

Les *jhāna*

les (quatre) *jhāna*

⇒ Enseignés uniquement par le Buddha

- le premier
- le deuxième
- le troisième
- le quatrième

les huit *jhāna*

les quatre *jhāna* « de la forme » (*rūpa jhāna*) [« ... pure »]

+

les quatre « obtentions » (*samāpatti*)

ou quatre *jhāna* « du sans-forme » (*a-rūpa jhāna*)

⇒ Enseignés par le Buddha
et les ascètes jains / brahmaniques

- domaine de l'espace sans limite
- domaine de la conscience sans limite
- domaine du rien [du « néant »]
- domaine du « ni perception ni absence-de-perception »

les neuf *jhāna*

les quatre *rūpa jhāna*

+

les quatre *a-rūpa jhāna*

+

l'obtention de l'arrêt (*nirodha-samāpatti*)

⇒ Enseigné uniquement par le Buddha

Formulations traditionnelles des *jhāna*

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

1. Un *bhikkhu*, séparé du sensoriel (*kāma*) et séparé des états mentaux inappropriés (*a-kusala dhamma*), ayant accédé (*upa-sam-pajjati*) au **1^{er} *jhāna***, y demeure (*viharati*), avec **prise-ferme** (*vitakka*) et **application-soutenue** (*vicāra*), **ravisement** (*pīti*) et **satisfaction** (*sukha*) nés de la séparation (*viveka-ja*).
2. Par la disparition de la prise-ferme et de l'application-soutenue, ayant accédé au **2^e *jhāna*** dépourvu de prise-ferme et d'application-soutenue, il y demeure, avec **tranquillisation intérieure** (*sampasādana ajjhata*) et **unification de l'esprit** (*cetaso ekodi-bhāvaṃ*), **ravisement** et **satisfaction** nés du recueillement (*samādhi-ja*).
3. Avec le désenchantement vis-à-vis du ravisement, il demeure **équanime** (*upekkha*), avec **présence d'esprit** (*sati*) et **compréhension** (*sampajāna*), et, ayant accédé au **3^e *jhāna***, il y demeure et ressent dans le corps (*kāyena*) la **satisfaction**, ainsi que les Nobles le déclarent : “celui qui est équanime et présent d'esprit demeure dans la satisfaction”.
4. Avec l'abandon de la **satisfaction** et de l'insatisfaction (*dukkha*), l'agrément mental (*somanassa*) et le désagrément mental (*domanassa*) ayant auparavant disparu, ayant accédé au **4^e *jhāna***, qui est **sans insatisfaction ni satisfaction**, avec complète purification de la **présence d'esprit** et de l'**équanimité**, il y demeure.

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

5. Un *bhikkhu*, ayant complètement outrepassé (*sam-ati(k)kamati*) la perception de la forme (*rūpa-saññā*), la perception de la répulsion (*paṭigha-saññā*) ayant disparue, ne prêtant pas attention (*a-manasi-kārā*) à la perception de la diversité (*nānatta-saññā*), [percevant :] ‘l'espace (*ākāsa*) [est] sans limite (*ananta*)’, ayant accédé au **domaine** (*āyatana*) de l'**espace sans limite** (*ākāsānañca*), il y demeure.
6. Ayant complètement outrepassé le domaine de l'infinité de l'espace, [percevant :] ‘la conscience (*viññāṇa*) [est] sans limite’ ayant accédé au **domaine de la conscience sans limite**, il y demeure.
7. Ayant complètement outrepassé le domaine de l'infinité de la Conscience, [percevant :] ‘il n'y a rien’ (*a-kiñca*), ayant accédé au **domaine du rien**, il y demeure.
8. Ayant complètement outrepassé le domaine du rien, ayant accédé au **domaine du ni perception ni sans-perception** (*neva-saññā n'ā-saññā*), il y demeure.
9. Ayant complètement outrepassé le domaine du ni perception ni absence-de-perception, ayant accédé à l'**arrêt de la perception et du ressenti** (*saññā-vedayita-nirodha*), il y demeure.

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

≈ 3 « Poisons » (en sanskrit : *tri-viṣa*) ou « racines de l'inapproprié » (en pāli : *akusala-mūla*)

- *kāmacchanda* : désir sensuel [≈ *lobha* : avidité] ⇔ *samādhi*
- *byāpāda* : malveillance [≈ *dosa* : aversion] ⇔ *pīti*
[≈ *moha* : égarement] :
- *thina* : paresse / *middha* : torpeur ⇔ *vittaka*
- *uddhacca* : inquiétude / *kukkucca* : culpabilité ⇔ *sukha*
- *vicikicchā* : doute sceptique ⇔ *vicāra*

1^{er} *jhāna*

[-] *kāma/a-kusala-dhamma vivicca* : **séparation** du sensoriel et des états mentaux inappropriés

[+] *vittaka-vicāra*, prise-ferme/application-soutenue || *pīti*, ravissement || *sukha*, satisfaction
=> *viveka-ja*, « né de la séparation »

2^e *jhāna*

[-] *vittaka-vicāra vūpasama* : **disparition** de la prise-ferme et de l'application-soutenue

[+] *pīti* || *sukha* || *sampasādana*, tranquillisation intérieure || *cetasa-eka*, unification de l'esprit
=> *samādhi-ja*, « né du recueillement »

3^e *jhāna*

[-] *pīti virāga* : **désenchantement** vis-à-vis du ravissement

[+] *sukha* || *upekkha*, équanimité || *sati-sampajana*, présence d'esprit & compréhension

4^e *jhāna*

[-] *sukha-dukkha-pahāna* : **abandon** de la satisfaction et de l'insatisfaction

somanassa-domanassa atthaṅgama : **disparition** de l'agrément et du désagrément mentaux

[+] *a-dukkha(m)-a-sukha* || *upekkha/sati pari-suddhi* [purification complète de...]

5^e *jhāna*

[-] *rūpa-saññā sam-atikkamma* : **ayant complètement outrepassé** la perception de la forme

[+] '*an-anta ākāsa*' : '**l'espace [est] sans limite**' [= absence de forme]

6^e *jhāna*

[-] *ākāsa-anañca-āyatana sam-atikkamma* :

ayant complètement outrepassé le domaine de l'espace sans limite

[+] '*an-anta viññāṇa*' : '**la conscience [est] sans limite**' [= absence d'objet]

7^e *jhāna*

[-] *viññāṇa-anañca-āyatana sam-atikkamma* :

ayant complètement outrepassé le domaine de la conscience sans limite

[+] '*n-atthi kiñcī*' : '**il n'y a rien**' [litt. 'il n'est pas quoi que ce soit'] [= absence de sujet]

8^e *jhāna*

[-] *ākiññā-anañca-āyatana sam-atikkamma* :

ayant complètement outrepassé le domaine du rien

[+] *na eva saññā na a-saññā āyatana* : **domaine du ni perception ni absence-de-perception**

9^e *jhāna*

[-] *nevasaññānāsaññāyatana sam-atikkamma* :

ayant complètement outrepassé le domaine du ni perception ni absence-de-perception

[+] *saññā-vedayita-nirodha* : **arrêt de la perception et du ressenti**

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

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

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

➤ 2) Développement de la **Concentration** [Vsd 3-13]

(*adhi-citta* / *samādhī-bhavāna* / *samatha-bhavāna*)

- Concentration préliminaire (*parikamma-samādhī*)
sur le « signe préliminaire » (*parikamma nimitta*) de l'objet réel
 - Concentration de proximité (*upacāra-samādhī* => *cittass'ekaggatā*)
sur le « signe appris » (*uggaha nimitta*) de l'image de l'objet
=> élimination des cinq « obstacles » (*nīvaraṇa*)
apparition des cinq « facteurs du *jhāna* » (*jhāna angani*)
 - Concentration d'insertion (*appana-samādhī*)
sur le « signe de contrepartie » (*paṭibhaga nimitta*) ou image purement mentale
par la maturation complète des facteurs du *jhāna*
8 *jhāna* « mondains » (*lokiya*)
=> 4 *jhāna* de la forme [pure] (*rūpa jhāna*)
=> 4 *jhāna* du sans-forme ou « obtentions » (*a-rūpa jhāna* / *samāpatti*)
 - acquisition des « connaissances complètes » (*abhiñña*)
 - Développement de la **Sagacité** / vision « pénétrante »
(*adhi-paññā* / *paññā-bhavāna* / *vipassanā-bhavāna*)
 - Concentration instantanée (*khaṇika-samādhī*)
=> *vipassanā* « mondaine »
 - 3) Distinction du physique et du psychique (=> *anattā*) [Vsd 18]
 - 4) Pénétration des conditions (« causes multiples » - *nānā-hetu*) [Vsd 19]
 - 5) Identification du Chemin (*magga*) [Vsd 20]
 - 6) Parcours du chemin => disparition de tout phénomène conditionné [Vsd 21]
 - 7) Atteinte du Fruit (*phala*) => *nibbāna* « supra-mondain » (*lokuttara*) [Vsd 22]
ouverture de « l'Oeil de la Loi » (*dhamma-cakkhu*) = *ariya* (« Noble »)
- => *vipassanā* « supra-mondaine » / *jhāna* « supra-mondains »
- « entré dans le courant » (*sotāpanna*)
 - « qui ne revient qu'une fois » (*sakadagamin*)
 - « qui ne revient plus » (*anāgāmin*)
 - « méritant (des éloges) » / « vainqueur des ennemis » (*arahant*)
= **Éveil** (*bodhi*)
=> *nibbāna* « parachevé » (*pari-nibbāna*)
 - obtention de l'arrêt (*nirodha samāpatti*) – 9^e *jhāna*
= *nibbāna* « mondain » (*lokiya*)

Les *jhāna* dans le *Visuddhimagga* de Buddhaghosa

Chapitre 4 : Les « globalités » - extrait

« Le **signe de la terre** [doit être saisi] dans un objet fabriqué (ou dans une étendue naturelle) qui soit borné, fini, circonscrit, limité et non sans bornes..., et qui ait la dimension d'une corbeille ou d'une écuelle [environ un 20^{aine} de centimètres de diamètre] »

- choisir une glaise « couleur de l'aube » ; éviter les couleurs : bleu, jaune, rouge, blanc
- s'installer dans un lieu caché
- fabriquer un « signe » fixe ou portable, le polir pour qu'il soit lisse
- s'asseoir à la bonne distance et à la bonne hauteur, pour le voir sans fatigue ni tension
- réfléchir aux « inconvénients du sensoriel » et à la Voie « admirable »

« Ensuite, il saisira le signe en ouvrant modérément les yeux... il tournera son esprit vers l'objet, tantôt les yeux ouverts, tantôt les yeux fermés, et s'exercera de cette manière cent fois, mille fois ou davantage, jusqu'à ce que le **signe appris** apparaisse. »

« On considère que le signe appris est apparu lorsqu'il vient dans le champ de conscience aussi bien les yeux fermés que les yeux ouverts. »

- Il s'exerce jusqu'à pouvoir « garder le signe » en se déplaçant jusqu'à sa cellule

« Il portera son esprit sur le signe, l'attaquera par la pensée, l'assailira de façon répétée. Ainsi les obstacles s'écarteront peu à peu, les souillures s'effaceront et l'esprit s'unifiera dans la **concentration de proximité** en même temps qu'apparaîtra le **signe « réfléchi »** [ou « de contre-partie »] »

« Le signe réfléchi n'a ni couleur ni forme. S'il en avait, il serait perceptible par l'oeil, abordable par examen et affligé des trois caractéristiques... le signe réfléchi n'est qu'une espèce d'apparition pour l'homme concentré, il naît d'une perception [*saññā*]. »

« Le signe réfléchi est très difficile à obtenir. Il est donc souhaitable de l'étendre lorsqu'il apparaît et d'atteindre la **concentration d'insertion** au cours de la même session jambes croisées. Si cela n'est pas possible, il faut au moins préserver le signe avec grand soin... »