

*Les Trois Essences*

Publié par Dhammagroup

First Published 1992

Religious Publication Permission

***N° (934/92) (10)***

Cover, N° (2/92) (10)

First Edition 5.000 Copies

Cover by - Thirinandar Press

Published by - Lt. Col. Tin Aung (Air) (Retd)  
(03366)

# Les Trois Essences

**Saddhammaramsi Sapei**

N° 7, Zeiyarkhemar St.

***Mayangone Township, Yangon, Myanmar.***

**Sayādaw U KUNDALĀBHIVAMSA**

**Traduit par Marie-Cécile FORGET**

Permission to translate into french

**Saddhammaramsi Sayādaw's** book has been

obtained by

Mrs. M.C. FORGET

November 2004 : 200 Copies ;

June 2005 : 250 copies

L'enseignement sur le *Dhamma* portera aujourd'hui sur les « Trois essences », eu égard au don de 50.000 kyats de U Ba Khine et Daw Tin Tin à l'occasion de l'ordination de leurs fils et filles en tant que moines, novices et nonnes. Le Bouddha a parlé de l'essence véritable dans le *Dhammapada*. Le sujet a également été clairement expliqué par les commentateurs.

Il y a des personnes qui prennent pour essence ce qui ne l'est pas et qui ne reconnaissent pas l'essence dans ce qui l'est. Puisse cet enseignement sur le *Dhamma* permettre à ceux qui l'auront écouté, de faire la différence entre l'essence et ce qui ne l'est pas.

Trois choses sont l'essence et trois choses ne le sont pas. La façon de percevoir diffère selon le degré de maturité des perfections. En ce qui concerne le futur Bouddha, elles avaient atteint leur plein développement.

Mais les personnes dont les *pāramīs* ne sont pas très développées ont tendance à prendre les biens matériels pour l'essence ; les possessions et la richesse sont leur sécurité ; elles les croient éternels. Parfois, c'est le corps

qu'ils prennent pour essence, une essence plus précieuse et plus substantielle que les biens matériels et les richesses. S'il devait lui arriver quelque chose, ils seraient prêts à dépenser toute leur fortune pour le guérir. Et si c'est leur vie qui est en danger, ils sacrifieront non seulement leurs richesses mais également des parties de leur corps. Pour ces gens, la vie est une essence encore plus précieuse que le corps physique.

## 1. Richesse et dāna

Nombreux sont les pauvres en vertu qui prennent pour essence ce qui ne l'est pas. Les êtres vertueux, dont les *pāramīs* sont mûres – c'était le cas du *Bodhisatta* – ne voient l'essence ni dans les richesses, ni dans le corps physique, ni dans la vie. Vous l'aurez certainement constaté.

Au cours d'une de ses existences, le *Bodhisatta* était fils d'un brahman millionnaire. A la mort de ses parents, il demanda au gardien du Trésor de lui montrer son héritage. Dans le coffre, il put voir d'innombrables richesses et biens matériels sur lesquels étaient mentionnés les noms de ses arrière-grands-parents, de ses grands-parents et de ses parents. Il vit beaucoup d'objets, beaucoup d'étiquettes mais les propriétaires n'étaient plus là. Confus, le *Bodhisatta* se dit : « Les biens et les richesses ne sont pas l'essence car on ne les emmène pas avec soi et de plus, ces choses sont en permanence menacées par les cinq ennemis ».

Quels sont les cinq ennemis ?

Les biens et les richesses matérielles peuvent à tout moment, être détruits par le feu, par l'eau, par les mauvais gouvernants, par les bandits ou par les héritiers indignes. C'est évident.

### **Maxime : Les biens et les richesses ne sont pas l'essence parce que associés aux cinq ennemis.**

Mais alors, où est l'essence ? L'essence véritable, c'est *dāna*, l'abandon des richesses et des biens, l'abandon de ce qui n'est pas l'essence.

Deux facteurs sont présents au moment du don: l'intention positive, celle d'abandonner les biens matériels et les possessions, et l'acte physique lui-même.

La conséquence karmique des intentions et actes positifs, est une accumulation de mérites ; en faisant un don, vous abandonnez des biens matériels et récoltez des bénéfiques immatériels. Le résultat de l'intention positive et de l'acte qui la suit, ne peut être ni touché, ni perçu par les organes sensoriels. C'est l'essence . Elle est en vous et ne peut être détruite par aucun des cinq ennemis. Elle constitue un puissant atout pour l'atteinte de *nibbāna*.

Voilà pourquoi il faut pratiquer *dāna* et faire des offrandes avec détermination et enthousiasme de façon à extraire l'essence des biens matériels et des richesses, qui ne sont pas l'essence.

### **Maxime : Des richesses et des biens**

### **matériels, extraire l'essence - *dāna*.**

En général, les bouddhistes du Myanmar font preuve de discernement et de sagesse lorsqu'il s'agit de dépenser l'argent qu'ils ont honnêtement gagné ; ils réservent le surplus aux aumônes et à la charité. Ils soutiennent financièrement la construction de pagodes et de monastères et font des dons à l'occasion de l'ordination de moines, de novices et de nonnes. En réalité, c'est une chance inestimable de vivre à une époque où le *sāsana*<sup>1</sup> du Bouddha est accessible.

En faisant don de 50.000 kyats, U Ba Khine et Daw Tin Tin vont aujourd'hui extraire l'essence-*dāna* de leur fortune, qui ne constitue pas l'essence.

## **2. Le corps physique et *sīla***

« Le corps physique n'est pas l'essence » déclare le *Bodhisatta*, car par nature, associé à la maladie. Aujourd'hui vous êtes en bonne santé, demain vous ne le serez peut-être plus. Personne n'est libre de la maladie. « Prétendre pouvoir échapper à la maladie est stupide » nous dit le Bouddha. On souffre toujours à des degrés divers, de maux ou d'affections. Les larmes, la transpiration, la salive, les excréments... toutes les sécrétions en sont la preuve : il suffit qu'elles soient empêchées ou anormales, pour qu'on ne se sente pas bien ; et lorsqu'elles sont trop abondantes, c'est le signe que quelque chose ne va pas.

---

<sup>1</sup> *Sasana* : l'enseignement du Bouddha

Mais alors, où est l'essence ? « Tant que vous disposez d'un corps physique, vous devriez rendre hommage à la *Sangha*, aux parents, aux aînés ; vous devriez les servir et observer les préceptes moraux. » nous recommande le *Bodhisatta*. Aujourd'hui, vous rendez hommage à la *Sangha*, aux parents et aux aînés, vous les servez ; mais demain, vous serez peut-être malades et incapables de le faire. C'est par le corps que l'on rend hommage à la *Sangha*, aux parents et aux aînés, que l'on subvient à leurs besoins et que l'on observe les préceptes moraux. En vous comportant de la sorte, vous extrayez l'essence de votre corps physique.

### **Maxime : Le corps physique n'est pas l'essence car associé à la maladie.**

Aujourd'hui vous êtes en bonne santé ; mais rien ne dit que vous le serez demain. Aujourd'hui vous pouvez méditer, demain ce ne sera peut-être plus possible.

Chaque jour vous observez les préceptes moraux, vous rendez hommage au Triple Joyau, aux parents, aux aînés et vous les servez. Si vous faites tout cela consciencieusement, vous extrayez l'essence-*sīla* (la moralité) de votre corps physique - servir la *Sangha*, les parents et les aînés peut être vu comme une forme de *sīla*.

### **Maxime : du corps physique, extraire l'essence-*sīla*.**

L'essence-*sīla* est précieuse car elle constitue un atout très sûr pour l'atteinte de *nibbāna*. La première impulsion (*javana*) du processus de conscience affecte la vie présente : santé et richesse. Les conséquences karmiques de la septième impulsion se manifesteront dans l'existence suivante sous forme d'une re-naissance dans un plan supérieur par exemple. Les impulsions intermédiaires, celles qui se situent entre la première et la septième, porteront leurs fruits de la troisième existence jusqu'à ce que vous ayez atteint *nibbāna*.

Chaque jour, en observant les préceptes, en rendant hommage à la *Sangha*, aux parents et aux aînés et en les servant, vous extrayez l'essence-*sīla* de votre corps.

## **3. La vie et vipassanā**

Vous devez extraire l'essence véritable de votre corps, même si vous êtes malade car c'est bénéfique et cela vous aidera à atteindre *nibbāna*. Vous devriez vous réjouir de pouvoir le faire car vous vivez à une époque où l'enseignement du Bouddha est accessible. Le futur Bouddha nous dit : « La vie n'est pas l'essence car incertaine et de courte durée. » La vie est impermanente, puisque les phénomènes physiques et mentaux qui la constituent, apparaissent et disparaissent continuellement. Ceux qui ont atteint le stade de connaissance des apparitions et disparitions – *udayabbayānāna* – le constateront très clairement. Quelque soit l'objet, ils le voient apparaître puis disparaître. A cause de cette impermanence – *anicca* – la vie est insatisfaisante. En un

instant, elle peut être détruite. Elle n'est pas fiable, elle ne dure pas. La vie ne constitue pas l'essence.

### **Maxime : Tourmentée par l'impermanence, la vie n'est pas l'essence véritable.**

Les processus physiques et mentaux sont inéluctablement sujet au flux ininterrompu des apparitions et des dissolutions. La vie n'est pas fiable car il suffit d'un instant pour la détruire. Elle ne constitue pas l'essence véritable. L'essence véritable, c'est la sagesse ou vision pénétrante. C'est le seul moyen d'échapper à la souffrance. Ce sont les paroles mêmes du *Bodhisatta*.

### **Maxime : De la vie, extraire l'essence - vipassanā**

*Vipassanā*, c'est noter de façon répétée la nature intrinsèque des phénomènes, c'est noter les trois caractéristiques (impermanence, souffrance et non-soi), quelle que soit la façon dont elles se manifestent en vous. C'est ce que font les yogis qui ont atteint le stade de *udayabbayānāna* et de *bangha nāna*. Avant ces stades, les méditants ne sont pas encore en mesure de percevoir très clairement les trois caractéristiques des phénomènes. C'est la nature du mouvement que les débutants doivent s'efforcer de noter dans toutes leurs activités; ils s'efforcent de percevoir la réalité ultime - *paramattha*; ils se détachent de la forme extérieure – la vérité

conventionnelle - *paññatti*. Qu'ils soient assis, en marche ou dans une autre posture, c'est toujours le mouvement qu'ils doivent noter avec attention et précision sans se préoccuper de la forme extérieure des jambes, des bras ou des mains.

Il y a trois types d'essences :

*Dāna* le don ou charité

*Sīla* l'observance des préceptes

*Vipassanā* la méditation de l'attention

L'essence-*dāna* et l'essence-*sīla* ont pour conséquence une existence heureuse dans le plan humain, dans le plan des *devas* ou dans le plan des *brahmas*, mais ces deux essences ne garantissent pas la libération du cycle des re-naissances. Elles offrent le bonheur et le plaisir sensuel tout au long du séjour dans le *samsāra*.

Si vous pratiquez *samatha*, vous reprendrez naissance dans les plans supérieurs de *Brahma* pendant des années, mais vous ne mettrez pas fin à votre errance. *Vipassanā* est la seule essence qui garantit l'atteinte de *nibbāna*. « Ne vous contentez pas de *dāna*, de *sīla* et de *samatha* » a souvent répété le Bouddha. « Même si vous atteignez le plus élevé des trente et un plans d'existence, un jour vous retombez dans la souffrance. »

*Dāna*, *sīla* et *samatha* apportent le plaisir sensuel et le bonheur mais ne libèrent pas du cycle des existences. Même s'il ne s'agit pas de l'essence la plus fondamentale, il faut cependant faire des dons, observer

les préceptes moraux et pratiquer *samatha* car personne ne souhaite être pauvre ou malheureux au cours de ses existences successives dans le *samsāra*.

## La méditation Vipassanā

*Vipassanā* est le seul moyen qui permet de s'extraire du cycle du *samsāra*. Vous avez tous la chance de pouvoir pratiquer la méditation de la vision pénétrante car vous disposez des quatre rares opportunités. Selon le Bouddha, les quatre rares opportunités sont :

- Être né dans le plan humain.
- Être en vie.
- Se trouver dans les conditions qui permettent d'écouter le *Dhamma*.
- Vivre à une époque où le *Sāsana* du Bouddha est accessible.

En l'absence du *Sāsana* du Bouddha, il n'est pas possible de pratiquer la méditation de la vision pénétrante. Or cette méditation est la seule pratique qui permet de s'extraire du *samsāra*.

Si le Bouddha n'était pas apparu, il n'y aurait pas eu d'enseignement (*Buddha-Sāsana*). Sans enseignement, nulle part il ne serait fait mention de *Dhamma* ou de méditation de la vision pénétrante ; ces termes ne feraient pas partie du vocabulaire. Vous pourriez pratiquer *dāna*, *sīla* et *samatha* car ces pratiques peuvent exister indépendamment du *sāsana*. Mais elles ne ferment pas les

portes des mondes inférieurs (*Apāya*). Comme vous disposez actuellement des quatre rares opportunités, vous devriez vous efforcer de pratiquer la méditation de l'attention, sous bonne guidance. Si vous voulez vous libérer du *samsāra*, l'essence la plus sûre et la plus solide, c'est *vipassanā*. Ne laissez donc pas passer cette occasion en or, pratiquez *vipassanā* dès que vous avez le temps et de façon assidue.

La méditation sera probablement difficile au début, mais si vous persévérez et notez de façon consciencieuse, vous surmonterez tous les obstacles.

Trois types de sensation vont se succéder au cours de la pratique : d'abord *dukkha vedanā*, ensuite *sukkhā vedanā*, et enfin, *upekkhā vedanā*. Le *Dhamma* est très profond et difficile à percevoir. De plus, les empêchements vont freiner le développement de la concentration et de l'attention ; ces empêchements ne sont rien d'autre que la colère, l'avidité et l'ignorance, autrement dit les *kilesas*. Lorsque vous aurez des douleurs, il vous arrivera de vous fâcher et à cause de cette colère, vous ne progresserez plus. Il est donc très important d'apprendre à noter correctement *vedanā*. Je vais vous expliquer brièvement comment vous devez procéder.

Lorsqu'il y a douleur ou engourdissement, montrez-vous patient. Ne bougez pas. Les changements de posture affaiblissent la concentration. Ne vous inquiétez pas à propos de savoir si vous percevrez le *Dhamma* ou non ; si vous devrez endurer cette souffrance pendant toute la

retraite. Sachez que la nature de *vedanā* est d'être douloureuse et que votre seul devoir, c'est de noter.

Lorsque la douleur s'intensifie, le méditant se raidit, physiquement et mentalement. Mais il doit au contraire se détendre, dans le corps et dans l'esprit pour pouvoir observer attentivement et repérer l'endroit exact où la douleur se manifeste: est-ce au niveau de la peau ou plus profondément, dans la chair, dans les os, dans les nerfs, dans la moelle ? Quelle est son étendue ?

Il doit poser ensuite son attention au centre même de la sensation et l'investiguer de façon très concentrée : elle apparaît, puis disparaît, passe d'un endroit à l'autre ; parfois elle s'intensifie, parfois elle diminue d'intensité. A force d'observer ainsi, de façon très appliquée, la concentration va se renforcer et devenir très ferme.

Si vous réussissez à noter la douleur sans interruption, il est possible que vous la voyiez augmenter progressivement d'intensité, atteindre un paroxysme, diminuer d'intensité et enfin disparaître ou se déplacer vers un autre endroit du corps. Votre conscience attentive sera alors très puissante et vous commencez à comprendre la nature intrinsèque de *vedanā* : *vedanā* n'est pas solide, elle évolue constamment, elle est impermanente ; à devoir noter tous ces changements et déplacements, vous comprenez que *vedanā* n'apporte aucune satisfaction et qu'elle est incontrôlable.

Si vous continuez à vous concentrer sur les sensations douloureuses, vous verrez bientôt qu'au

moment précis où vous notez « douleur », « douleur », cette sensation disparaît même si ce n'est que pour un instant. Vous voyez la succession des apparitions et disparitions et réalisez ainsi la caractéristique d'impermanence. Réaliser la nature impermanente de la douleur, c'est la Contemplation de l'Impermanence. Votre esprit est focalisé sur le processus des apparitions et disparitions ; la douleur n'est plus l'objet d'observation principal ; vous commencez à surmonter la sensation douloureuse.

### **Maxime : L'apparition répétée de la colère dans *dukkha vedanā* doit être éliminée.**

Après *Sammasana nāna*, la connaissance de la Compréhension, la concentration du yogi est très développée : il note facilement et sans effort. Tout semble merveilleux et il n'expérimente pas *dukkha*. Au stade précoce de la Connaissance des Apparitions et Disparitions (*Udayabbaya nāna*), le processus des apparitions et dissolutions n'est pas encore très clair et le yogi est heureux de noter. Il voit de brillantes lumières et est pris par une joie si intense qu'elle lui donne la chair de poule. Il se sent léger physiquement et mentalement. Il est devenu souple physiquement et mentalement. Il expérimente le confort au niveau du corps et au niveau de l'esprit ; les annotations se font automatiquement, calmement et sans qu'il doive fournir un effort. Lorsqu'ils seront arrivés au stade de *Udayabbaya nāna*,

les méditants qui précédemment, devaient souvent changer de posture, pourront rester assis sans bouger pendant toute l'heure. Ceux qui pouvaient rester immobiles pendant une heure, pourront méditer sans changer de posture pendant deux à cinq heures d'affilée. La méditation va prendre du rythme, les annotations continuent à se faire automatiquement, calmement et sans effort. Le méditant a l'impression de voir apparaître et disparaître les objets sans devoir faire aucun effort pour cela ; sa vision est claire et lucide.

Aux premiers stades de connaissance, le yogi doit fournir un puissant effort pour noter mais ce n'est plus le cas dans les stades avancés. Sa méditation est devenue automatique parce qu'il a travaillé correctement, tant physiquement que mentalement ; il expérimente le calme au niveau du corps et au niveau de l'esprit. Certains yogis disent parfois qu'ils n'ont encore jamais connu un tel calme mental ! En posture assise, leur corps reste parfaitement immobile et droit comme un i. C'est la joie *vipassanā*, *vipassanā pīti*. Cet état est appelé « copie de *nibbāna* », puisqu'il s'apparente au véritable *nibbāna* des *Ariyas* (les Etres Nobles). Certains maîtres disent « le *nibbāna* du méditant ». Ce bonheur est dit « non-humain » (*amanusi-rati*) parce qu'il dépasse tous les bonheurs que peuvent expérimenter non seulement les humains, mais également les être célestes. Si les *devas* ne connaissent pas ce type de joie, il va sans dire que les humains non plus ne l'expérimentent pas. Aucun plaisir mondain ne peut rivaliser avec le bonheur qui naît de la méditation. Il arrive souvent que les yogis n'arrivent

même pas à le décrire.

Le méditant qui pratique dans un endroit isolé est donc susceptible d'expérimenter la joie et le bonheur *vipassanā*. Mais il va peut-être se mettre à aimer cet état ; il commence à s'attacher à cette joie et à ce bonheur. Le désir répété pour la joie et le bonheur (*sukha vedanā*) est la manifestation de l'attachement (*rāga*) à *sukha vedanā*. L'apparition répétée de *rāga* dans *sukha vedanā* doit être éliminée si l'on veut continuer à progresser dans la méditation.

### **Maxime : L'apparition répétée de l'attachement au plaisir, C'est l'arrêt intérieur**

Le méditant doit observer de façon respectueuse et pénétrante pour voir si le bonheur qu'il connaît est physique ou mental. Si le bonheur et le calme qu'il ressent est mental, il doit noter « paix de l'esprit », « paix de l'esprit ». Sa concentration va devenir forte et il pourra voir que la sensation de bonheur disparaît au moment précis où il la note. Il va alors noter ses rapides apparitions et disparitions et ressentira cela comme pénible : c'est pénible de devoir noter la suite ininterrompue des apparitions et disparitions de la joie. Et plus il s'efforce de suivre ce flux très rapide, moins il le trouve agréable ; cela devient même pesant. Le méditant à ce stade, voit *dukkha* en *sukha*. L'attachement à la joie n'existe plus. C'est l'observation précise et ininterrompue qui l'a éradiqué. Lorsque *sukha* se présente, vous devez

donc immédiatement la noter car ni vous ni personne ne désire souffrir.

### **Maxime : Dès que sukha se manifeste, il faut noter**

Dans *upekkhā vedanā* demeure *moha* et le méditant ne progresse plus. Ceci sera particulièrement manifeste au stade de connaissance de l'Équanimité par rapport aux Formations (*sankhārupekkha ñāna*) qui est très proche de la Connaissance du Chemin (*magga*) et du Fruit (*phala*) même si cela pourrait prendre encore un certain temps. *Sankhārupekkha ñāna* est le stade de connaissance de l'équanimité : les sensations équanimes (*upekkhā vedanā*) sont très manifestes. Il n'y a ni peur, ni désir ; même si un objet plaisant apparaît, le désir ne le suit pas. Les objets désagréables ne provoquent plus ni aversion ni peur. N'étant plus perturbé ni par le désir, ni par l'aversion pour les objets du monde, le méditant ne développe plus d'attachement. A ce stade, l'observation est facile et automatique. Lorsqu'il s'assied pour méditer, le yogi n'a que l'effort initial à fournir. Tout le reste coule de source, comme le tic tac d'une horloge bien remontée. Les méditants qui n'en sont pas à leur première expérience de *sankhārupekkha ñāna* s'en souviendront facilement.

### **Maxime : Ni peur ni désir ; Perception équanime de l'agréable et du désagréable ; Contemplation facile et automatique ; Trois caractéristiques d'équanimité à sankhārupekkha (Mahāsi)**

A ce stade, le méditant ne ressent aucune fatigue physique et le temps passe inaperçu. C'est un très bon stade mais il y a cependant certains dangers : anxiété ou zèle excessif et illusion. Si ces facteurs ne sont pas éliminés, la progression va s'arrêter.

Lorsque la contemplation se fait sans effort, le méditant pourrait devenir négligent et l'ignorance (*moha*) s'installe.

### **Maxime : l'apparition répétée de l'ignorance dans upekkhā vedanā doit être éradiquée.**

S'il veut atteindre son but, le méditant devra contempler jusqu'au moment où cette forme subtile d'ignorance sera éradiquée. *Upekkhā vedanā* est particulièrement développée au stade de *sankhārupekkha ñāna*. Le yogi ne doit plus fournir d'effort pour noter, sa méditation est devenue très facile mais il ne progresse plus. Il explique au professeur que sa méditation est bonne, mais est incapable d'expliquer ce qu'il entend par « bonne ». Comme il se sent si bien, il ne voit plus les

apparitions et disparitions et la sagesse ne se développe plus. *Upekkhā vedanā* est très subtile et difficile à noter ; il est donc recommandé de l'abandonner pour revenir à ce qui est plus clair et plus distinct, c'est-à-dire les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen que le méditant a pratiqué avec tant d'ardeur. Ceux dont la pratique est mûre et développée et qui disposent du fondement de *bhanga ñāna*, reconnaîtront facilement les dangers et les manques de *sankhārupekkha ñāna*. La concentration va s'approfondir et devenir forte ; le processus « apparition, annotation, dissolution » va devenir plus clair et le méditant verra les apparitions et les disparitions. L'ignorance aura été dissipée par la conscience de l'impermanence. *Bhanga ñāna* et *moha* sont à l'opposé l'une de l'autre. Dès que *moha* se manifeste dans *upekkhā vedanā*, il faut l'éliminer. Finalement, la Connaissance de *sankhārupekkha ñāna* va mûrir et se renforcer, les annotations deviendront plus fines et plus rapides. Le yogi va réaliser *nibbāna*, la Cessation de toute souffrance.

Vous avez entendu un enseignement sur « Les Trois Essences » ; puissiez-vous pratiquer selon les instructions du Bouddha. Puissiez-vous développer l'effort et l'attention qui vont vous permettre de progresser rapidement dans les connaissances et réaliser *Nibbāna*, votre but le plus précieux, ce *nibbāna* qui est libre de toute souffrance.

*Puissent tous les êtres dans les dix directions, être libres du danger,*

*Puissent-ils être libres de la souffrance physique et de la souffrance mentale.*

*Puissent-ils assumer la vie avec bonheur tant physiquement que mentalement.*

**Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !**