

# **The Progress of Insight**

**A Treatise on Buddhist  
Satipaṭṭhāna Meditation**

by  
**The Venerable Mahāsi Sayādaw**  
of  
Burma



Translated by  
Nyānaponika Thera  
Buddhist Publication Society

**La pratique de la Vision Pénétrante**  
**par Mahasi Sayadaw**

traduction: Y.Supanienda

# Satipaṭṭhāna Leads to Samādhi

*Having said this, Bhante, Brahmā Sanaṅkumāra addressed the Devas of Tāvatiṃsa thus:*

“ ... As he thus dwells contemplating the body as body internally, he becomes perfectly composed and perfectly serene. Being thus perfectly composed and serene, he produces knowledge and vision externally in respect of another body ...

*Janavasabha Sutta (DN 18)*

1

# What is “Saṅkhārā”?

Handa dāni, bhikkhave,  
āmantayāmi vo  
“vayadhammā saṅkhārā;  
appamādena  
sampādethā”ti.

Now, monks,  
let me address you:  
“Saṅkhārā have the nature of  
vanishing; with heedfulness  
fulfil [your goal].”

Aniccā vata saṅkhārā,  
uppādavayadhammino.  
uppajjitvā nirujjhanti,  
tesaṃ vūpasamo sukho.

Impermanent indeed are saṅkhārā,  
Their nature is arising & vanishing.  
Having arisen they cease.  
Their appeasement is happiness.

*Mahāparinibbāna Sutta SN 6:15*

## Introduction

Ce traité explique les progrès de la vision directe, ainsi que **les étapes correspondantes de la purification**. Il a été écrit en bref pour le bénéfice des méditants qui ont obtenu des résultats distinctifs dans leur pratique, afin qu'ils puissent plus facilement comprendre leur expérience. Il est destiné à ceux qui, dans leur pratique de la vision pénétrante, ont pris comme objet principal soit le mouvement corporel tactile, évident dans le mouvement ascendant et descendant de l'abdomen, ou le processus corporel tactile basé sur trois des principaux éléments de la matière évidente dans la sensation de toucher (impact corporel).

Il est destiné à **ceux qui pratiquent ces exercices**, et ont acquis une vision pénétrante progressive aussi bien dans le processus entier du corps et de l'esprit se produisant aux six portes des sens, et sont enfin venus pour voir le Dhamma, pour atteindre le Dhamma, comprendre le Dhamma, pénétrer le Dhamma, qui ont dépassé le doute, se sont libérés de l'incertitude, ont obtenu l'assurance et ont obtenu le refuge en eux grâce à l'enseignement du Maître.

### I. la Purification de la conduite

La purification de la conduite signifie ici, dans le cas des dévots masculins et féminins (**upasaka et upasika**), l'acceptation des préceptes, et la pratique appropriées de leur observance - que ce soit les Cinq Préceptes, les Huit Préceptes d'Uposatha ou les Dix préceptes. Dans le cas des bhikkhus, la purification de la conduite est la purification bien entretenue du quadruple comportement qui incombe aux moines, en commençant par la retenue selon les règles disciplinaires des bhikkhus, appelées Pātimokkha. De cette conduite quadruple, le respect des règles du Patimokkha est de première importance, parce que seulement quand cette contrainte est pure, on pourra accomplir le développement de la méditation.

### II. La méthode de la Vision Pénétrante en bref.

Il existe deux types de développement de la méditation, la tranquillité (**samatha**) et la vision pénétrante (**vipassanā**). Une personne qui, de ces deux, a d'abord développé la tranquillité, après s'être établi en concentration d'accès ou en pleine concentration, et ensuite envisage les cinq groupes d'aggrégats ( ou saisie), est appelé **samatha-yanika**, celui qui a la tranquillité comme son véhicule . "

En ce qui concerne sa façon d'atteindre la Vision directe, le Papancaśudani, commentant le **Dhammadaya Sutta** du Majjhima Nikāya, dit: «Ici, une certaine personne produit d'abord la concentration d'accès ou pleine concentration; C'est la tranquillité. Il applique ensuite la sagesse discernante à cette concentration et aux états mentaux qui lui sont associés, les considérant comme impermanents, etc. C'est la vision pénétrante». Dans le Visuddhimagga, aussi, il est dit:« Celui dont le véhicule est la tranquillité doit d'abord émerger de tout jhana matériel ou immatériel, à l'exception de la base consistant en ni-perception-ni-non-perception, et il lui faut alors discerner, selon la caractéristique, la fonction, etc., les facteurs jhana constitués par la pensée appliquée, etc., et les états mentaux qui leur sont associés » (Chemin de la Purification, XVIII, 3).

Celui qui n'a pas produit ni concentration d'accès, ni concentration totale, mais qui dès le début applique la sagesse discernante aux cinq groupes de saisie ( **panca khanda**), s'appelle "**suddha-vipassana-yanika**, celui qui a la vision directe pure comme son véhicule". Il est dit dans le même Commentaire du Dhammadaya Sutta: «Il y a une autre personne qui, même sans avoir produit la tranquillité susmentionnée, applique la sagesse aux cinq groupes de saisie, les voyant

comme impermanents, etc. Visuddhimagga, aussi, il est dit ainsi: «Celui qui a la vision pénétrante pure comme son véhicule ... contemple les quatre éléments.»

Dans le **Susima-paribbajaka Sutta** du Nidanavagga Samyutta, aussi, dit-il par le Bouddha: «D'abord surgit la connaissance qui comprend la vision directe de la nature réelle des choses (**dhammatthiti-nana**) et ensuite surgit le savoir réalisant **Nibbana (nibbane-nana)**».

**Quand la purification de la conduite a été établie**, le méditant qui a choisi la Vision directe pure comme son véhicule doit s'efforcer de contempler le corps-et-esprit (nama-rupa). Ce faisant, il doit contempler, selon ses caractéristiques, les cinq groupes de saisie, c'est-à-dire les processus corporels et mentaux qui lui apparaissent dans sa propre continuité de vie (à ses propres six portes sensorielles). La sagesse doit en effet être développée en remarquant, selon leurs caractéristiques spécifiques et générales, les processus corporels et mentaux qui deviennent évidents aux six portes des sens. Au début, cependant, il est difficile de suivre et de noter clairement tous les processus corporels et mentaux qui apparaissent incessamment aux six portes des sens.

Par conséquent, **le méditant qui est un débutant** doit d'abord remarquer le processus parfaitement distinct du toucher, perçu par la porte de la sensibilité corporelle; Parce que le Visuddhimagga dit que dans la méditation de la sagesse, on devrait prendre ce qui est périgat, distinct comme objet de méditation. Lors de la séance, il se produit le processus corporel du toucher par la posture assise et à travers la sensibilité au toucher dans le corps. Ces processus de sensibilité tactile doivent être remarqués comme «**assis, toucher**» et ainsi de suite, en bonne succession. De plus, à l'abdomen du méditant assis, le processus tactile du mouvement corporel (c'est-à-dire le vent ou l'élément vibratoire) qui a **la respiration comme condition**, est perceptible continuellement comme l'élévation et l'abaissement de l'abdomen . Cela aussi doit être remarqué comme «**lever, tomber**», et ainsi de suite.

Alors que le méditant est ainsi occupé à noter l'élément de mouvement qui frappe continuellement à la porte de la sensibilité corporelle dans l'abdomen, il lui devient évident dans ses aspects de raidissement, de vibration, de poussée et de traction. Ici, l'aspect de raidissement montre la nature caractéristique du support de mouvement; L'aspect de la vibration montre sa fonction essentielle de mouvement; Et l'aspect de pousser et de tirer montre sa manifestation d'impulsion.

C'est pourquoi le méditant, remarquant le processus corporel tactile de montée et de descente de l'abdomen, réalise l'observation du processus corporel (rūpa), en connaissant la nature caractéristique, etc., de l'élément du mouvement. Plus tard, lorsqu'il aura accompli l'observation de l'esprit (nama) et l'observation du corps et de l'esprit (nama-rupa), il connaîtra aussi les caractéristiques générales des processus concernés - leur impermanence, leur responsabilité envers la souffrance et leur nature vide d'un moi.

Mais alors qu'il se contente de noter le lever et le baisser de l'abdomen et d'autres processus tactiles, il y aura des pensées de désir, etc., des sentiments de plaisir, etc., ou des actes tels que l'ajustement de diverses parties du corps. À ce moment là, **les activités (de l'esprit et du corps) doivent être notées, également**. Après les avoir notées, il devrait revenir à la notation continue du processus tactile du lever et baisser de l'abdomen, qui est l'objet fondamental d'attention dans cette pratique.

Ceci est une brève esquisse de la pratique méthodique de la Vision pénétrante. Il ne s'agit pas ici de le traiter en détail, parce qu'il s'agit d'un bref essai sur le progrès du discernement par les étapes de la purification; Ce n'est pas un traité qui explique en détail la pratique méthodique de la vision directe.