l'amplifie. Il en est de même avec la vanité et l'illusion de l'ego. Par la suite, chaque souvenir de ce qui est vu génère la pensée et la décision, qui causent à leur tour le désir. De nouveau, le désir suscite l'amour et la haine qui entraînent la frustration et la souffrance de l'humanité.

En réponse à la demande de Sakka, le Bouddha expliqua le moyen de surmonter l'avidité, la vanité et l'illusion de l'ego. Selon lui, il y a deux sortes de sentiments plaisants et deux sortes de sentiments déplaisants : les sentiments plaisants ou déplaisants que nous devrions nourrir et les sentiments plaisants ou déplaisants que nous devrions éviter. Puis il y a les sentiments neutres de l'équanimité que nous avons quand nous ne sommes ni heureux, ni malheureux. L'équanimité est aussi de deux sortes.

Le sentiment plaisant, déplaisant ou neutre doit être nourri s'il mène aux états sains de conscience ; il devrait être évité s'il mène aux états malsains de conscience. Les commentaires décrivent cet enseignement comme la pratique de vipassana sur le noble chemin.

Le texte Pâli de l'enseignement du Bouddha peut être traduit comme suit :

"Sakka, j'enseigne deux sortes de sentiments plaisants : le sentiment plaisant qui doit être nourri et le sentiment déplaisant qui doit être évité.

Si vous savez qu'un sentiment plaisant aide à développer les états sains de conscience et gêne les états malsains de conscience, vous devriez héberger un tel sentiment.

Si vous savez qu'un sentiment déplaisant aide à développer les états malsains de conscience et gêne les états sains, vous ne devriez pas nourrir un tel sentiment.

Le sentiment plaisant est de deux sortes : celui qui est lié à la pensée et à la réflexion et celui qui est non lié avec ces activités mentales. De ces deux sentiments, le sentiment plaisant qui n'a aucun rapport avec la pensée et la réflexion est bien supérieur."

### **Sentiments Plaisants et Pensées Malsaines**

Les sentiments plaisants qui mènent aux pensées malsaines sont enracinés dans les objets des sens. La plupart des personnes sont préoccupées par les objets des sens comme le sexe et la nourriture. Si elles obtiennent ce qu'elles veulent, elles se réjouissent. Cependant, leur joie génère plus de désir et ainsi pour beaucoup de personnes leur prétendu bonheur est fondé sur le désir. Si leur désir n'est pas satisfait, elles sont frustrées et malheureuses. Cela montre l'effet de pensées malsaines, qui met en jeu les agents d'expansion, à savoir l'avidité, la vanité et la vue fausse.

Les sentiments plaisants que nous devrions éviter sont mentionnés dans le *Sâlâyanavibhanga Sutta* du *Majjhima nikâya*. Le discours assimile ses objets des sens aux logements parce qu'ils maintiennent les gens confinés. Les gens tirent leur plaisir dans les contacts entre eux ou dans les souvenirs de ces contacts. Il y a six sortes de sentiments plaisants enracinés dans les six objets des sens et leurs organes des sens respectifs.

La façon d'éviter les sentiments plaisants, mais malsains, est d'être attentif au moment de voir, etc. Si les pensées liées aux sens causent du plaisir, le méditant doit les noter et les rejeter. Cependant, celui qui débute ne peut pas suivre et noter tous les processus mentaux, il commence donc par l'objet de contact et prend conscience des éléments primaires : terre, eau, feu, air (*pathavî, âpo, tejo, vâyo*).

Dans le *Satipatthâna Sutta* le Bouddha dit "En marchant le méditant sait « je marche » (*Gacchanto vâ gacchâmi ti pajânâti*)." Cette citation se réfère à la claire conscience de la rigidité et du mouvement (*vâyo*), mais tandis qu'il note la marche, le méditant est aussi conscient de la dureté et de la douceur (*pathavî*) dans les pieds et dans le corps, ainsi que de la chaleur et du froid (*tejo*) et de la lourdeur et de l'humidité (*âpo*). Quoique l'élément *âpo* soit intangible, on peut le reconnaître par le contact avec les autres éléments qui y sont liés.

Les méditants de notre centre de méditation à Rangoon commencent par le contact et le mouvement de l'abdomen qui est le plus facile et le plus évident à noter en étant assis. La tension et le mouvement dans l'abdomen sont les marques de l'élément *vāyo*. Ils notent (dans leur langue propre) l'abdomen qui se lève et se baisse. Cette pratique a aidé beaucoup de méditants à atteindre des compréhensions et à faire des progrès significatifs sur le noble chemin.

Au début, le méditant observe constamment l'abdomen qui se lève et se baisse. Il note tout objet mental qui apparaît pendant qu'il se concentre. Un sentiment de joie peut surgir mais il disparaît quand il est noté et ne dérange pas le méditant qui continue à observer l'abdomen qui se lève et se baisse. Quand le Bouddha parle de joie malsaine, cela signifie que nous devrions nous concentrer sur l'esprit et le corps pour détourner la joie liée aux sens et que si une telle joie surgit nous devrions la noter et la rejeter immédiatement.

## Joie Saine

Il y a la joie saine, que Bouddha décrit dans le même discours comme suit : Ayant compris le caractère éphémère : l'impermanence, et la dissolution de la matière, le méditant sait que tout ce qui est matériel est soumis à l'impermanence (*anicca*) et est insatisfaisant (*dukkha*). Cette connaissance de la compréhension de la réalité cause la joie et une telle joie peut être décrite comme un sentiment plaisant lié à la libération du désir pour les plaisirs des sens.

Cela fait partie de l'enseignement du discours. Les commentaires ajoutent que le méditant est joyeux parce qu'il a atteint la compréhension de l'impermanence, etc... suite à son attention aux six objets des sens. Une telle joie est saine et désirable.

Les commentaires décrivent quatre sortes de joie saine :

- 1) La joie due à la renonciation aux affaires du monde,
- 2) La joie associée à la pratique de *Vipassana*,
- 3) La joie basée sur la contemplation du Bouddha, etc...
- 4) La joie résultant de l'absorption du premier jhâna, etc...

Certaines personnes sont joyeuses quand elles pensent à leur renonciation aux affaires du monde, à leur ordination comme bhikkhus (moines), à la pratique de la discipline monastique, à la concentration et ainsi de suite. Cette joie est saine puisqu'elle est liée à la renonciation et dissociée de la vie laïque. Ainsi, ils sont joyeux quand ils entendent un discours sur le Dhamma ou quand ils vont dans un centre de méditation pour pratiquer la méditation *Vipassana*.

La joie provenant de *Vipassana* peut être la joie qui surgit tandis que l'on est attentif. La joie la plus haute est la joie associée à *udayabbaya ñana* (la compréhension de l'apparition et de la disparition de tous les phénomènes).

La joie que nous avons quand nous contemplons le Bouddha, etc... est évidente. Les commentaires disent que la concentration sur la joie provenant de la contemplation du Bouddha, du Dhamma, de la Sangha, de sa moralité, de sa générosité et des êtres célestes, peut provoquer la connaissance et la réalisation du chemin. Même le stade d'Arahant peut être atteint si le méditant note et voit la dissolution et la cessation de la joie (*pîti*) qui naît de ces six contemplations. *Pîti* implique la joie et la joie qui provient des six contemplations est saine. Il en est de même de la joie basée sur les trois jhânas ou leurs voisins (*upacâra samâdhi*).

Des quatre sortes de renonciation, rejoindre la Sangha signifie la liberté par rapport aux liens matrimoniaux. Celui qui pratique la méditation *vipassana* est aussi à distance de l'attachement et de tous les objets des sens. Les commentaires de *l'Itivuttaka* décrivent l'ordination, le premier jhâna, nibbâna, *vipassanâ* et tout le noble *dhamma* comme la renonciation (*nekkhamma*).

La joie qui est marquée par *vitakka-vicara* est de deux sortes : le bonheur (*sukha*) qui est associé à la concentration d'accès (*upacâra samâdhi*) et le bonheur associé au premier jhâna.

Comme mentionné auparavant, il y a divers types de joies mondaines : la joie pour son ordination, la joie qui résulte de la pratique de *vipassanâ*, la joie de penser au Bouddha, etc. Il y a aussi quatre sortes de joie supra mondaine associées aux quatre chemins du premier jhâna.

Supérieurs à ces types de joie sont ceux qui n'ont aucun rapport avec *vitakka-vicara*. Ce sont les attributs du second jhâna ; qui sont marqués par la joie (*pîti*), le bonheur (*sukha*), l'unification de l'esprit en un seul point (*ekaggatâ*) et le troisième jhâna, qui est aussi marqué par la joie et *ekaggatâ*.

Une telle joie jhânique est une joie mondaine. De même la joie liée aux quatre chemins supra mondains et aux deuxième et troisième jhânas est libre de *vitakka-vicara* et est donc saine. Ces seconde et troisième joies jhâniques sont bien supérieures à la première joie jhânique et à la joie associée aux pensées saines dans la sphère des sens ; il en est de même pour la joie de *vipassanâ* résultant de l'attention à la deuxième et troisième joie jhânique.

Une discussion à propos de ces joies avec ou sans *vitakka-vicara* est au-delà de la compréhension de ceux qui ont peu de connaissances des écritures saintes. Elle peut être comprise profondément seulement par ceux qui ont atteint des jhânas.

Selon les commentaires, quand Sakka demanda au Bouddha comment surmonter le désir, la vanité et la vue fausse (*tanhâ, mâna, ditthi*), il questionnait le Bouddha au sujet de la pratique de *vipassanâ* sur le noble chemin. Le Bouddha expliqua le plaisir sain, le mécontentement sain et l'indifférence saine comme le remède. Cela peut être difficile à comprendre pour les gens ordinaires, mais la réponse de Bouddha fut appropriée à la question.

Pour les *devas*, l'esprit est plus évident que la matière et parmi les éléments de l'esprit, la perception des sensations est le plus manifeste des éléments. Donc, Bouddha dit à Sakka d'observer ses sensations (*vedanâ*). Dans beaucoup d'enseignements du Bouddha sur la méditation *vipassanâ* l'observation de *rupa* a la priorité sur l'observation de la conscience.

C'est aussi vrai pour le *Sakkapañha Sutta* mais ici aucune mention n'est faite de *rupa* puisque c'est implicite dans l'observation des sensations.

## **Méditation *vipassanâ***

Le but de la pratique de la méditation *vipassanâ* est de noter tous les phénomènes psycho-physiques qui résultent du contact avec les objets de sens. Cela implique l'effort d'observer empiriquement tous les phénomènes comme ils sont vraiment, associés à leurs caractéristiques comme l'impermanence, etc.

Au début le méditant ne peut pas se concentrer sur chaque processus mental et physique et donc il devrait commencer par quelques objets évidents. Quand il marche, il devrait noter 'marcher' etc. Il devrait observer chaque action physique et de cette façon il prendra l'habitude d'être conscient de l'élément air et des autres éléments primaires. Cela relève de l'enseignement du *Satipatthâna Sutta* : "en marchant le méditant sait 'je marche' (*Gacchanto vâ gacchâmiti pajânâti*)."

Le méditant a tendance à être mou s'il se concentre seulement sur une position, par exemple, 'assis'. Ainsi, pour le maintenir attentif, nous lui apprenons à se concentrer sur la montée et la descente de l'abdomen. Avec le développement de la concentration, il prend conscience de l'élément air (*vâyo*) quand il se concentre sur la montée et la descente de l'abdomen.

Plus tard, deviennent claires pour lui la distinction entre la montée, la descente de l'abdomen et la conscience ; entre l'élévation du pied et la conscience et ainsi de suite... Cette compréhension distincte de l'esprit et de la matière est appelée *nâmarûpapariccheda ñana*.

Avec ce nouveau développement de la concentration, le méditant sait qu'il plie sa main à cause du désir de la plier, qu'il voit parce qu'il a des yeux et qu'il y a un objet à voir, qu'il sait parce qu'il y a un objet à être connu, qu'il ne sait pas parce qu'il n'est pas attentif, qu'il aime une chose à cause de son ignorance, qu'il cherche à réaliser son désir à cause de son attachement, que des bons ou mauvais résultats suivent ses actions etc. C'est *paccayapariggaha ñana* ou la compréhension de la loi de cause et d'effet.

Cela est suivi par *sammasana ñana*, qui signifie la compréhension de *anicca*, *dukkha*, *anatta* : des caractéristiques impermanentes, insatisfaisantes et impersonnelles de tous les phénomènes, une compréhension née de l'observation de leur apparition et disparition.

Le méditant sait que tout surgit et disparaît rapidement. Sa perception est si pénétrante que rien n'échappe à son attention. Il a tendance à voir des lumières et à être excessivement extasié et joyeux. Ce sentiment plaisant survient avec la compréhension extraordinaire (*udayabbaya ñana*) du flux de l'esprit et de la matière (*nama-rupa*). Il surpasse toutes les autres sortes de joie et est décrit comme un état mental que nous devrions souhaiter. Le *Dhammapada* parle de la joie sans pareil et de l'extase surgissant quand le méditant contemple le Dhamma correctement, c'est-à-dire le caractère impermanent de l'esprit et de la matière (*nama-rupa*). Cet état de conscience est appelé l'Immortel (*amata*) parce que c'est le signe avant-coureur de *nibbâna*, que le méditant atteindra sûrement s'il lutte pour cela avec foi, volonté et diligence.

Le ravissement et la joie sont appelés *pamojja* et *pīti* en Pāli.

*Pamojja* est le ravissement qui apparaît avec la compréhension de l'impermanence, de l'insatisfaction et du non soi : les caractéristiques de tous les phénomènes (*sammasana ñana*).

*Pīti* signifie la joie extrême qui accompagne *udayabbaya ñana* : la rapide perception de l'apparition et de la disparition des phénomènes. Il se développe quand le méditant est attentif à la montée et à la descente de l'abdomen, ou aux sensations dans le corps, ou quand son attention est centrée sur ses mouvements physiques. Il souffre rarement de douleur insupportable. Si la douleur arrive parfois, elle disparaît immédiatement aussitôt qu'il la note et il est extrêmement ravi. Cette exaltation continue à être intense tant qu'il est attentif à la rapidité avec laquelle chaque phénomène apparaît et disparaît.

Comme pour les trois premiers jhānas, le méditant est très heureux quand il atteint *udayabbaya ñana*. À cette étape, il décrit son bonheur comme une expérience inexprimable qui surpasse tous les états semblables de conscience. Dans le *Sakkapañha Sutta* ceci est appelé *sevitabbasomanassa*, c'est-à-dire le sentiment plaisant que nous devrions rechercher.

### **Sentiments Désagréables à Rechercher ou à Éviter**

Le discours mentionne deux sortes de sentiments désagréables : le sentiment désagréable qui mène à un kamma malsain (actions, paroles ou pensées) et le sentiment désagréable qui mène à un kamma sain. Le premier sentiment doit être évité tandis que le second sentiment est bienvenu. Les sentiments désagréables qui aboutissent à un kamma sain sont louables car ils contribuent à la pratique de jhāna, le noble chemin et sa réalisation, mais ils ne devraient pas être délibérément recherchés.

Le *Sutta Salāyatanavibhanga* nous dit quel genre de tristesse nous devrions accueillir et quel genre de tristesse nous devrions éviter. Nous avons en général de la peine quand nous n'avons pas d'objets de sens plaisants, désirables ou si nous nous souvenons ne pas les avoir obtenus dans le passé.

Nous sommes malheureux quand nous devons faire face aux dangers, nous nous inquiétons sur la possibilité de souffrances dans l'avenir, ou quand nous pensons à notre souffrance passée. De tels sentiments désagréables ne nous font pas du bien, ils produisent seulement douleur et des pensées malsaines.

Ceux qui hébergent de tels sentiments désagréables ne peuvent pas contempler l'image du Bouddha avec ardeur et concentration parce qu'ils sont distraits. Un esprit calme est essentiel si on veut que la contemplation du Bouddha soit efficace. Sans cela il n'y aura que des pensées malsaines. Ces sentiments sont aussi une entrave pour les bonnes actions, nous devrions donc essayer de les surmonter. Toutefois, certaines personnes semblent accueillir la souffrance et ne vous aiment pas si, par exemple, vous leur dites de ne pas souffrir pour la perte de personnes qui leur sont chères. Au contraire, elles vous remercient si vous dites quelque chose qui justifie leur chagrin.

Nous devrions garder à l'esprit la loi du kamma, l'enseignement de Bouddha : tout arrive selon nos actions, et supporter nos malheurs calmement. Le meilleur remède en cas de crise est la pratique de la méditation *samatha* ou *vipassana*. Si la tristesse, le chagrin ou la dépression nous affligent pendant notre méditation, de tels états malsains de conscience doivent être notés et éliminés. Bouddha décrit la méthode *Satipatthāna* comme la seule façon



de surmonter le chagrin et éradiquer toute la souffrance. Tant que nous restons attentifs, selon l'enseignement de *Satipatthâna*, nous ne serons jamais déprimés et si la dépression surgit, elle disparaît aussitôt que nous focalisons notre attention sur elle.

Il y a beaucoup de choses dans la vie qui nous rendent malheureux : désirs frustrés, manque de succès, perte et ainsi de suite. Ruminer nos malheurs mène à la dépression que nous devrions surmonter par l'attention. Notre méthode est d'observer constamment la montée et la descente de l'abdomen, le fait d'être assis, etc.

La pratique de l'attention était cruciale pour Sakka, car face à sa mort imminente, qui provoquerait sûrement la perte du bonheur céleste et des plaisirs des sens, il était très déprimé. Donc, l'enseignement de Bouddha fut réaliste et très important.

Je donne maintenant une traduction du texte Pâli dans le *Salâyatanavibhanga Sutta* sur le sentiment désagréable que nous devrions accueillir :

"Après avoir observé et compris le caractère éphémère des formes visuelles, leur dissolution et disparition, le méditant réalise une vraie compréhension de la nature des choses comme elles sont, c'est-à-dire leur caractère éphémère, insatisfaisant et impersonnel. En conséquence, le désir d'atteindre le but du noble chemin et la noble liberté surgit en lui. Il attend avec impatience le jour où il atteindra la demeure des *Ariyas* (Saints) qui ont gagné une telle liberté. Ce désir pour la libération cause de la douleur et de la tristesse. Ce sentiment désagréable est appelé *nekkhamassita-domanassa*, qui est la douleur ou la tristesse (*domanassa*) en raison du désir pour la renonciation."

Ceux qui observent les phénomènes physiques et mentaux quand ils naissent des six sens comprennent leur caractère éphémère, etc et avec une simple compréhension théorique du noble dhamma, ils peuvent continuer à méditer dans l'espoir d'atteindre le but. Cependant si leur espoir ne se réalise pas en temps utile ils seront déprimés. Cette douleur mentale est causée par le désir de la renonciation.

En voici une explication. Le méditant qui manque d'expérience dans *samatha, jhana* ou dans la concentration commence par la contemplation de l'esprit et du corps résultant des six organes des sens. Cependant, ce n'est pas facile pour un débutant de suivre ce processus à fond. On lui conseillera tout d'abord de commencer par les quatre éléments primaires comme suggéré dans le *Visuddhimagga* ou avec l'élément air (mouvement) dans la montée et la descente de l'abdomen, une méthode que nous apprenons dans notre centre de méditation.

Tandis qu'il est attentif à la montée et à la descente de l'abdomen, il doit noter toute pensée (intention, désir, etc...), sensation (chaleur, douleur, etc...) ou contact avec des objets des sens (voir, entendre, etc...) qui apparaissent.

Cependant, quand la concentration est faible, la vraie nature de l'esprit et du corps n'est pas apparente. Avec le développement de la concentration l'esprit devient calme, pur et libre d'entraves. Chaque pensée ou sentiment est noté et éradiqué. Le méditant a alors atteint le stade de la purification de l'esprit (*cittavisuddhi*).

Plus tard, il fait la distinction entre l'esprit et la matière. C'est la compréhension pénétrante de l'esprit et de la matière (*nâmarûpaparicchada ñana*) et la purification de vue (*ditthivisuddhi*). Le méditant réalise la nouvelle compréhension des causes et des effets (*paccayapariggaha ñana*) et devient libre de tous les doutes (*kankhâvitaranavisuddhi*).

Le méditant comprend maintenant clairement que chaque phénomène est soumis au caractère éphémère, à l'insatisfaction et à l'impersonnalité (*sammasana ñana*) et il perçoit rapidement la dissolution instantanée de tout ce qui surgit (*udayabbaya ñana*). À ce stade le désir d'être libéré surgit. Il désire atteindre un certain stade sur le noble chemin dans une période limitée de temps. Si son espoir n'est pas réalisé, il est triste et déçu, en proie au doute et au désespoir, mais ce sentiment peut aussi servir de motivation à l'effort, c'est une bénédiction déguisée - quoiqu'elle ne doive pas être recherchée délibérément.

Bien sûr la meilleure chose à faire pour le méditant est de faire des progrès ininterrompus afin que ses compréhensions et expériences lui apportent du plaisir. Donc, le discours met l'accent sur la joie plutôt que sur la douleur dérivée de la renonciation. Néanmoins, pour le méditant qui échoue à réaliser son but dans le temps souhaité, la dépression sera inévitable.

Dans notre centre de méditation nous expliquons les stades successifs de compréhension à certains méditants avancés pour les aider à évaluer leurs expériences. Nous limitons cet enseignement à une petite élite parce que cela ne sert pas ceux qui n'ont aucune expérience dans la méditation. C'est seulement bénéfique pour les méditants avancés dans la mesure où cela sert d'éperon à de nouveaux efforts. Ceux qui souhaitent entendre nos enseignements sans avoir acquis des compréhensions suffisantes deviennent déçus quand leur désir n'est pas réalisé. Cette déception leur sera bénéfique puisqu'elle les encourage à faire plus d'efforts et les conduit aux expériences conformes à nos enseignements, qu'ils peuvent joyeusement évaluer.

Il y a des méditants qui sont découragés à cause de leur faible concentration au début, mais certains redoublent leurs efforts et atteignent des compréhensions peu communes. Il se peut donc que le méditant tire profit de son désespoir. Selon les commentaires, nous devrions accueillir le désespoir qui provient de nos désirs frustrés en rapport avec la renonciation, la méditation, la réflexion (*anussati*) et le jhâna. Nous devrions tirer parti du désespoir ou de la souffrance vis-à-vis de notre incapacité à devenir un bhikkhu (moine), à pratiquer la méditation, à entendre le Dhamma, ou même à visiter une pagode. L'histoire d'une femme Bouddhiste au Sri Lanka est un exemple de cette douleur saine :

Les parents de cette femme allèrent dans une pagode, laissant leur fille à la maison parce qu'elle attendait un bébé. Comme la pagode n'était pas loin, elle la vit illuminée et entendit le Dhamma récité par les moines. Son cœur se serra à la pensée de son mauvais kamma qui l'empêchait d'aller avec ses parents à la pagode. Puis elle se réjouit pour le bon kamma des pèlerins qui y étaient présents. Sa réjouissance se métamorphosa en extase (*ubbega-pîti*) et soudainement elle s'éleva dans les airs et se retrouva devant la pagode. Ainsi, la douleur saine de cette femme l'aida à provoquer miraculeusement l'accomplissement de son désir sain.

Les commentaires du *Sakkapañha Sutta* citent l'histoire du Vénérable Mahâsiva pour illustrer la douleur saine qui mène au stade d'Arahant.

Le Vénérable Mahâsiva était un grand enseignant qui avait beaucoup de disciples. Ceux qui pratiquèrent la méditation *Vipassana* avec ses conseils devinrent Arahants. L'un de ces Arahants, voyant que son professeur n'avait pas encore atteint le but suprême, lui demanda de lui enseigner une leçon sur le Dhamma. Le Vénérable Mahâsiva répondit qu'il n'avait pas le temps pour la leçon, étant occupé toute la journée à répondre aux questions de ses disciples, pour dissiper leurs doutes etc.

Alors le bhikkhu dit : "Vénérable, vous devriez avoir au moins le temps de contempler le Dhamma le matin. Sinon, vous n'aurez même pas le temps de mourir. Vous êtes le soutien des autres alors que vous n'êtes d'aucun soutien pour vous-même. Je ne veux donc pas de votre leçon." Après avoir énoncé cela, il s'en alla en s'élevant dans les airs.

Le Vénérable Mahâsiva se rendit compte que le bhikkhu n'était pas venu pour apprendre le Dhamma, mais pour l'avertir de sa suffisance. Désillusionné, il quitta le monastère et se retira dans un endroit isolé, où il pratiqua la méditation *Vipassana* avec énergie.

Cependant, malgré ses efforts persistants et minutieux, il ne réussit pas à acquérir les compréhensions ordinaires, et même après de nombreuses années il était toujours loin du but. Il devint extrêmement déprimé et commença à pleurer quand une déesse apparut et se mit à pleurer aussi. Le Vénérable lui demanda pourquoi elle pleurait et elle répondit qu'elle croyait pouvoir atteindre des compréhensions en pleurant.

Cela fit reprendre ses esprits au Vénérable. Il pratiqua l'attention et réussit à atteindre les stades successifs d'éveil du noble chemin, puis finalement le stade d'Arahant. Après tout, un méditant peut atteindre la compréhension rapidement avec des circonstances favorables. L'échec initial du Vénérable, malgré ses efforts vigoureux, provenait de sa tendance à réfléchir à ses vastes connaissances.

Ainsi, la tristesse qui a incité le Vénérable Mahâsiva à faire des efforts sur le chemin est la douleur saine que nous devrions accueillir. Le *Sakkapañha Sutta* mentionne deux sortes de douleur saine : l'une liée à la pensée discursive et l'autre sans pensée discursive, mais en réalité chaque douleur est liée à la pensée et nous parlons de la douleur qui est sans pensée seulement métaphoriquement.

En bref, la douleur est malsaine si elle provient du désir des sens ou des affaires mondaines et nous devrions éviter les pensées qui mènent à une telle douleur. Si la douleur surgit spontanément, nous ne devons pas l'héberger, mais devrions focaliser l'esprit sur d'autres objets et elle disparaîtra d'elle-même.

D'autre part, la douleur est saine quand elle résulte de nos efforts frustrés d'évoluer dans notre vie spirituelle, comme l'effort pour rejoindre la Sangha (l'Ordre Saint), l'effort d'atteindre des compréhensions etc. Nous devrions accueillir une telle douleur car cela peut nous stimuler à faire de plus grands efforts et nous mener à progresser sur le noble chemin. Cependant, cela ne devrait pas être cherché délibérément. Le mieux est d'éprouver la joie saine dans la recherche de l'éveil.

## Équanimité Saine et Malsaine

*Upekkhâ* (l'équanimité) est une sorte de neutralité, qui n'est ni joie, ni douleur. Elle apparaît plus souvent que les autres sentiments, car la joie et la douleur sont des états occasionnels de conscience, mais on s'en aperçoit seulement quand la concentration est forte. De même l'équanimité est de deux sortes : l'équanimité saine qui mène aux bonnes actions et l'équanimité malsaine qui mène à de mauvais actes. Le *Sutta Salâyatana* mentionne six types d'équanimité qui résultent des six sens.

L'équanimité malsaine, qui résulte de personnes ignorantes et confuses, est appelée *gehasita-upekkhâ*. Nous ressentons de la joie en voyant un objet plaisant et de la douleur en voyant un objet désagréable, mais nous avons aussi des sentiments neutres, qui ne sont ni bons, ni mauvais, quand nous voyons des gens ou des objets familiers. Par exemple, nous ne ressentons ni plaisir, ni mécontentement quand nous voyons un arbre ou une pierre.

L'équanimité malsaine se trouve chez les êtres ordinaires (*puthujjana*), qui diffèrent des *Ariyas*, ou des gens évolués (*kalyâna puthujjana*), qui sont conscients du caractère impermanent, etc. Cet état de conscience se trouve chez les personnes ignorantes qui ne connaissent pas la nature réelle des objets des sens, à cause de leur manque d'attention. En conséquence, elles restent inconscientes du caractère impermanent et sont dans l'illusion que tous les phénomènes sont permanents et bons.

Les commentaires donnent plus de détails au sujet de la personne ignorante qui est soumise à l'équanimité malsaine. Elle n'est pas un *Ariya* ayant atteint le stade de *sotâpanna* qui est la conquête sur les souillures menant aux mondes inférieurs ; ou au stade de celui qui reviendra une seule fois (*sakadâgâmi*) qui apporte la liberté par rapport aux désirs des sens et à la malveillance ; ou au stade de non-retournant (*anâgâmi*) qui signifie l'élimination totale de ces deux souillures. Les êtres qui souffrent de l'équanimité malsaine n'appartiennent pas à un de ces trois types d'*Ariyas* parce qu'ils n'ont pas supprimé ces souillures.

La personne ignorante n'est pas non plus une personne qui a neutralisé les effets du kamma. C'est seulement l'Arahant qui peut surmonter les effets kammiques comme la renaissance, etc. Ces deux attributs négatifs, à savoir : être toujours enclin aux souillures et être toujours soumis à la loi du kamma, montrent que l'équanimité malsaine existe seulement chez les *non-ariyas* : les *puthujjanas*. Par *puthujjana* les commentaires désignent la personne ordinaire qui est exempte de la compréhension de la vérité et de la connaissance de la réalité.

La personne ordinaire est décrite comme une personne qui ne voit pas les méfaits de l'illusion (*moha*). Du fait de son manque d'attention, elle ne comprend pas la vérité, et elle est dans l'illusion d'un ego permanent. Cette illusion la conduit à rechercher des désirs agréables, à l'attachement et à faire des efforts pour satisfaire ses désirs. Ces efforts provoquent à leur tour un bon ou un mauvais kamma, aboutissant à la renaissance, qui conduit à la vieillesse, à la maladie, à la mort et à toutes les autres souffrances.

La personne ordinaire ne voit pas les dangers de l'illusion et elle n'a pas non plus la connaissance. La connaissance est de deux sortes : la connaissance de l'enseignement du Bouddha par des discours, etc... et la connaissance empirique acquise par la méditation et la compréhension du chemin. Ces deux sortes de connaissances sont étrangères à la personne ordinaire, elle a donc l'équanimité née de l'illusion.

Les objets des sens ne causent ni joie, ni douleur en elle mais elle reste néanmoins prise dans le monde des sens. De là le terme *gehasita-upekkhâ*. *Geha* signifie la maison des sens. Autrement dit, la personne ordinaire ne dépasse pas le monde phénoménal ou le monde des sens et reste ainsi aveugle à sa nature réelle : son caractère impermanent et ses autres caractéristiques.

Les commentaires du *Sakkapañha Sutta* expliquent l'équanimité saine en détails sur la base de ce qui est dit dans le *Sutta Salâyatana Vibhanga*. L'équanimité saine ou équanimité orientée vers la renonciation est appelée *nekkhamasita-upekkhâ* et est de six sortes, dépendant des six sens. Le méditant qui est attentif à la disparition de tous les objets des sens se rend compte que chaque phénomène est sujet à l'impermanence, à la souffrance et à la dissolution. Cette compréhension de la réalité le mène à un sentiment d'équanimité qui l'aide à dépasser le monde des sens et le libère de l'attachement. Il est alors équanime face aux objets des sens tant agréables que désagréables.

Pour le méditant qui est attentif et qui a développé la concentration, tout apparaît seulement pour disparaître immédiatement. Les textes soulignent en général ce fait en premier lieu en se référant aux objets visuels, mais en pratique, le contact avec les objets et la pensée sont surtout apparents.

Si, pendant que le méditant est attentif à la montée et à la descente de l'abdomen, une pensée apparaît, elle disparaît immédiatement quand il concentre son esprit sur elle. Avec le développement de la concentration, le méditant prend conscience de la montée et de la descente de l'abdomen séparément et ensuite il prend conscience de la disparition de la montée et de la descente par segments. À cette étape de la compréhension de la dissolution (*bhanga ñana*), il voit l'abdomen, les mains, etc..., non comme des choses solides, mais comme des phénomènes qui disparaissent sans cesse et instantanément.

La dissolution incessante des phénomènes devient plus apparente avec le développement de *bhanga ñana* et le méditant comprend la loi de l'impermanence. Connaissant la nature de l'esprit et de la matière tels qu'ils sont réellement, il ne sent ni joie, ni tristesse, mais est simplement conscient des objets des sens. Cette conscience passagère mène à l'équanimité, qui est plus manifeste quand la connaissance de la dissolution et la connaissance de l'équanimité (*sankhârupekkhâ ñana*) illuminent l'esprit.

À ces stades du chemin, le méditant n'est ni content, ni mécontent à la vue d'objets plaisants ou désagréables. Il est au-dessus de l'attachement en ce qui concerne ce qu'il voit, les sons, etc.. et son équanimité est au-delà du monde des sens. En fait c'est la liberté et le but de la pratique de la méditation Vipassana.

Le méditant devrait rechercher cette équanimité saine, orientée vers Vipassana. Cela est d'abord expérimenté au stade avancé des apparitions et disparitions et est plus prononcé au stade de l'équanimité (*sankhârupekkhâ ñana*). Selon le discours, l'équanimité est de deux sortes : l'équanimité avec la pensée discursive et l'équanimité sans une telle pensée. En réalité toute équanimité qui se manifeste pendant l'observation implique la pensée discursive. Cependant, l'équanimité qui surgit en observant la première conscience jhânique sensuelle est appelée l'équanimité avec la pensée discursive, alors que celle qui se manifeste tandis qu'absorbé dans le second état jhânique est appelée l'équanimité sans pensée discursive. Des deux sortes d'équanimité, celle sans pensée discursive est supérieure.

## La Renaissance de Sakka

En fait, l'objectif principal de la pratique de la méditation *Vipassana* est de chercher et de cultiver l'équanimité qui est associée à la compréhension de l'équanimité. À cette fin, nous devrions éviter la joie des sens et nous devrions chercher la joie saine dans les bonnes actions et dans la méditation. De même, nous devrions accueillir la douleur saine résultant de nos efforts frustrés sur le noble chemin et nous devrions éviter la douleur malsaine. De la même façon, nous devrions éviter l'équanimité malsaine du monde sensuel et chercher l'équanimité saine du noble chemin.

L'accent est mis sur l'aspect positif de la pratique. Autrement dit, nous devrions nous concentrer sur la joie saine, la douleur saine et l'équanimité saine, parce que la culture de ces états sains de conscience signifie l'élimination de leur aspect négatif, c'est-à-dire de leurs contreparties malsaines.

Nous devrions aussi éliminer la douleur saine par la joie saine. Cela signifie que si nous sommes déprimés à cause de notre échec à faire beaucoup de progrès sur le noble chemin, nous devons surmonter cette dépression en faisant plus d'efforts pour atteindre les compréhensions de la méditation *Vipassana*. De même, la joie saine doit être remplacée par l'équanimité saine, car cette équanimité saine ou *Vipassana* est le summum de la vie sainte.

Cependant, la joie atteinte dans la méditation *Vipassana* ne doit pas être complètement rejetée parce que cette joie forme la base pour les trois premiers chemins jhâaniques et leurs réalisations. De plus, le méditant qui n'atteint pas de jhâna ne peut pas atteindre le quatrième chemin jhâanique, qui est le chemin de l'équanimité. Il peut atteindre seulement les trois premiers jhânas avec la joie. Il atteint en général le chemin et sa réalisation par l'étape de la connaissance (*anuloma ñana*) avec la joie. C'est pourquoi le Bouddha parle de *vipassanâ upekkhâ* comme le plus haut état de conscience.

Ainsi, la réalisation de *sankhârupekkhâ* avec la joie ou avec l'équanimité est seulement un pas de moins du noble chemin et de sa réalisation. Si le méditant n'est pas satisfait par cette réalisation, il atteint habituellement le chemin en quatre ou cinq jours. Donc, l'équanimité avec la joie de renonciation devrait être cherchée puisqu'elle contribue à la vie sainte en ce qui concerne *Vipassana*.

Le méditant devrait subordonner la douleur saine à la joie saine et même la joie saine à l'équanimité saine, jusqu'à ce qu'il atteigne le stade de l'équanimité *sankhârupekkhâ ñana*. Cela signifie l'accomplissement des quatre stades du noble chemin et l'extinction du désir, de la vanité et de la vue fausse. En récapitulant, Bouddha dit à Sakka : " Oh, Roi des *devas* ! Le *bhikkhu* (moine) qui évite les *dhammas* malsains et recherche les *dhammas* sains est dans la voie du milieu de la bonne vie qui mène à *nibbâna*, l'extinction de toutes les souillures."

Pendant le discours de Bouddha, Sakka contempla ses états de conscience, cultiva la joie saine et l'équanimité saine, acquiesça des connaissances et des compréhensions et devint *sotâpanna*. Il mourut et redevint à nouveau Sakka. Il atteint seulement le premier stade du noble chemin car son potentiel spirituel était limité.

La renaissance de Sakka montre qu'un *deva* qui va mourir peut tirer profit du Dhamma en l'entendant. Par l'attention aux émotions saines, le méditant peut faire de bons progrès sur le noble chemin, et la plus commune de ces émotions est la joie saine. Au Sri Lanka, le Vénérable Phussadeva est devenu Arahant en observant la joie qui surgit en lui en voyant l'image de Bouddha.

La reine Asoka a aussi atteint le stade de *sotâpanna* en observant sa joie quand elle entendit le chant d'un oiseau. Selon les commentaires, le méditant peut même atteindre le stade d'Arahant en contemplant la joie saine, ou bien il peut atteindre le noble chemin et sa réalisation par la contemplation de la générosité, de la moralité et du caractère impermanent de la joie saine.

Ayant atteint le premier stade, Sakka devint complètement libre du doute et de l'illusion de l'ego. La liberté dont il jouissait était supérieure à celle qu'il avait éprouvée dans le passé, car c'était la liberté d'un *sotâpanna*, tandis qu'autrefois sa liberté était basée sur les connaissances et les pensées.

## **La Vertu du Code Monastique**

Sakka demanda au Bouddha le rapport entre la moralité et la vie sainte. "Seigneur, quelle est la pratique morale qui nous protège des mondes inférieurs ou de pensées, d'actes, de mots malsains ?"

Le Bouddha dit : il y a deux sortes d'actes, les actes sains et les actes malsains. Il classifia les paroles et les moyens d'existence de la même façon. N'importe quelle action, parole ou moyen d'existence qui contribue à un bon kamma est sain et toute action, parole ou moyen d'existence qui contribue à un mauvais kamma est malsain. Les actions malsaines sont : tuer, voler et se livrer à une mauvaise conduite sexuelle. L'abstinence de ces actions constitue une action saine. Ce sont des préceptes pour les disciples laïques. Il y a beaucoup plus de préceptes que les bhikkhus doivent observer conformément aux enseignements du *Vinaya Pitaka*.

Le mensonge, la calomnie et les conversations inutiles, frivoles sont des actions verbales malsaines, tandis que leur abstinence est une action verbale saine. Vivre en générant des actions ou des paroles malsaines est un moyen d'existence malsain. Au contraire, un moyen d'existence sain est de ne proférer aucune action ou parole malsaine. En résumé, pour le laïc, l'observance des cinq préceptes assure la pureté morale.

Certaines personnes disent que les préceptes se réfèrent seulement aux mensonges et n'imposent pas explicitement l'abstinence des trois autres sortes de mauvaises paroles et de mauvais moyens d'existence. Cependant, l'abstinence du mensonge implique l'abstinence des autres sortes de paroles malsaines puisque toutes ces mauvaises paroles impliquent des affirmations fausses. De même, nous évitons les moyens d'existence malsains si nous évitons de tuer, voler, une mauvaise conduite sexuelle et de prendre des intoxicants, puisque les cinq préceptes interdisent ces actions immorales pour vivre ou pour toute autre raison. Donc, les cinq préceptes constituent la conduite morale de base pour les laïcs.

## La Vertu de Contrôle de la Faculté des sens

Alors Sakka demanda au Bouddha comment un bhikkhu devrait pratiquer le contrôle des sens (*indriyasamvarasīla*). *Indriya* signifie diriger ou contrôler et cela concerne les six organes des sens, à savoir l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Ces six sens dirigent respectivement la vision, l'audition, l'olfaction, le goût, le contact et la conscience. Sakka demanda au Bouddha comment garder ces sens.

Bouddha fit une distinction entre deux sortes d'objets des sens : ceux qui devraient être acceptés et ceux qui devraient être rejetés. Il faudrait accepter les objets des sens qui n'entraînent pas un mauvais kamma et encouragent un bon kamma et il faudrait rejeter ceux qui ne créent pas un bon kamma et entraînent un mauvais kamma. Nous devrions éviter de regarder les objets qui causent le plaisir, la colère, etc. S'ils sont inévitables, nous devrions arrêter de penser et pratiquer l'observation, ou nous devrions noter l'observation et stopper le vagabondage de l'esprit. C'est la façon de rejeter les objets des sens malsains.

De même, nous ne devrions pas poursuivre un kamma malsain. Nous devrions écouter la récitation du Dhamma, car c'est un bon kamma. Quelque soit le son, si nous nous concentrons sur l'audition et notons son caractère impermanent, etc.. cela contribue au développement de la compréhension de la réalité.

Le plaisir du sens olfactif cause en général un mauvais kamma. A de certaines occasions rares il incite à un bon kamma, comme par exemple quand nous notons le parfum de fleurs offertes dans un lieu saint avec les trois caractéristiques : anicca, dukkha et anatta. De même pour le goût, mais puisque nous ne pouvons pas vivre sans alimentation, nous pouvons éviter un mauvais kamma seulement en mangeant attentivement. C'est également bien pour nous si nous pouvons éviter des plats délicieux et bien sûr nous devrions toujours éviter n'importe quelle alimentation ou boisson intoxicante. Bien que nous puissions manger de la bonne nourriture, nous pouvons éviter de nous souiller si nous n'éprouvons pas d'attachement ou d'avidité pour son bon goût. Cela est le contrôle des sens qui est impossible aux personnes inattentives.

Le contact physique mène aussi en général à un kamma malsain. Il n'est pas possible d'éviter tous les contacts physiques, mais nous devrions éviter autant que possible les contacts sexuels, qui causent plaisir et attachement. Nous devrions contrôler les sens pour que nous puissions nous détacher et oublier ainsi les sensations délicieuses ou douloureuses. La meilleure façon d'avoir le contrôle total est, comme indiqué auparavant, de noter le caractère impermanent, etc... de toutes les sensations tactiles. L'attention à toutes les impressions tactiles conformément au *Satipatthāna Sutta* crée un bon kamma. Des pensées, des analyses au sujet d'hommes, de femmes, d'ennemis, etc... doivent être évitées puisqu'elles mènent à la passion, à la malveillance et autres souillures. Si de telles pensées surviennent, elles doivent être remplacées par la méditation sur le Bouddha, la moralité, etc.. et leur apparition et disparition devraient être notées.

Il y a beaucoup d'autres discours qui contiennent l'enseignement du Bouddha sur le contrôle des sens. Le conseil suivant est typique de ces enseignements :

"Quand vous voyez un homme ou une femme vous ne devriez pas penser à ses caractéristiques physiques. Vous devriez éviter de regarder les yeux, les sourcils et autres parties du corps en détail car cela provoquera sûrement des souillures."



Les hommes ne devraient pas penser aux traits physiques d'une femme comme un ensemble indivisible, ou aux cheveux, à la bouche, à la poitrine et ainsi de suite, et de même les femmes devraient éviter de penser aux traits physiques d'un homme. Le méditant doit rester attentif et éviter de penser à la forme physique comme un ensemble ou aux différentes parties du corps.

Le Bouddha a indiqué les problèmes résultant du manque de contrôle des sens : "celui qui ne contrôle pas ses yeux est pour toujours pris par l'avidité et la malveillance", mais ce contrôle doit être exercé de façon appropriée.

Le méditant doit éviter de regarder des objets malsains (plaisants ou déplaisants) qui éveillent des pensées malsaines. S'il les voit par hasard il ne devrait prêter aucune attention à leur forme, couleur, etc.. et ne devrait conserver aucune impression d'eux. Il doit simplement rester conscient de ce qu'il voit et garder à l'esprit leur caractère impermanent etc...

Il en est de même pour les autres sens : l'audition, l'olfaction, le goût, le contact et la conscience. Avec le développement de la concentration, le méditant pourra se concentrer sur tous les phénomènes physiques et mentaux, et comprendre leurs caractéristiques : anicca, dukkha et anatta (leur caractère impermanent, insatisfaisant et sans soi) laissant ainsi peu de place pour l'apparition de souillures. C'est la meilleure façon de contrôler les sens et par un tel contrôle des sens le méditant peut atteindre le noble chemin et sa réalisation après avoir gravi les stades successifs de compréhensions. L'accomplissement du stade d'Arahant est relaté dans l'histoire suivante de Mahâtissa Thera du *Visuddhimagga*

### **L'Histoire de Mahâtissa Thera**

Tandis que le Vénérable Mahâtissa Thera allait à Anurâdha pour sa tournée d'aumônes, il rencontra une femme. S'étant disputée avec son mari, la femme était partie chez ses parents. Elle était bien habillée et en voyant le Vénérable elle rit d'une manière séduisante. Le Vénérable avait souvent médité sur l'impureté du corps humain et en regardant la femme il vit un squelette repoussant. Par conséquent il atteignit le premier jhâna et par la méditation *Vipassana* devint Arahant. Le mari, ayant suivi sa femme, rencontra le Vénérable et lui demanda s'il avait vu une femme. Le Vénérable répondit qu'il avait seulement vu un squelette qui était parti le long de la route.

Le Vénérable devait avoir pratiqué la contemplation sur l'impureté du corps pendant longtemps. Son expérience est une leçon pour les méditants qui ne doivent pas être découragés par leur manque de progrès car ils atteindront la compréhension en temps utile s'ils continuent à s'entraîner.

### **L'Histoire de Cittagutta Thera**

Le contrôle des sens pratiqué par un autre Vénérable est aussi cité dans le *Visuddhimagga*.

Le Vénérable Cittagutta Thera vivait dans une grotte au Sri Lanka dont les murs étaient peints de fresques de *Jâtakas* (histoires des naissances du Bouddha). Pratiquant un constant contrôle des sens, le Vénérable ne les avait jamais regardées et ignorait donc tout à fait ces fresques.

Un jour des jeunes moines vinrent à la grotte. Ils étaient fascinés par les peintures et firent remarquer leur beauté au Vénérable qui répondit qu'il ne les avait jamais remarquées bien qu'il ait vécu dans cette grotte pendant plus de soixante ans. Sa réponse était une réprimande indirecte aux moines pour leur manque d'attention.

Il y avait aussi un arbre près de l'entrée de la grotte. Le Vénérable n'avait jamais levé les yeux et donc il savait que l'arbre était en fleurs seulement quand il voyait les pétales tombés sur le sol.

En entendant parler de la pureté du Vénérable, le roi l'invita au palais, mais malgré les invitations répétées, le Vénérable refusa de rendre visite au roi. En conséquence, le roi interdit l'allaitement des enfants en bas âge par leurs mères dans le village où le Vénérable allait recevoir l'aumône le matin. Ainsi, par compassion pour les bébés, le Vénérable alla finalement au palais.

Le roi et la reine rendirent hommage au Vénérable et il les bénit l'un après l'autre en disant "Puisse le roi être heureux !"

Quand les jeunes moines lui demandèrent pourquoi il avait dit "Puisse le roi être heureux !" alors qu'il s'adressait au roi et à la reine, le Vénérable répondit qu'il n'avait pas remarqué si c'était le roi ou la reine. C'est une leçon pour ceux qui pratiquent le contrôle des sens.

La chose la plus importante est d'éviter de regarder ce qui provoque des souillures et si ce n'est pas possible, il faut contempler leurs impuretés ou faire simplement une note d'observation. Nous devrions tenir compte de la réponse de Bouddha au Vénérable Ânanda à la veille de son *parinibbâna* quand il a demandé comment un bhikkhu devrait se comporter vis-à-vis des femmes. Le Bouddha dit qu'un bhikkhu devrait éviter de voir des femmes et s'il ne peut pas éviter de les voir, il ne devrait pas leur parler. S'il ne peut pas éviter de leur parler, il devrait être attentif et considérer la femme comme sa mère, sa sœur ou sa fille selon son âge.

C'est la première pratique suggérée dans le *Bhâradvâja Sutta* du *Samyutta-nikâya* pour surmonter le désir sensuel. La deuxième pratique mentionnée est la réflexion sur l'impureté du corps humain. La troisième pratique est le contrôle des sens.

L'enseignement du Bouddha s'applique aux autres objets des sens aussi. Nous devrions éviter d'écouter des sons comme des chansons, etc.. qui réveillent les souillures. Si nous ne pouvons pas les éviter, nous devons faire simplement une note de ce qui est entendu. Le besoin d'une telle attention est évident dans le cas de moines et de méditants, mais l'enseignement de Bouddha était adressé à Sakka et à d'autres *devas*. Les *devas* sont d'habitude absorbés dans les plaisirs des sens et il est donc nécessaire pour eux de restreindre leurs sens autant que possible. Il en est de même pour les disciples laïques quand ils pratiquent la méditation.

Les odeurs de fleurs ou autres parfums qui causent des souillures devraient être traités de la même manière. De même pour l'alimentation que le méditant devrait absorber seulement après mure considération : il ne mange pas pour le plaisir, mais pour préserver sa santé. Les sensations liées au goût et au contact qui créent des souillures doivent également être évitées et si ce n'est pas possible, elles devraient être traitées de la même manière.

Faire une note mentale quand on marche, quand on s'assoit, etc... constitue l'attention aux sensations tactiles.

Selon les commentaires, la pratique de *Nissajji dhutanga* est une poursuite saine par rapport à la sensation de contact. *Nissajji dhutanga* est la pratique ascétique que certains méditants font de ne jamais se coucher, mais de rester toujours dans la position assise, même quand ils s'endorment. Les Vénérables Sâriputta, Mahâkassapa et d'autres disciples renommés du Bouddha l'ont pratiqué pendant de longues périodes allant de 12 ans dans le cas du Vénérable Râhula à 120 ans dans le cas du Vénérable Mahâkassapa. Puisqu'ils étaient Arahants leur but n'était pas d'acquérir des mérites, mais de servir d'exemple pour la postérité.

Le méditant devrait patiemment faire une note des sensations saines de contact et pratiquer la méditation *Vipassana*, en étant attentif aux objets des sens sains. Quand il ressent des sensations désagréables dans le corps il ne devrait pas bouger, mais devrait exercer sa patience autant que possible et continuer à observer ces sensations conformément aux enseignements du *Sakkapañha Sutta*.

De plus, le méditant ne devrait penser à rien qui puisse provoquer l'avidité ou la malveillance ; il devrait s'abstenir de cela, non seulement en ce qui concerne les objets mentaux ou les pensées qui apparaissent dans le présent, mais aussi pour le passé et le futur. Ces objets mentaux devraient être notés et rejetés.

### **Le moi restreint des trois vénérables**

Les commentaires mentionnent l'histoire de trois vénérables que nous devrions imiter dans nos efforts pour éliminer les pensées malsaines et pratiquer l'attention. Le premier jour de la retraite des pluies, les trois vénérables se sont engagés à n'avoir aucune pensée agressive ou liée aux plaisirs des sens pendant les trois mois. Le jour *Pavâranâ*, qui marque la fin de la retraite des pluies, l'aîné des trois vénérables demanda au plus jeune vénérable comment il avait contrôlé son esprit pendant cette retraite. *Pavâranâ* est une cérémonie dans laquelle un bhikkhu invite un autre bhikkhu à confesser ses fautes ou n'importe quelle infraction aux règles monastiques qu'il a inconsciemment commises pendant la retraite. Le jeune moine dit qu'il n'avait pas permis à son esprit de quitter le monastère, mais l'avait tenu enfermé dans le bâtiment.

Il voulait dire que si son esprit avait vagabondé pendant la méditation, il l'avait limité au monastère et n'avait jamais pensé à rien d'autre en dehors de cela. Une telle réussite était en effet louable car en général les méditants n'ont pas un tel contrôle de leur esprit tant qu'ils n'ont pas développé la concentration et ne peuvent pas empêcher leur esprit d'errer pendant qu'ils pratiquent l'attention.

Quand le Vénérable posa au deuxième moine la même question, il dit qu'il n'avait même pas permis à son esprit de quitter sa chambre. Donc, ses pouvoirs de concentration étaient plus développés et supérieurs à ceux du moine plus jeune.

Puis, les deux plus jeunes moines demandèrent à leur aîné quel contrôle il avait eu sur son esprit. L'aîné répondit qu'il n'avait pas permis à son esprit de quitter son propre corps et son esprit. Cela signifie qu'il avait limité son attention aux phénomènes physiques et mentaux qui avaient surgi des six sens à chaque moment de voir, entendre, etc. La capacité de concentration du vénérable était la plus puissante, et peut-être était-il Arahant ? Ce degré de contrôle de l'esprit des trois Vénérables est en effet une inspiration pour ceux qui pratiquent l'attention.

Les commentaires recommandent la contemplation des objets de l'esprit avec bonté (*mettâ*) etc... Nous devrions donc cultiver *mettâ* "Puissent tous les êtres être libres du danger" etc.... De plus les commentaires disent que tous les objets de l'esprit devraient être contemplés pour la connaissance de la réalité (*Vipassana*). Pour récapituler, la méditation *vipassanâ* est bénéfique parce que cela signifie l'accumulation de kamma sain.

### **Satipatthâna : une Grande Accumulation de Bon Kamma**

Parmi les nombreuses méthodes de méditation le Bouddha a décrit les quatre fondations de l'attention comme la somme totale de tous les *dhammas* sains ou kammes. Faire fréquemment des offrandes ou mener une très bonne vie morale signifient une grande accumulation de kammes sains. Cependant les donateurs ou personnes de bonne moralité peuvent être parfois harcelés par des pensées inappropriées et dans ce cas il est impossible de pratiquer la charité ou la moralité. Il n'est donc pas correct d'appeler la charité ou la moralité une grande accumulation de *dhammas* sains.

D'autre part, la pratique de la méditation *Vipassanâ Satipatthâna* exige une attention constante de tous les comportements physiques, des sentiments, des pensées, des actions de voir, entendre, etc... Excepté pendant le sommeil, le méditant doit être attentif à chaque moment. S'il fait une note de ses sentiments, etc.. au moins une fois par seconde cela signifie qu'il acquiert un *dhamma* sain durant cette brève période. Cela fait un bénéfice de 3600 *dhammas* sains en une heure. Si nous excluons quatre heures de sommeil, il bénéficie des mérites de 72000 *dhammas* sains en un jour. Le mérite s'accumule à chaque fois qu'il note, etc... Cela peut s'acquérir même en urinant, donc *Satipatthâna* est sans aucun doute une grande accumulation de *dhammas* sains qui devraient être cultivés.

### **Diversité de Croyances**

Sakka fut très satisfait par le discours du Bouddha. Avant qu'il ne soit venu pour voir le Bouddha, il avait rencontré plusieurs soi-disant sages et avait écouté leurs enseignements, mais il avait constaté qu'ils possédaient des croyances différentes. Maintenant qu'il avait atteint le premier stade du noble chemin après l'audition des paroles du Bouddha, il connaissait le vrai Dhamma et il connaissait aussi vraiment le Bouddha et la Sangha. Il était maintenant libre de tous doutes. Il ne le dit pas explicitement au Bouddha mais cela était sous-entendu dans sa question :

"Seigneur, est-ce que ceux qui s'appellent *samana-brâhmanas* ont tous les mêmes opinions ? Mènent-ils tous la même vie morale ? Ont-ils tous le même désir ou le même but ?"

Bien sûr, Sakka connaissait les réponses à ces questions, mais il demandait cela seulement comme prélude à sa question sur leurs différences. Bouddha répondit à sa deuxième question comme suit.

"O Sakka ! Dans le monde, les gens n'ont pas le même tempérament. Leurs tempéraments sont différents. Ils pensent faussement, ils s'accrochent fermement et de manière obsédante aux croyances qui conviennent le mieux à leurs tempéraments. Ils insistent pour que seulement leurs idées soit justes et que toutes les autres opinions soient fausses. A cause de leur sectarisme tous les soi-disant sages et saintes personnes ont des opinions différentes. Ils sont confrontés à des systèmes différents de valeurs morales ; ils ont des désirs différents et des buts différents dans la vie."

Dû à leurs tempéraments différents, les gens diffèrent les uns des autres dans leurs inclinations et préférences en ce qui concerne la couleur, le son, les vêtements et ainsi de suite. De même ils parlent des croyances qu'ils ont acceptées sur la base de leurs attachements et suppositions. Certains chérissent la croyance de l'immortalité de l'âme. Ils disent que l'âme (*atta*) existe pour toujours et qu'elle n'est pas soumise à la destruction comme le corps physique. C'est la croyance en l'éternité (*sassataditthi*). Cela ne diffère pas fondamentalement des religions qui enseignent que l'homme est créé par Dieu, et qu'après la mort certains réalisent le salut au paradis, tandis que d'autres sont condamnés à l'enfer éternel.

Puis, il y a la croyance en l'annihilation (*ucchedaditthi*) qui nie une vie future et met l'accent sur l'extinction complète de l'individu après la mort. Ce sont les doctrines de ces religions qui revendiquent le monopole sur la vérité et rejettent tous les autres enseignements comme faux. Un tel sectarisme est la cause de différences de croyances, de principes moraux, d'aspirations et d'objectifs de vie.

### **Croyance en l'Éternité et Bouddhisme**

Selon le Bouddhisme, quand un homme meurt, il se réincarne, la nouvelle existence étant conditionnée par son kamma. Cela soulève la question de savoir si la théorie Bouddhiste de renaissance est la même que la croyance en l'éternité. Mais l'enseignement de Bouddha est très loin de l'idée d'un ego permanent. Le bouddhisme nie l'existence d'une entité d'ego et reconnaît seulement le processus qui implique l'apparition et la disparition de tous les phénomènes physiques et mentaux. Quand la conscience d'une renaissance cesse, la conscience du continuum de vie (*bhavanga-citta*) surgit, qui disparaît aussi incessamment. Avec le continuum de vie toujours dans cet état de flux, la conscience qui projette la forme visuelle, le son, etc... surgit et cette conscience est suivie par la conscience visuelle, la conscience auditive et ainsi de suite. Quand cette conscience cesse, le continuum de vie prend sa place. Ainsi, les deux courants *de bhavanga-citta* et la conscience ordinaire coulent alternativement. Au moment de la mort, la conscience de la mort (*cuti-citta*), le dernier moment du continuum de vie, disparaît. La cessation *de cuti-citta* est nommée la mort qui signifie la cessation du processus du corps et de l'esprit, sans l'apparition d'une nouvelle conscience.

Immédiatement après la cessation de la conscience de la mort, la conscience de la renaissance surgit, conditionnée par le kamma de chacun. Cette conscience de renaissance marque le début d'une nouvelle existence. Donc, la renaissance n'a aucun rapport avec l'entité d'un ego ou le transfert du corps et de l'esprit de la vie précédente. Avec la cessation de cette nouvelle conscience, le flux continu du continuum de vie, surgit etc... comme dans l'existence précédente. Nous considérons ce processus du corps et de l'esprit, comme une personne particulière mais il n'incarne pas d'âme ou une entité d'ego. Ce fait peut être compris par ceux qui pratiquent la méditation *Vipassana*.

Le bouddhisme ne propose pas l'éternalisme puisqu'il enseigne que le désir mène à la renaissance. Quand le méditant atteint le stade d'Arahant, il est complètement libre du désir et des autres souillures. L'Arahant n'est attaché à aucun objet des sens.

La croyance en l'annihilation (*ucchedavâda*) présuppose un ego dans une créature vivante - un ego qui est le sujet d'expériences, bonnes ou mauvaises. Le bouddhisme rejette l'idée de l'ego et reconnaît seulement qu'il y a le processus du corps et de l'esprit. À la mort de l'Arahant, ce n'est pas l'ego, mais le processus du corps et de l'esprit, qui s'éteint. Cette extinction est provoquée par la pratique de la méditation *Vipassana*, qui assure la fin du désir pour la vie.

## **Mahâyâna et Theravâda**

Il y a maintenant quatre grandes religions dans l'humanité. Leurs différences sont dues aux caractères différents des personnes qui y adhèrent et à la diversité des croyances des disciples de chaque religion. Il y a deux écoles dans le Bouddhisme : Theravâda et Mahâyâna qui ont des vues différentes depuis plus de 2000 ans. Cela est dû à des inclinations différentes attribuables aux adhérents de chaque école.

L'enseignement de base dans le Bouddhisme Mahâyâna est que toutes les créatures vivantes réalisent la complète libération de la souffrance du *samsâra* seulement après être devenues Bouddha. Dans le Mahâyâna, être un *Arahant* ou un *Pacceka* ne signifie pas la pleine libération. Après être devenu un Bouddha, le disciple du Mahâyâna n'entre pas dans l'état de *nibbâna* seul. Il jouit de la paix de *nibbâna* seulement avec d'autres êtres, c'est-à-dire seulement après que tous les autres êtres soient devenus Bouddhas.

C'est un rejet indirect de l'égoïsme mais cette idée est tout à fait indéfendable. Si les Bouddhas doivent reporter leur *parinibbâna* et attendre que toutes les autres créatures vivantes aient atteint la Bouddhité, où et comment doivent-ils vivre pendant une si longue période de temps ? Les insectes et autres formes de vie inférieure sont innombrables. Bouddha doit-il attendre et subir la vieillesse, la maladie et la mort jusqu'à la libération de la plus basse des créatures vivantes ? Cette vue dans le Mahâyâna a peu de sens et c'est seulement acceptable pour certaines personnes parce que cela convient à leur tempérament.

Cela diffère de la doctrine du Theravâda, qui est le vrai Dhamma basé sur l'enseignement de Bouddha du Canon Pâli. Selon le Theravâda, parmi les méditants qui atteignent le dernier stade du noble chemin, il y a ceux qui aspirent à être les disciples proches de Bouddha. Après leur *parinibbâna* ; ces *Arahants* cessent d'avoir un corps et un esprit, que conditionne la renaissance, et c'est ainsi la fin de leurs souffrances dans le *samsâra*. Ils n'ont pas besoin d'attendre qui que ce soit, et ce n'est pas possible de le faire.

C'est aussi le destin des *Paccekabuddhas* et des *Sammâsambuddhas*. Cette vue du Theravâda est tout à fait raisonnable.

Les Bouddhistes du Mahâyâna identifient leur *nibbâna* avec la demeure *Sukhavati*. Ils la décrivent comme un paradis et disent que, comme les Bouddhas, toutes les créatures vivantes y vivent heureuses pour toujours, étant libres de la vieillesse, de la maladie et de la mort. *Sukhavati* ne diffère pas essentiellement du paradis qui est décrit par ceux qui croient en l'immortalité. Cette croyance est probablement basée sur les écritures de ceux qui ont cherché à diffuser la croyance en l'éternité parmi les Bouddhistes.

Plus tard, beaucoup de sectes du Mahâyâna ont pris naissance, en raison aussi des tempéraments différents de leurs disciples.

Les commentaires nous disent comment le Theravâda s'est divisé en dix-huit sectes. En Birmanie, aujourd'hui, il y a aussi des différences d'opinions quant à l'enseignement du Bouddha. Il n'y a aucun doute que Bouddha a enseigné les quatre nobles vérités et le noble octuple sentier comprenant la moralité, la concentration et la sagesse ; mais certains disent qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer la méditation *Vipassana*, qu'ils peuvent suivre leur voie facile pour se libérer. Certains rejettent la moralité comme sans rapport avec le but du Bouddhisme, une vue qui est partagée par ceux qui ne se soucient pas de la moralité. Ils expriment de telles idées parce qu'ils n'acceptent pas l'enseignement du *Sakkapañha Sutta* et d'autres discours.

L'enseignement du Bouddha à l'ascétique errant Subhadda permet de savoir si une doctrine est le vrai Dhamma qui éradique les souillures. L'essentiel de l'enseignement, qui est trouvé dans le *Sutta Mahâparinibbâna*, est qu'aucune doctrine qui est exempte du noble chemin octuple ne peut mener au stade de *Sotâpanna* et aux autres stades du noble chemin. Le chemin octuple est trouvé seulement dans le *Bouddha-dhamma* et ainsi c'est seulement ce Dhamma qui fera d'un homme un *Sotâpanna*, etc... Nous pouvons juger n'importe quelle doctrine selon ce critère et voir si elle s'accorde avec l'enseignement de Bouddha.

Néanmoins, le fait est que la plupart des gens acceptent seulement les enseignements qui s'accordent avec leurs inclinations. Il y a des gens qui veulent profiter de la vie seulement comme êtres humains, *devas*, etc. Ils ne savourent pas la perspective du processus de la cessation du corps et de l'esprit et de la souffrance. Certains ne veulent pas se réincarner dans les mondes de *Brahmâ* qui sont exempts de plaisirs des sens parce qu'ils préfèrent la renaissance dans le monde sensuel. Il y a des personnes qui éprouvent un grand désir de renouvellement tant de l'esprit que du corps. Cependant, les personnes sages, qui comprennent les souffrances du cycle infini du samsâra, cherchent l'extinction tant du corps que de l'esprit.

Quelques personnes croient au bonheur éternel au paradis ou à l'annihilation après la mort comme leur destin. Pour certains, le but suprême est le monde *Asañña*, qu'ils croient libre de toute souffrance. De nouveau, certains considèrent le monde sans forme (*arûpaloka*) comme leur objectif suprême, tandis que d'autres disent que leur but est de faire une distinction claire entre l'âme (*atta*) et le corps et l'esprit. Ces buts divers dépendent des tempéraments différents des gens qui les poursuivent. En réalité, le but le plus haut de la vie est le *nibbâna* de l'*Arahant*, qui signifie la cessation complète du corps et l'esprit après la mort, suite à l'extinction totale des souillures.

## Le But Suprême

Sakka fut heureux de la réponse de Bouddha et posa une autre question : "Seigneur, est-ce que les *samana-brâhmanas* atteignent vraiment leur but suprême ? Y a-t-il une réelle fin à leur servitude ? Vivent-ils la vie noble véritable ? Réalisent-ils vraiment le Dhamma ultime ?"

Ici le but suprême, la fin réelle de leur servitude (*iccantayogakkhemi*) et le Dhamma ultime (*iccantapariyosana*) se réfèrent à *nibbâna*. La vie noble est la pratique de la méditation *Vipassana* et du noble chemin. Autrement dit, avec ces quatre questions Sakka demanda au Bouddha si les ascétiques et les *brâhmanas* pratiquent la méditation *Vipassana* et le chemin octuple et s'ils atteignent *nibbâna*.

Le Bouddha répondit négativement. Selon le Bouddha, seulement les *bhikkhus* (moines) qui sont libérés par la pratique du chemin menant à l'extinction du désir réalisent le but suprême, mettent fin à la lutte, mènent la vie noble et atteignent le Dhamma ultime.

Ici les *bhikkhus* mentionnés dans la déclaration de Bouddha sont les *Bouddhas*, *Paccekabuddhas* et *Arahants*. En fait, ils sont tous *Arahants*. L'*Arahant* est celui qui a supprimé les quatre impuretés (*âsavas*) qui provoquent une nouvelle existence. En fait, il a déraciné les empêchements et a atteint le but suprême et le Dhamma suprême ; et sa victoire finale est due à sa pratique du noble octuple sentier.

Ceux qui ne se sont pas encore libérés des impuretés et empêchements par le chemin octuple sont loin de *nibbâna*. Ils continuent à être soumis à la renaissance et à la souffrance. Ainsi, quand le Brahmâ Baka invita Bouddha dans ce qu'il considérait être son paradis éternel, Bouddha lui dit n'avoir aucune illusion au sujet de sa mortalité et n'avoir aucun désir pour aucune sorte d'existence.

Le Bouddha dit "Ayant vu les périls de toutes les sortes d'existence, que ce soit d'un être humain, d'un *deva*, d'un *brahmâ* ou des habitants des mondes inférieurs .... je ne glorifie aucune sorte d'existences, mais les désapprouve."

Chaque sorte d'existence est soumise à la souffrance. C'est pire dans les mondes inférieurs, mais l'existence humaine est aussi affligée de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Même les *devas* doivent souffrir à cause de leurs désirs frustrés et dans le monde des *brahmâs* ils ne sont pas libres de la souffrance liée à la pensée, à la planification et au changement incessant.

Le Bouddha dit "j'ai vu les périls de chaque sorte d'existence ; j'ai aussi vu le chemin de ceux qui ne veulent pas d'existence et qui cherchent son extinction. Donc, je désapprouve toutes les sortes d'existence."

Étant conscientes des maux de l'existence, quelques personnes sages sont devenues des ascétiques à la recherche de la libération, mais elles ne connaissaient pas *nibbâna* ou le chemin octuple y menant. Elles connaissaient seulement les *jhânas* qui rendent l'esprit tranquille et elles ont donc pratiqué *samadhi* qui y conduit.



Certains ont atteint *rûpajhâna* et ont cru qu'ils jouiraient de l'immortalité dans le monde *rûpavacarabrahmâ*, le but d'un tel *jhâna*. Pour quelques ascétiques, la vie éternelle devait être trouvée dans la demeure *Asaññâ* (la non-perception) du monde *rûpavacarabrahmâ*, tandis que pour d'autres on pouvait seulement l'apprécier dans le monde *arûpavacara*. Donc, ces ascétiques étaient contents du *rûpajhâna* et *l'arûpajhâna* qu'ils avaient atteint.

Contrairement à leurs espérances, ces yogis ne furent pas immortels dans les mondes *brahmâ* et ainsi après leur mort ils sont retournés dans le monde sensuel des *devas* et des êtres humains. De là, ils ont transmigré selon leur kamma. Suite à un mauvais kamma, ils pourraient s'être trouvés dans les mondes inférieurs. Ainsi, bien qu'ils aient cherché l'extinction de l'existence, ils n'ont pas réalisé leur objectif et ont dû continuer à souffrir. De là le dédain de Bouddha pour toutes les sortes d'existence.

Le renouvellement de l'existence est dû à l'attachement à la vie. Cet attachement est le même que le désir sensuel (*kâmayoga*) et le désir pour l'existence (*bhavayoga*). Bouddha a répudié et surmonté cet attachement.

Selon les commentaires, Sakka posa quatorze questions au Bouddha et fut très heureux des réponses. Après avoir exprimé son appréciation profonde, il exposa son avis sur le désir ardent (*tanhâ*) comme suit :

"Seigneur, ce désir ardent est une maladie, il ressemble à une ébullition, à une flèche ou à une épine dans la chair. Il attire les créatures vivantes à l'existence et donc elles vivent misérablement."

"*Tanhâ* est virulent parce qu'il désire ceci ou cela. Il s'attache aux objets plaisants et a très envie de les consommer. Comme une feuille bruissant dans le vent, il est toujours dans une rafale, agité, affamé et avide. *Tanhâ* est une maladie chronique qui est incurable, mais pas si aiguë pour causer la mort immédiate. Il rend un homme à l'aise quand il est satisfait, cependant il est insatiable bien que choyé avec les objets des sens qu'il aime. Il désire ardemment tous les objets des sens dont il cherche à jouir encore et encore."

"*Tanhâ* est détestable et terrible comme une ébullition. C'est aussi comme une épine dans la chair." Une épine peut être cachée dans la chair pour que nous ne puissions en voir aucun signe. Nous ne pouvons pas l'enlever, elle continue à causer la douleur. De même, il est dur de se débarrasser de *tanhâ*, qui nous harcèle toujours. Nous nous inquiétons tellement au sujet des objets de notre désir que nous ne pouvons pas dormir la nuit et à cause de notre attachement à la vie nous devons errer d'une existence à l'autre, la nature de chaque existence dépendant de notre kamma."

Après l'enseignement de Bouddha, Sakka déclara qu'il était maintenant libre de tous doutes suite à l'audition du discours de Bouddha. Il avait atteint le premier stade du noble chemin, qui exclut la possibilité de sa renaissance dans les mondes inférieurs après sa mort. Il était assuré d'une bonne renaissance et il pourrait atteindre les stades plus hauts de compréhension.

## Pratique Morale d'un Candidat à la place de Sakka

Les commentaires mentionnent les sept devoirs d'un homme qui aspire à être le roi des *Devas*. Ceux-ci sont énumérés dans le *Sagâthâvagga Samyutta* comme suit :

- 1) Il soutient et s'occupe de ses parents durant toute sa vie
- 2) Il respecte toujours les personnes âgées comme ses parents.
- 3) Il parle gentiment et avec douceur.
- 4) Il ne dit jamais du mal d'une autre personne.
- 5) Il gère son ménage avec un esprit libre de bassesse.
- 6) Il dit toujours la vérité.
- 7) Il prend garde de ne jamais être fâché. S'il est parfois fâché, il calme sa colère immédiatement.

Comme pour Sakka, le roi des *devas*, qui eut le dialogue avec le Bouddha dans le *Sakkapanha Sutta*, les commentaires de ce discours racontent sa vie précédente comme le jeune homme Mâgha dans le village Macala dans le royaume de Mâgadha, bien avant le développement du Bouddhisme.

Mâgha était le leader de trente-trois jeunes hommes qui réparaient des routes et des ponts, construisaient des maisons de repos et avaient fait ensemble d'autres bonnes actions pour le bien-être de la communauté. Le chef du village était corrompu et donc il les détestait. Autrefois, il leur demandait de l'argent quand ils avaient bu et fait des choses illégales, mais maintenant qu'ils se dévouaient entièrement au service social, il n'avait plus cette source de revenus. Il alla chez le roi et accusa faussement les jeunes hommes. Sans faire aucune enquête, le roi ordonna leur arrestation et qu'ils soient piétinés à mort par des éléphants.

Alors Mâgha dit à ses amis "Il est naturel que des malheurs arrivent à tous les êtres qui sont pris dans la ronde des renaissances. Le refuge réel pour les gens de ce monde est de dire la vérité. Donc, nous devrions déclarer solennellement : « si nous sommes des voleurs ou des cambrioleurs, laissez l'éléphant nous piétiner. Si nous ne le sommes pas, ne le laissez pas nous piétiner ».

Les amis de Mâgha agirent selon son conseil et donc l'éléphant ne s'approcha même pas d'eux, mais partit en courant bruyamment. Les hommes du roi harcelèrent et aigüillonnèrent l'animal en vain avec leurs lances. Les jeunes hommes furent donc conduits devant le roi. Questionnés par le roi, Mâgha dit que c'était leur invocation de la puissance de la vérité qui avait repoussé l'éléphant. Il dit aussi au roi ce qu'ils faisaient auparavant et comment c'était l'avidité qui avait incité le chef du village à émettre de fausses accusations contre eux.

En entendant cela, le roi les libéra immédiatement, leur offrit des cadeaux et une résidence permanente dans le village Macala. Les jeunes hommes se consacrèrent aux travaux d'intérêt général plus ardemment et vigoureusement que jamais. A sa mort, Mâgha devint Sakka et ses trente-trois camarades devinrent *devas* dans son domicile céleste.

En bref, telle est la rétribution des bonnes actions de Mâgha qui le conduisit à sa renaissance comme Sakka. Ce que nous devrions noter dans cette histoire de Mâgha est que les bonnes actions qu'ils ont faites n'étaient pas liées à leur connaissance minutieuse du *Bouddha-dhamma*. Il se pourrait qu'ils aient seulement entendu dire que les bonnes actions donnent de bons résultats et ce simple enseignement avait motivé Mâgha à faire de bonnes actions. Il n'espérait pas atteindre le chemin saint ou *nibbâna*, mais à cause de ses bonnes actions il devint le roi des *devas* et après l'audition du discours de Bouddha, il atteint le premier stade du chemin saint.

Cela montre qu'une personne peut ne pas avoir *nibbâna* à l'esprit tandis qu'elle fait des bonnes actions, mais si elle croit dans la loi du kamma et fait ces bonnes actions sincèrement, elle renaîtra en conséquence dans les mondes célestes ou humain avec des prédispositions saines. Grâce à de telles prédispositions elle pourra atteindre des compréhensions après l'audition et la pratique du Dhamma. Ainsi, quand nous faisons de bonnes actions, nos actions devraient être basées sur la croyance dans le kamma. La meilleure chose, bien sûr, est de faire de bonnes actions dans l'espoir d'atteindre le chemin ou *nibbâna*.

### **L'Exaltation de Sakka**

Quand Sakka exprima sa joie lors de sa réalisation du premier stade du chemin saint, Bouddha lui demanda s'il avait déjà éprouvé une telle joie auparavant. Sakka répondit : "Seigneur, j'ai été ravi une fois lors de ma victoire dans la bataille contre des *Asuras*, mais cette joie avait son origine dans le conflit d'armes. Cela n'a aucun rapport avec la désillusion et n'a pas mené à la connaissance spéciale ou à *nibbâna*. Mais maintenant ma joie lors de l'accomplissement du stade de *Sotâpanna* n'est pas enracinée dans le conflit d'armes. Elle est liée à la désillusion et au détachement et mènera aussi à l'éveil et à *nibbâna*."

Sakka continua en disant qu'il était ravi à cause des six bénéfices dont il bénéficierait :

1. La première chose qui l'avait rendu joyeux était son accomplissement du stade de *Sotâpanna* et sa renaissance comme Sakka. Pour ses bonnes actions dans sa vie précédente quand il était Mâgha, il devint le roi des *devas* et cette première existence dura 36 millions d'années humaines environ. En voyant ensuite que sa mort était imminente, il vint pour entendre le *Bouddha-dhamma*. En écoutant le discours de Bouddha sur l'indifférence saine, il pratiqua la méditation *Vipassana* et atteignit le premier stade du chemin saint. Il fut ravi à cause de sa libération permanente des mondes inférieurs et à la perspective de jouir à nouveau du bonheur céleste pendant encore 36 millions d'années.

2. Il se réincarnera dans la famille humaine de son choix quand sa vie dans le monde des *devas* prendra fin. Il est dit que le laps de temps de vie humaine diminue maintenant d'un an à chaque siècle. Environ 2500 ans se sont écoulés depuis le temps de Bouddha et nous devons donc supposer que le laps de temps de vie humaine a diminué de 25 ans. Cette supposition est plausible puisque aujourd'hui seulement quelques personnes vivent au-delà de 75 ans.

La durée de vie de l'Homme va probablement être réduite à 10 ans dans les 6500 prochaines années. Il est dit qu'à ce moment-là les mets délicats comme le beurre, le miel, etc... auront disparu. Les bonnes variétés de riz appartiendront au passé et les grains de mauvaise qualité deviendront la meilleure alimentation principale.

Les gens ne s'abstiendront plus de tuer, voler et d'autres méfaits. Les actes immoraux deviendront effrénés et plus personne n'aura de valeurs morales. Ceux qui ne respectent pas leurs parents, les personnes plus âgées ou les moines vertueux seront vantés et honorés par beaucoup de personnes. Même maintenant, il y a une tendance vers une telle indifférence de valeurs traditionnelles. De plus, il y aura des perversions sexuelles comme l'inceste et la vie morale de l'humanité dégènera au niveau des animaux.

Les gens deviendront extrêmement malveillants, agressifs et meurtriers, même envers leurs parents et propres enfants et la lutte fratricide marquera les rapports entre frères et sœurs. Il y aura des conflits armés, suivis par un holocauste qui mènera à la destruction mutuelle, avec des hommes se comportant comme des animaux. Il sera alors facile de produire des armes puissantes. La possibilité d'un tel holocauste n'est pas à écarter vue la production d'armes extraordinaires à notre époque.

La destruction mutuelle conduira finalement l'humanité au bord de l'extinction totale. Seulement ceux qui ne voudront pas tuer ou être tués et qui prendront refuge dans les forêts, échapperont à la mort. Ce sera dur pour le peu de survivants de se rencontrer et ils se rencontreront seulement après avoir voyagé pendant de grandes distances. En conséquence, ils s'aimeront et s'abstiendront de meurtre et d'autres mauvais actes. Cela mènera à une augmentation graduelle de la durée de vie de l'homme et les gens feront à nouveau de bonnes actions, éviteront le mal et jouiront de longévité. Comme la renaissance de Sakka dans le monde humain aura lieu dans cette ère de développement, il s'associera avec de bonnes personnes.

Sakka dit qu'il sera conçu dans l'utérus de sa mère en pleine conscience. Cela montre ce qui arrive naturellement à un *Sotâpanna* lors de son passage d'une existence à une autre. Évidemment, l'esprit d'un *deva* est clair et serein au moment de sa mort parce qu'il meurt sans souffrance. De même il n'est pas dérangé quand il est dans l'utérus de sa mère humaine. Le *Sotâpanna* humain aussi meurt sans confusion. Il peut être affligé de douleur physique mais sa conscience est claire et normale. Bien qu'il soit incapable de parler, il meurt avec un esprit libre de confusion et d'obscurité. Sakka était heureux parce qu'il allait mourir paisiblement et renaître dans le monde humain pour se réincarner dans la famille noble de son choix.

3. Sakka dit qu'il aura grand plaisir à vivre avec les enseignements du Bouddha. Si le laps de temps de vie humaine doit diminuer d'un an à chaque siècle, il sera réduit à dix ans au bout de quatre-vingt-dix siècles. Supposons qu'une grande partie de la race humaine soit anéantie par une guerre nucléaire, Sakka aurait seulement neuf mille ans et continuerait à vivre plus de trente-cinq millions d'années. La durée de vie de l'homme moyen serait alors de centaines de milliers d'années.

Vu la prédiction que les enseignements de Bouddha persisteront pendant seulement cinq mille ans et qu'il y aura une destruction massive au moment où l'humanité aura une durée de vie de dix années, on peut en déduire que le Bouddhisme sera éteint au moment du conflit mondial. Il n'y aura personne qui aura mémorisé le *Bouddha-dhamma*, il n'y aura pas non plus de livres Bouddhistes et d'Écritures saintes. Les inscriptions du *Pitaka* pourraient toujours exister en Birmanie, mais il n'y aura personne pouvant prêcher le Dhamma.

Cependant, puisque Sakka est un *Sotâpanna* le Dhamma restera frais dans sa mémoire comme c'est le cas pour tous les autres *Ariyas*. Donc, bien que le Bouddhisme sera inconnu à la majorité des gens de ce temps, il continuera à être une force vivante pour l'homme que sera Sakka. Il observera les cinq préceptes, comprendra le caractère impermanent, l'insatisfaction et le non-soi au niveau d'un *Sotâpanna* et surmontera quelques souillures. Autrement dit, il continuera à être un disciple sacré du Bouddha.

Un *Sotâpanna* dans le monde immatériel (*arûpaloka*) n'oublie pas de pratiquer l'attention. Il peut contempler les processus mentaux et atteindre le stade d'*Arahant*. Il peut être dans le monde *rûpavacara-brahmâ* pendant la durée de vie du Bouddha suivant, mais étant un ancien disciple du Bouddha, il deviendra un *Arahant* et atteindra *nibbâna*. Ces *Sotapannas* ne deviennent pas les disciples du Bouddha suivant, mais pratiquent la méditation *Vipassana* comme les anciens disciples du Bouddha. C'est évident puisque quelques anciens disciples des six Bouddhas précédents se sont identifiés pendant la visite du Bouddha Gotama au royaume Suddhavâsa. Donc, il est injustifié de prier pour le stade d'*Arahant* sous la guidance d'un autre Bouddha si on a déjà atteint le stade de *Sotâpanna* avec les enseignements du Bouddha précédent.

Sakka dit aussi qu'en vivant en accord avec le *Bouddha-dhamma*, il sera toujours attentif. Il continuera à pratiquer l'attention comme il la pratique maintenant. Cette perspective lui donnait beaucoup de plaisir parce qu'il était ainsi assuré de l'accomplissement successif d'autres compréhensions de la réalité.

4. Sakka dit : "Seigneur, si par la pratique juste de la méditation *Vipassana*, j'atteins *sambodhi*, j'essaierai d'atteindre des compréhensions plus élevées. Le *sambodhi* que j'atteindrai en tant qu'être humain marquera la dernière de mes existences humaines."

Ici *sambodhi* signifie les trois stades les plus hauts de la compréhension. Puis, il dit que plus tard, il redeviendra à nouveau le roi des *devas* et qu'après la réalisation du stade d'*Anaganami* (non-retournant) dans sa vie présente, il ira au royaume Suddhavâsa et que finalement, il atteindra le stade d'*Arahant* dans le royaume Akanittha. Vu ces déclarations, les écritures disent que *sambodhi* se réfère à la réalisation de *Sakadagami* (revenant une fois).

Donc, Sakka sera au stade de *Sakadagami* (celui revenant une fois) quand il retournera dans le monde humain. Ce sera sa dernière existence liée à la vieillesse, à la maladie et aux autres souffrances de la vie humaine. C'est la quatrième raison pour laquelle il était joyeux.

5. Sakka dit qu'après sa mort dans le monde humain, il deviendra à nouveau le grand *deva* (*uttamo devo*) dans les mondes célestes.

Selon les écritures, il deviendra le chef *deva* dans le plan céleste Tâvatimsa. Ainsi, s'il doit renaître en tant qu'être humain, sa durée de vie humaine doit être la même que celle des

*devas* dans Tâvatimsa. Sakka se réincarnant sur la terre doit être aussi vieux qu'une déité qui tient le rôle de roi des *devas*, autrement dit, il doit vivre pendant 36 millions d'années.

Alternativement, le *Sotâpanna* Sakka pourra vivre pendant plusieurs durées de vies. Dans ce cas comment devons-nous comprendre les sept durées de vies d'un *Sotâpanna* ? Ici les renaissances de Sakka dans le monde humain devraient être comprises dans le même sens que celui d'un *Anaganami* (non-retournant). On dit que l'*Anaganami* est soumis à une seule renaissance. Il peut se réincarner jusqu'à cinq fois dans le royaume Suddhavâsa, mais puisque cela a lieu seulement dans le monde matériel et n'a aucun rapport avec les mondes matériels (*arûpa*) et sensuels, nous pouvons dire qu'il se réincarnera seulement une fois. De même, Sakka peut être conçu plusieurs fois dans le monde humain, mais comme sa renaissance est limitée à l'existence humaine, il peut être considéré qu'il ne renaîtra qu'une fois sur terre.

Sakka était ravi à la perspective d'atteindre le stade de *Sakadagami* comme être humain et de sa renaissance comme roi des *devas*.

6. Sakka dit "le monde Akanittha est appelé ainsi parce que là les *devas* sont dotés de pouvoirs, de richesses, de longévité et d'autres qualités. Ce sont les plus nobles *devas*. J'aurai ma dernière existence dans ce monde supérieur."

Akanittha est le plus haut des cinq mondes Suddhavâsa. Bien que ses habitants soient appelés *devas*, ce sont en fait des *brahmâs*. Vraisemblablement, il y a beaucoup de *brahmâs* puisque l'on dit que chaque *brahmâ* a beaucoup de servants. Sakka sera *Sakadagami* sur terre et *Anaganami* (non-retournant) dans le monde des *devas*, d'où il ira à Aviha, qui est le premier des mondes Suddhavâsa. Après le passage par d'autres mondes célestes, il ira dans le monde Akanittha où il atteindra *nibbâna*.

Selon les écritures, Sakka sera dans le monde *brahmâ* pendant 31000 *kappas* (cycles du monde). Il y a seulement deux autres individus, le marchand Anâthapindika et la grande disciple de Bouddha Visâkhâ, qui jouiront de la même longévité dans les mondes *brahmâs*. Ainsi, Sakka, Anâthapindika et Visâkhâ n'ont aucun égal pour leur haute qualité de vie, parmi les êtres soumis à la renaissance.

Ainsi, la sixième cause de joie de Sakka fut la perspective d'atteindre *nibbâna* dans le monde *Brahmâ Akanittha*. Alors Sakka conclut :

"Seigneur, aujourd'hui je vous rends hommage de même que les *devas* rendent hommage aux *Brahmâs*. Seigneur, vous êtes le seul vrai Bouddha (*Sambuddha*). Vous êtes l'enseignant suprême qui peut instruire les *devas* et les êtres humains pour leur bien-être suprême. Dans les mondes de *brahmâs*, *devas* et des êtres humains vous n'avez aucun égal."

Alors Sakka prononça trois fois : "*Namo tassa bhagavato arahato sammâ-sambuddhassa*" et salua joyeusement le Bouddha. Ici *arahato* signifie "parfaitement pur" et *Sammâsambuddho* "Celui qui connaît les quatre vérités nobles par lui-même."

C'est la fin du *Sakkapañha sutta*. Ce discours a éveillé beaucoup d'êtres humains, comme ce fut le cas pour Sakka et beaucoup d'autres *devas*. Ceux qui étudient et appliquent son enseignement atteindront certainement une connaissance peu commune sur le noble chemin *Ariya*.