

Présentation de la pratique des *jhāna*

16 octobre 2022

« Le grand récit de Saccaka »

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

extrait :

La culture du corps et de l'esprit selon les Nobles

Le Seigneur dit ceci :

« Et comment, Aggivessana, ne cultive-t-on ni le corps ni l'esprit ? Voici qu'apparaît un ressenti agréable chez un être ordinaire, ignorant. Quand il est touché par ce ressenti agréable, il en est ravi et succombe à ce ravissement. Quand ce ressenti agréable s'arrête, à cause de cette cessation, un ressenti désagréable se manifeste, cet homme s'en attriste, se démoralise, se lamente, se frappe la poitrine et tombe dans l'égarément.

Le ressenti agréable s'est emparé de son esprit parce qu'il n'a pas cultivé son corps, et le ressenti désagréable l'a envahi parce qu'il n'a pas cultivé son esprit. Dans tous les cas où le ressenti agréable s'empare de l'esprit parce qu'on n'a pas cultivé son corps et où le ressenti désagréable l'envahit parce qu'on n'a pas cultivé son esprit, quand il y a l'un et l'autre, ni le corps ni l'esprit ne sont cultivés.

« Et comment, Aggivessana, cultive-t-on et le corps et l'esprit ? Voici qu'apparaît un ressenti agréable chez un disciple pur et instruit. Quand il est touché par ce ressenti agréable, il n'en est pas ravi et ne succombe pas au ravissement. Quand ce ressenti agréable s'arrête, à cause de cette cessation, un ressenti désagréable se manifeste, mais le disciple ne s'en attriste pas, ne se démoralise pas, ne se lamente pas, ne se frappe pas la poitrine et ne tombe pas dans l'égarément.

Le ressenti agréable ne s'est pas emparé de son esprit parce qu'il a cultivé son corps, et le ressenti désagréable ne l'a pas envahi parce qu'il a cultivé son esprit. Dans tous les cas où le ressenti agréable ne s'empare pas de l'esprit parce qu'on a cultivé son corps et où le ressenti désagréable ne l'envahit pas parce qu'on a cultivé son esprit, quand il y a l'un et l'autre, le corps et l'esprit sont cultivés. »

Commentaire : Dans vipassanā, que le Buddha considère comme la culture du corps, on voit toutes choses comme temporaires, insatisfaisantes et conditionnées, y compris les ressentis agréables, on ne peut donc pas en être ravi. Samatha, la culture de l'esprit, désigne ici l'absorption contemplative extrasensorielle qui ne se produit qu'en l'absence de ressenti désagréable. Vipassanā s'oppose donc aux ressentis agréables, et samatha aux ressentis désagréables. L'ignorant ne connaît ni l'un ni l'autre, et se laisse dominer par les ressentis.

« Ce qui contribue à la Vue »

(*Vijjā-bhāgiya sutta – Aṅguttara-Nikāya* 2-30)

Il y a deux choses [*dhamma*] qui contribuent à la Vue [*vijjā*].

Quelles sont-elles ? L'apaisement [*samatha*] et la vision pénétrante [*vipassanā*].

Lorsqu'on développe [*bhāveti*] l'apaisement, à quoi cela sert-il ? L'esprit [*citta*] est développé.

Et lorsque l'esprit est développé, à quoi cela sert-il ? Le désir [*rāga*] est abandonné [*pahīyati*].

Lorsqu'on développe la vision pénétrante, à quoi cela sert-il ? La sagesse [*paññā*] est développée.

Et lorsque la sagesse est développée, à quoi cela sert-il ? La non-vision [*avijjā*] est abandonnée.

Souillé par le désir [*rāgupakkiliṭha*], l'esprit n'est pas libre [*cittam na vimuccati*].

La sagesse [*paññā*], souillée par l'ignorance [*avijjupakkiliṭha*], ne se développe pas [*na bhāvīyati*].

La disparition du désir [*rāga-virāgā*], c'est la libération de/par l'esprit [*ceto-vimutti*].

La disparition de l'ignorance [*avijjā-virāgā*], c'est la libération de/par la sagesse [*paññā-vimutti*].

Samādhī-sutta n° 1, 2 & 3 (*Anguttara-Nikāya* 4.92-93-94)

Bhikkhu, il existe quatre types de personnes en ce monde.

Il y a celui qui possède l'apaisement de l'esprit (*ajjhataṃ ceto-samathassa*), mais qui ne possède pas la sagacité supérieure (*adhi-paññā*) par le discernement de la Réalité (*dhamma-vipassanāya*) ; celui qui ne possède pas l'apaisement de l'esprit, mais qui possède la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité ; celui qui ne possède ni l'apaisement de l'esprit, ni la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité ; celui qui possède à la fois l'apaisement de l'esprit et la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité.

Celui qui possède l'apaisement de l'esprit, mais qui ne possède pas la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité doit approcher quelqu'un qui possède la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité et lui demander : « Ami, comment les constructions mentales (*saṅkhārā*) doivent-elles être vues (*daṭṭhabbā*), expérimentées (*sammasitabbā*), perçues distinctement (*vipassitabbā*) ? ». Celui-là lui expliquera comme il l'a vu et expérimenté : « Ami, on voit, on expérimente, on perçoit distinctement les constructions mentales de telle et telle manière ». Alors, il s'établira dans l'apaisement de l'esprit et s'exercera à la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité ; le temps venu, il possèdera l'apaisement de l'esprit et la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité.

Celui qui ne possède pas l'apaisement de l'esprit, mais qui possède la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité doit approcher quelqu'un qui possède l'apaisement de l'esprit et lui demander : « Ami, comment l'esprit doit-il être calmé (*saṅghapeta*), unifié (*sannisādetā*), concentré en un point (*ekodī kāta*), recueilli (*samādahāta*) ? ». Celui-là lui expliquera comme il l'a vu et expérimenté... Alors, il s'établira la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité et s'exercera à l'apaisement de l'esprit ; le temps venu, il possèdera l'apaisement de l'esprit et la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité.

Celui qui ne possède ni l'apaisement de l'esprit, ni la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité doit approcher quelqu'un qui [les possède toutes les deux et lui demander comment faire...]. Il se motivera, s'efforcera et s'exercera avec zèle et intensément, avec attention et compréhension (*sati-sampajañño*), à l'acquisition de ces choses efficaces. Et, le temps venu, il possèdera l'apaisement de l'esprit et la sagacité supérieure par le discernement de la Réalité.

Arahattappatti-sutta ou Yuganaddha-sutta (*Anguttara-Nikāya* 4.170)

En une occasion, le Vénérable Ānanda résidait à Kosambi, dans la demeure de Ghosita. Là, il s'adressa aux *bhikkhu* :

« Amis, tout *bhikkhu* ou *bhikkhunī* qui proclame la réalisation de l'état d'*arahant* en ma présence, le fait après avoir parcouru l'un ou l'autre de ces quatre sentiers (*magga*). Quels sont ces quatre ?

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

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

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

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

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

- *sukkha-vipassanā* : vipassanā « simple » (souvent traduit par « sèche » ; eng. 'dry insight')
- *suddha-vipassanā* : vipassanā « pure »

Les différents *jhāna* (skt. *dhyāna*) sur la Voie

Pratique du calme mental (*samatha*)

1) *lokiya-jhāna* : « absorptions mondaines »

- ⇒ *rūpa-jhāna* : « absorption [basée sur] la forme » (forme pure)
jhāna 1 à 4 : inventés par le Buddha
- ⇒ *a-rūpa-jhāna* : « absorption [basée sur] l'absence de forme » (sans-forme)
appelés aussi *samāpatti* : « obtentions »
jhāna 5 à 8 : transmis au Buddha par jaïns et brahmanes
- ⇒ *saññā-vedayita-nirodha* « arrêt des conceptions et ressentis »
appelé aussi *samāpatti* : « obtention »
jhāna 9
= *nibbāna* « mondain »

Pratique de la discrimination (*vipassanā*)

2) *paññā-bhavāna* ou *vipassanā*

- ⇒ atteinte du Fruit (*phala*) => « Entrée dans le courant » (*sotāpanna*)
= *nibbāna* « supra-mondain » (*lokuttara-nibbāna*)

Pratique de la « Voie des Nobles » (*ariya-magga*)

3) *lokuttara-jhāna* : « absorptions supra-mondaines »

- ⇒ pratique de *vipassanā* appliquée aux 9 *jhāna*
- ⇒ atteinte du Fruit (*phala*) => « Éveil » (*bodhi*)
= *nibbāna* « parachevé » (*pari-nibbāna*)