

Vénérable Devinda

# dhutaṅga

Les 13 pratiques ascétiques



dhammadāna



*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

© dhammadana.org, 2006

© Ce livre ne peut pas être reproduit sans une autorisation de l'auteur, sauf pour une utilisation personnelle.

Vénérable Devinda

# dhutaṅga

Les 13 pratiques ascétiques



dhammadāna

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

## Table des matières

Généralités (origine, signification, adoption, etc.).....	9
paṃsukūla (robes abandonnées) .....	26
tecīvarika (trois robes).....	33
piṇḍapāta (collecte à l'aide du bol) .....	39
sapadānacārika (collecte sans sauter de maison) .....	51
ekāsanika (un seul repas) .....	59
pattapiṇḍika (tout dans le bol).....	65
khalupacchābhattika (ne plus accepter de nourriture après avoir entamé le repas).....	74
āraññika (demeurer dans la forêt) .....	79
rukhamūla (demeurer sous un arbre).....	90
abbhokāsika (demeurer sur la terre nue sans abri) .....	101
susānika (demeurer dans les charniers).....	108
yathāsantatika (dormir à la place attribuée) .....	115
nesajjika (renoncer à la posture allongée).....	121

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*



# Généralités

## L'origine

Bien avant qu'apparaisse Bouddha, il existait des pratiques destinées à opprimer le corps de manières aussi variées que nombreuses. Ceux qui les adoptaient croyaient qu'elles leur permettraient de se libérer de la souffrance inhérente à tout être vivant. En revanche, d'autres avaient la conviction que le but de l'existence était de savoir en profiter au maximum et concentraient tous leurs efforts à satisfaire au mieux les plaisirs sensoriels.

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Dès son tout premier enseignement, Bouddha rejeta catégoriquement ces deux voies qu'il qualifia de « voies extrêmes ». Dans cet enseignement, il nous explique que seule la voie modérée, la « voie moyenne », est en mesure de conduire au développement de la sagesse, de la connaissance juste de la réalité. Les deux voies extrêmes développent, quant à elles, les attachements et les vues erronées, contrairement à la voie modérée, qui permet la réduction des attachements et le développement de la vue juste.

La conduite établie par le Bienheureux pour les moines et les moniales (le *pātimokkha*), pour les novices (les 10 préceptes) et pour les laïcs (les 5 ou les 8 préceptes) est suffisante pour mener à la libération de la souffrance quiconque s'entraîne convenablement au *satipaṭṭhāna*. Pour ceux qui souhaitent parvenir beaucoup plus rapidement ou plus facilement à *nibbāna*, il a également enseigné un ensemble de pratiques ascétiques non obligatoires (les 13 *dhutaṅga* ne sont pas inclus dans le *vinaya*), qui permet de réduire ses besoins au strict minimum, épargnant ainsi, celui qui adopte ces pratiques, de l'orgueil, de l'avidité, et de l'aversion, qui constituent les principaux poisons sur la voie de la libération (ce n'est qu'en pratiquant certains *dhutaṅga* au quotidien qu'on peut véritablement le comprendre ; les résultats sont impressionnants).

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Les dhutaṅga ne sont pas faits pour des êtres supérieurs, ni pour des êtres inférieurs. Elles sont bénéfiques pour tous ceux qui sont en mesure de les mettre en pratique. Un dhutaṅga n'est pas une pratique extrême ; il est seulement une pratique qui permet rapidement et aisément la pureté du mental, base indispensable au développement de l'attention et de la concentration. Elle réduit des encombrements inutiles, comme de la nourriture excédante, de nombreux vêtements à entretenir, l'agitation des zones habitées, des attachements très divers. À condition d'être adopté convenablement, aucun dhutaṅga ne provoque une fatigue ou une oppression quelconque du corps ou du mental. Si un dhutaṅga impose une grande difficulté ou un effort difficile pour un individu, il ne devrait pas le pratiquer, car il deviendrait pour lui une pratique extrême.

Chacun est libre, selon ses capacités et ses souhaits, d'adopter un ou plusieurs dhutaṅga, qui ont chacun trois niveaux de restriction. Le but de ces pratiques est d'offrir un environnement aussi propice que possible au renoncement.

Ainsi, les 13 dhutaṅga, qui signifient « renoncement » [abandonner (dhuta) ; état d'esprit (aṅga)], sont un ensemble de pratiques destinées à réduire radicalement ses attachements, afin de parvenir plus vite à nibbāna, comme un oiseau qui traverse en ligne droite un ciel sans nuages.

## Les 13 dhutaṅga

Il existe treize pratiques ascétiques : deux pour les robes, cinq pour la nourriture, cinq pour le lieu de résidence, et une pour la posture (connu pour être le dhutaṅga de l'effort).

1. **paṃsukūla** : robes abandonnées
2. **tecīvarika** : trois robes
3. **piṇḍapāta** : collecte à l'aide du bol
4. **sapadānacārika** : collecte sans sauter de maison
5. **ekāsanika** : un seul repas
6. **pattapiṇḍika** : tout dans le bol
7. **khalupacchābhattika** : ne plus accepter de nourriture après avoir entamé le repas
8. **āraññika** : demeurer dans la forêt
9. **rukkhamūla** : demeurer sous un arbre
10. **abbhokāsika** : demeurer sur la terre nue sans abri
11. **susānika** : demeurer dans les charniers
12. **yathāsantatika** : dormir à la place attribuée
13. **nesajjika** : renoncer à la posture allongée

## Les cinq types de motivation

Pour la pratique des dhutaṅga, il existe plusieurs types de motivation. Certains peuvent en adopter un avec une mauvaise

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

intention, comme ayant pour but d'attirer à eux de la vénération, alors que d'autres adoptent une de ces pratiques avec une intention pure, pour se guérir des kilesā, avec le même état d'esprit dans lequel on prend un médicament. Voici les cinq types de motivation que l'on distingue chez ceux qui adoptent un ou plusieurs dhutaṅga :

1) Sans rien savoir, sans même connaître leurs avantages : en ayant seulement entendu dire que les pratiquants des dhutaṅga ont bonne réputation, pour pouvoir dire « moi, je pratique les dhutaṅga », etc.

2) Pour bénéficier d'avantages nourrissant l'avidité, comme : pour recevoir beaucoup de dons, pour être bien vu des autres, pour obtenir une grande vénération de la part des autres, pour attirer des disciples à soi, etc.

3) Par folie, sans rien savoir, sans chercher quoique ce soit.

4) Parce que Bouddha et les ariyā font l'éloge de ces pratiques.

5) Pour bénéficier d'avantages sains, comme : la capacité de se contenter de très peu de choses, la faiblesse de l'avidité, la facilitée d'obtention des nécessités, la tranquillité, le détachement, etc.

Bouddha désapprouvait les trois premières motivations, il n'approuvait que les deux dernières. Un individu ne devrait donc

adopter un ou plusieurs dhutaṅga seulement s'il est motivé selon la quatrième ou la cinquième de ces cinq types de motivation. Toutefois, un dhutaṅga est nettement plus profitable s'il est adopté selon la cinquième motivation que selon la quatrième.

## **Les cinq facteurs devant être remplis par un pratiquant des dhutaṅga**

Un pratiquant des dhutaṅga qui est en mesure d'appliquer ces pratiques (il est en bonne santé, etc.), qui est honnête et qui a comme but nibbāna, est digne d'être vénéré par les brahmā, les deva et les humains.

Voici les cinq facteurs que doit remplir tout pratiquant des dhutaṅga :

- 1) Être sans avidité.
- 2) Savoir se contenter de très peu.
- 3) Vouloir vraiment se débarrasser des kilesā.
- 4) Rester dans un endroit calme.
- 5) Ne plus souhaiter d'existence supplémentaire dans quel monde et dans quelles conditions que ce soit (autrement dit, vouloir parinibbāna).

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Les deux premiers facteurs sont anti-avidité. Ils contribuent à l'élimination des désirs sensoriels. La volonté dont fait l'objet le dernier de ces facteurs peut être obtenue à l'aide de la sagesse.

Par alobha on élimine les pratiques qui visent à développer les désirs sensoriels (*kāmasukhallikā nuyoga*), et par amoha, on élimine toutes les pratiques qui oppriment le corps (*attakilamathā nuyoga*).

Bouddha félicite ceux qui adoptent les dhutaṅga en remplissant les cinq facteurs précités.

Selon un autre commentaire, les facteurs nécessaires pour la pratique des dhutaṅga sont :

- 1) *saddhā*, la foi, la confiance.
- 2) *hirimā*, le fait d'avoir peur ou honte des mauvais actes.
- 3) *dhitimā*, le fait d'être calme, posé et concentré dans ses actes.
- 4) *akuha*, le désintéret de la notoriété, de la renommée, de la considération de la part d'autrui.
- 5) *atthavasī*, le fait d'avoir comme seul but la réalisation du dhamma.
- 6) *alobha*, la franchise.

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

7) sikkhākāma, le fait d'être naturellement et constamment dans la vertu.

8) aḷhasamādāna, le fait de s'empêcher de rompre l'une de ses pratiques.

9) anujjhānabahula, le fait de ne pas critiquer autrui, même s'il est en faute.

10) mettāvihārī, le fait de demeurer constamment empli de bienveillance.

Un pratiquant sérieux des dhutaṅga se doit d'être convenablement établi dans ces dix facteurs. Celui qui sait s'y tenir est en mesure de parvenir à nibbāna.

Les éléments qu'il faut éviter :

1) pāpiccha, vouloir des choses nuisibles.

2) icchāpakata, s'opprimer le mental par des désirs.

3) kuhaka, rechercher la considération de la part d'autrui.

4) luddha, la convoitise, la cupidité.

5) odarika, se préoccuper abusivement de son alimentation.

6) lābhakāma, vouloir de nombreuses affaires.



7) yasakāma, vouloir de nombreux disciples, vouloir la vénération de nombreuses personnes.

8) kittikāma, vouloir la notoriété, une grande renommée.

Si un bhikkhu pratique les dhutaṅga selon un ou plusieurs de ces huit points, il fera certainement l'objet de critiques et de mépris de la part des autres. Il risque même de connaître des handicaps lors de sa vie suivante, telle que la laideur, une malformation, un membre sectionné, si ce n'est le monde des enfers. C'est pourquoi il faut s'efforcer de développer les facteurs nécessaires, et d'éviter ceux qui sont nuisibles.

## La procédure d'adoption des dhutaṅga

Pour adopter les dhutaṅga que l'on souhaite pratiquer, l'idéal est de le faire auprès de Bouddha.

Si Bouddha est loin ou n'est plus là, il est bien d'adopter les dhutaṅga auprès d'un aggasāvaka (appellation donnée aux deux plus nobles disciples d'un bouddha).

Si les aggasāvaka sont loin ou ne sont plus là, on peut le faire auprès d'un mahāsāvaka (appellation donnée aux 80 plus grands disciples d'un bouddha).

Si les mahāsāvaka sont loin ou ne sont plus là, on peut le faire auprès d'un arahanta.

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès d'un arahanta, on peut le faire auprès d'un anāgāmi.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès d'un anāgāmi, on peut le faire auprès d'un sakadāgāmi.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès d'un sakadāgāmi, on peut le faire auprès d'un sotāpana.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès d'un sotāpana, on peut le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement les trois parties du tipīṭaka.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement les trois parties du tipīṭaka, on peut le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement deux des trois parties du tipīṭaka.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement deux des trois parties du tipīṭaka, on peut le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement une des trois parties du tipīṭaka.

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement une des trois parties du tipīṭaka, on peut le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement l'un des chapitres de l'une des trois parties du tipīṭaka.

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès de quelqu'un qui connaît parfaitement l'un des chapitres de l'une des trois parties du *tipiṭaka*, on peut le faire auprès de quelqu'un de versé sur les *aṭṭhakathā* (les commentaires).

Si l'on n'a pas la possibilité de le faire auprès de quelqu'un de versé sur les *aṭṭhakathā*, on peut le faire auprès d'un pratiquant des *dhutaṅga*.

S'il n'y a personne, on peut le faire devant un *cetiya*.

Il est préférable d'adopter un ou plusieurs *dhutaṅga* auprès d'un être pur de *sīla*. Cela incite à mieux prendre soin de sa pratique des *dhutaṅga* et d'éviter de les briser. Toutefois, si l'on souhaite adopter des *dhutaṅga* sans que personne le sache, il est possible de le faire tout seul. Certains moines prennent d'ailleurs la détermination de ne pas laisser connaître leur pratique, se garantissant ainsi la certitude de ne pas les pratiquer en raison d'une motivation nuisible.

Autrefois, un *bhikkhu* pratiquait le *dhutaṅga* qui consiste à ne manger qu'une seule fois par jour (*ekāsanika*) depuis quarante années, sans que personne ne l'ait jamais su. Un jour, quelqu'un le vit achever son repas, se lever et aller s'installer à une autre place. À ce moment-là, il lui proposa une part de gâteau. Comme le vénérable refusa poliment, le donateur en devina la raison, en s'exclamant : « Vous pratiquez le *dhutaṅga ekāsanika* ! » Afin de

ne pas mentir et de ne pas dévoiler sa pratique, le bhikkhu préféra la rompre en acceptant et en mangeant cette part de gâteau. Dès qu'il eut ingéré le gâteau, il adopta de nouveau ce dhutaṅga.

## Les dhutaṅga praticables selon le statut

Seul, un bhikkhu peut pratiquer les 13 dhutaṅga. Les bhikkhunī ne peuvent en pratiquer que 8, les sāmaṇera 12, les sāmaṇerī 7 et les laïcs 2, voire 9, car leur statut ou leur discipline ne leur permet pas d'adopter les autres.

### Les bhikkhu

Un bhikkhu peut adopter n'importe lesquels des 13 dhutaṅga. S'il le souhaite, un bhikkhu peut pratiquer les 13 dhutaṅga à la fois. Pour cela, le mieux est de demeurer exclusivement dans un charnier qui possède à la fois les caractéristiques du lieu en forêt – éloignement des zones habitées – et celles du lieu dépourvu d'abri et de végétation. Cependant, il peut aussi demeurer en forêt durant le premier tiers de la nuit, dans un lieu dépourvu d'abri et de végétation durant le second tiers de la nuit, et dans un charnier dépourvu des caractéristiques propres aux lieux forestiers et sans abri durant le dernier tiers de la nuit.

On peut se demander comment pratiquer à la fois le dhutaṅga qui consiste à demeurer sous un arbre (*rukkhamūla*) et celui qui

consiste à demeurer en un lieu dénudé d'abri et de végétation (abbhokāsika). Bien que traduisant l'expression « demeurer sous un arbre », l'idée du dhutaṅga rukkhamūla n'est pas tant d'adopter un arbre, mais plutôt de renoncer au confort – susceptible de développer la paresse – et à tout l'entretien que nécessite la résidence dans un bâtiment. Ainsi, le dhutaṅga abbhokāsika inclut le dhutaṅga rukkhamūla. De la même manière, le dhutaṅga qui consiste à renoncer à la résidence dans un bâtiment (rukkhamūla) et celui qui consiste à renoncer aux lieux pourvus de végétation et d'abri (abbhokāsika) n'empêchent pas celui qui consiste à demeurer « en forêt » (āraññika), car ce dernier ne consiste pas à adopter un monastère situé en pleine forêt. Sa seule idée est en fait l'éloignement des zones habitées, la résidence en un lieu isolé, reclus. Par contre, il est possible de pratiquer le dhutaṅga abbhokāsika ou le dhutaṅga rukkhamūla sans pratiquer le dhutaṅga āraññika, par exemple, en demeurant sous un arbre situé en zones habitées.

### **Les bhikkhunī**

Les 8 dhutaṅga que les bhikkhunī sont en mesure de pratiquer sont : paṃsukūla, tecīvarika, piṇḍapāta, sapadānacāri, ekāsanika, pattapiṇḍika, yathāsantatika et nesajjika.

Le dhutaṅga khalupacchābhattika est obsolète pour les bhikkhunī, car leur vinaya leur interdit de refuser de la nourriture qu'il leur est servie, même après avoir commencé de manger (selon le

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

pavārito, voir le pācittiya 35). Elles ne peuvent pas pratiquer le dhutaṅga āraññika car leur vinaya leur interdit de demeurer dans un lieu isolé, sans la proximité d'un monastère de bhikkhu (selon la règle ohīyana). Quant aux dhutaṅga rukkhamūla, abbhokāsika et susānika, Bouddha ne leur autorise pas de les adopter, car en tant que femmes, ces pratiques sont trop difficiles et trop dangereuses. De plus, une bhikkhunī ne peut se rendre seule à l'extérieur. En admettant qu'il soit permis à une bhikkhunī de rester dans un lieu isolé de monastères de bhikkhu, accompagnée d'une autre bhikkhunī, il lui serait difficile de trouver une bhikkhunī d'accord de pratiquer le même dhutaṅga avec elle, sans parler du fait que tout l'intérêt des dhutaṅga est d'être seul.

### **Les sāmaṇera**

Les sāmaṇera sont en mesure de pratiquer 12 dhutaṅga ; tous à l'exception de la pratique qui consiste à se limiter à trois robes (tecīvarika), car, à l'inverse des bhikkhu et des bhikkhunī, ils ne disposent pas de robe double. Bien entendu, rien n'empêche un sāmaṇera de s'entraîner à n'employer qu'un nombre très limité de robes, de châles ou de couvertures. Toutefois, cela ne fera pas l'objet du dhutaṅga tecīvarika.

## **Les sikkhamāna et les sāmaṇerī**

Les 7 dhutaṅga que les sikkhamāna et les sāmaṇerī sont en mesure de pratiquer sont : paṃsukūla, piṇḍapāta, sapadānacāri, ekāsanika, pattapiṇḍika, yathāsantatika et nesajjika.

Elles ne peuvent pratiquer les dhutaṅga khalupacchābhattika, āraññika, rukkhamūla, abbhokāsika et susānika pour les mêmes raisons que les bhikkhunī et le dhutaṅga tecīvarika pour la même raison que les sāmaṇera.

## **Les laïcs**

Les 2 dhutaṅga que les laïcs – dont les nonnes – sont en mesure de pratiquer sont : ekāsanika (un seul repas par jour) et pattapiṇḍika (prendre son repas à l'aide d'un seul récipient). Toutefois, un laïc doté d'une forte disposition à la pratique du renoncement, de la pureté du mental, et d'une grande confiance dans le dhamma, peut, à l'instar des bhikkhu, adopter en plus deux dhutaṅga précités, les dhutaṅga khalupacchābhattika, āraññika, rukkhamūla, abbhokāsika, susānika, yathāsantatika et nesajjika, ce qui porte le nombre total de dhutaṅga à 9.

Néanmoins, les laïcs ne peuvent pas pratiquer les quatre premiers dhutaṅga, car ils ne portent pas de robe monastique et n'obtiennent pas leur nourriture à l'aide d'un bol.

## Les ariyā et les dhutaṅga

Les ariyā sont des êtres qui ont obligatoirement pratiqué les dhutaṅga ; dans cette vie ou dans une précédente. Pour avoir ses pāramī suffisamment mûres pour la réalisation du dhamma, la pratique des dhutaṅga est donc inévitable. Pour cette raison, nous pouvons dire que « la pratique des dhutaṅga est la voie des ariyā ». Les dhutaṅga constituent même un entraînement particulièrement propice à la réalisation de nibbāna, étant donné qu'ils offrent les meilleures conditions pour l'entraînement des 8 maggaṅga – la base du satipaṭṭhāna (la voie qui conduit à nibbāna) – d'une part, et pour le détachement de tous les obstacles à cet entraînement d'autre part.

Il existe de nombreux bhikkhu célèbres pour leur pratique des dhutaṅga. Entre autres, du temps de Bouddha, était particulièrement connu pour les dhutaṅga āraññika et paṃsukūla : le Vénérable Mahā Kassapa (d'ailleurs reconnu par Bouddha comme étant le meilleur pratiquant des 13 dhutaṅga de son sāsana) ; étaient particulièrement connus pour le dhutaṅga āraññika : le Vénérable Revata (dans la forêt de Khariravaniya), le Vénérable Tissa et le Vénérable Nāgita ; était particulièrement connu pour les dhutaṅga liés à l'obtention et à la consommation de la nourriture : le Vénérable Mitta ; étaient particulièrement connus pour le dhutaṅga nesajjika : le Vénérable Sāriputtarā, le Vénérable Mahā Moggalāna, le Vénérable Cakkhupāla, etc.



### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Ces arahanta – comme tous les arahanta qui pratiquent les dhutaṅga – n'ont pas enduré les difficultés de ces pratiques pour leur propre bénéfice, puisqu'ils n'ont plus rien à obtenir pour eux-mêmes (un arahanta n'a, par définition, plus d'ambition, plus de motivation). Ils ont pratiqué les dhutaṅga dans le seul but de servir favorablement d'exemple, d'inciter à cette noble pratique, les autres bhikkhu qui les voient ou qui entendraient parler d'eux.

Tous les bouddhas ont également pratiqué les dhutaṅga de manière remarquable, à un ou plusieurs moments de leur dernière vie. Ainsi, les gens sages, imitant Bouddha, appliquent une ou plusieurs des dhutaṅga.

# dhutaṅga paṃsukūla

## Signification du dhutaṅga paṃsukūla

Le terme pali « paṃsukūla » signifie « robe abandonnée », c'est-à-dire un vêtement délaissé qui a été abandonné dans un lieu indiquant qu'il s'agit bien d'un abandon, comme au bord d'une route, sur un tas d'ordures, etc.

« paṃsu » = « poussière (provenant de déchets ou de terre) » ;  
« kūla » = « faire saillie (comme la rive d'un fleuve) »

Littéralement, « paṃsukūla » signifie donc « ce qui surgit de la poussière ». En effet, une telle robe est abandonnée dans la poussière, et elle couvre les autres déchets, comme la poussière elle-même.

Selon une autre façon, « paṃsukūla » peut être découpé ainsi :

« paṃsu » = « comme la poussière » ; « kū » = « dégoût » ; « ūla »  
= « arriver »

Dans ce cas, « paṃsukūla » signifie « (robe) qui arrive de la poussière d'un lieu dégoûtant (tel qu'un charnier) »

Remarque : bien que le terme « paṃsukūla » fasse généralement référence à un vêtement, il concerne également tout autre objet :

un bol paṃsukūla, des sandales paṃsukūla, de la viande paṃsukūla, etc.

Le bhikkhu qui prend l'habitude de n'employer que des robes paṃsukūla est appelé un « paṃsukūlika ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, sur la base de sīla, samādhi et pañña, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « paṃsukūlikaṅga » (état d'esprit de l'emploi exclusif de robes abandonnées).

Du fait qu'un tel bhikkhu est débarrassé de l'attachement causé par les robes offertes, sa vertu et sa pratique de concentration et d'attention n'en sont que plus complètes. Cette pratique permet donc de réduire considérablement les kilesā liés à l'attachement d'une robe.

Si un bhikkhu qui s'apprête à ramasser une robe « paṃsukūla » pense qu'elle ait pu avoir été oubliée par son propriétaire ou qu'elle soit tombée par mégarde, il doit attendre deux ou trois jours avant de la ramasser, si elle y est encore.

## **Adoption du dhutaṅga paṃsukūla**

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « gahapatidānacīvaraṃ paṭikkhipāmi, paṃsukūlikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce aux robes offertes, je m'entraînerai à n'utiliser que des robes abandonnées. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga paṃsukūla

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga paṃsukūla :

1. **ukkaṭṭha** paṃsukūlika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga paṃsukūla
2. **majjhima** paṃsukūlika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga paṃsukūla
3. **mudu** paṃsukūlika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga paṃsukūla

### 1. le pratiquant noble

Le bhikkhu qui n'utilise que des robes abandonnées qu'il trouve dans les charniers est un pratiquant noble du dhutaṅga paṃsukūla.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu qui utilise des robes qui ont été abandonnées dans l'idée que des bhikkhu les ramasseraient pour s'en servir est un pratiquant intermédiaire du dhutaṅga paṃsukūla.

## **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu qui utilise des robes qui ont été abandonnées à ses pieds (ou près de lui, dans le but de lui offrir indirectement) est un pratiquant ordinaire du dhutaṅga paṃsukūla.

# Les avantages du dhutaṅga paṃsukūla

En pratiquant le dhutaṅga paṃsukūla, on peut bénéficier des avantages suivants...

- Respect de la deuxième des quatre autonomies louées par Bouddha : « Il est convenable de chercher soi-même une robe abandonnée (sans avoir à dépendre d'un donateur) »
- Respect du premier des quatre « ariyaṃsa » : consommation très rare de robes
- Une robe abandonnée étant sans valeur, on est épargné de la surveillance et des soins exigés par une robe offerte
- On demeure indépendant du travail d'autrui

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

- On est à l'abri du vol
- On est épargné de tout attachement lié à l'habillement
- Obtention très convenable de parikkharā
- Emploi d'une affaire louée par Bouddha : « (Une robe abandonnée) ayant peu de valeur, elle est facile à obtenir, et permet d'être libre de fautes (faute du à une mauvaise acceptation d'une robe neuve, par exemple) »
- On est digne de vénération
- On est comblé par les bénéfices procurés par la petitesse des besoins
- Cela permet le développement du paṭipatti
- Cela permet de montrer l'exemple aux autres bhikkhu et de les inciter à adopter la même pratique

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga paṃsukūla**

Si un bhikkhu accepte une robe offerte, qu'on lui octroie cette robe indépendamment de sa volonté ou qu'il a lui-même demandé

cette robe, dès l'instant où il utilise cette robe, il brise son dhutaṅga paṃsukūla.

Si, sans avoir l'intention de l'utiliser pour lui-même, en prévoyant l'offrir à un autre bhikkhu, un bhikkhu accepte une robe dans le souci de préserver la saddhā du donateur qui lui offre, il ne brise pas son dhutaṅga.

Chaque pratiquant du dhutaṅga paṃsukūla doit faire preuve de beaucoup d'attention et de vigilance s'il souhaite ne pas rompre sa pratique, mais au contraire s'assurer qu'elle soit aussi pure et complète que possible.

## Louanges du dhutaṅga paṃsukūla

Une robe paṃsukūla est une robe particulière. Du fait qu'elle est une robe abandonnée dans un endroit tel qu'un charnier, que le bord d'une route, qu'un tas d'ordures, elle est d'autant plus particulière. De la même façon, elle peut procurer des bénéfices particuliers.

Pour les laïcs, les avantages à respecter celui qui porte une robe ou la robe elle-même sont innombrables, mais pour celui qui la porte, ils sont encore plus nombreux. Du temps de Bouddha, les Vénérables Saññaka et Pūjaka l'illustraient bien.

## **Les affaires liées à la robe du vassa**

Il est préférable qu'un bhikkhu qui pratique le dhutaṅga paṃsukūla n'accepte pas une robe du vassa offerte par des dāyakā qui lui disent : « Nous voulons vous offrir une robe du vassa. » Ce bhikkhu devrait leur suggérer de proposer leur offrande au saṃgha (ou à un autre bhikkhu) vivant dans le monastère. Si les dāyakā disent : « Nous ne voulons pas offrir cette robe au saṃgha (ou à un autre bhikkhu). Nous voulons offrir cette robe seulement à vous. », il est bien d'accepter cette robe (sans l'utiliser pour soi) et de la donner à l'un des bhikkhu (ou sāmaṇera) qui a l'habitude de s'occuper de soi.

Si ce bhikkhu accepte néanmoins la robe de ces dāyakā, il brise son dhutaṅga.



# dhutanga tecīvarika

## Signification du dhutaṅga tecīvarika

Le terme pali « ticīvara » signifie « trois robes », c'est-à-dire la robe du bas (antaravāsaka), la robe du haut (uttarāsaṅga) et la robe double (saṅghāṭi).

« ti » = « trois pièces » ; « cīvara » = « robe (utilisée par un bhikkhu) »

Le bhikkhu qui se limite à n'employer que trois robes est appelé un « tecīvarika ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « tecīvarikaṅga » (état d'esprit de l'emploi limité à trois robes).

Le bhikkhu qui adopte le dhutaṅga tecīvarika doit, en dehors de ses trois robes, renoncer à toute autre pièce de tissu dont la surface correspond à celle d'un tissu exigeant une détermination (soit un minimum d'une coudée et un empan de longueur sur un empan et six phalanges de large).

## Adoption du dhutaṅga tecīvarika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « catuttha cīvaraṃ paṭikkhipāmi, tecīvarikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à une quatrième robe, je m'entraînerai à n'utiliser que trois robes. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga tecīvarika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga tecīvarika :

1. **ukkaṭṭha** tecīvarika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga tecīvarika
2. **majjhima** tecīvarika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga tecīvarika
3. **mudu** tecīvarika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga tecīvarika

## **1. le pratiquant noble**

Lorsque le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga tecīvarika lave ses robes, il est vêtu de sa robe du bas (autour de la taille) pendant qu'il lave sa robe du haut, et il est vêtu de sa robe du haut (pliée en deux et autour de la taille) pendant qu'il lave sa robe du bas. Après (ou avant) seulement, il convient qu'il lave sa robe double. Il est bien de ne pas porter la robe double autour de la taille.

Le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga tecīvarika prend soin de procéder comme indiqué ci-dessus, s'il vit dans un monastère proche (ou à l'intérieur) d'un village. Seul le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga tecīvarika qui vit dans un monastère de campagne (dans un lieu situé en dehors des zones habitées) peut, s'il n'y a personne d'autre que lui, laver ou teindre simultanément ses robes. Toutefois, dans cette situation, au cas où un tel bhikkhu serait vu par quelqu'un, il convient qu'il garde près de lui l'une de ses trois robes afin de se cacher facilement le corps.

Ainsi est la pratique du pratiquant noble du dhutaṅga tecīvarika.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga tecīvarika peut avoir une robe supplémentaire, qu'il utilise seulement pour et

pendant le moment où il lave ou teint ses robes. Le reste du temps, cette robe supplémentaire doit être laissée de côté.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Lorsqu'il lave ou teint l'une de ses trois robes, le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga tecīvarika peut porter l'un des tissus suivants : la robe d'un bhikkhu d'accord de lui prêter, le tissu qu'il emploie comme couverture, le tissu employé comme couverture d'un autre, un tissu de corps d'une largeur d'un empan de large sur trois coudées de long. Le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga tecīvarika ne devra en aucun cas porter de tissu supplémentaire en dehors du lavage ou de la teinture de ses robes. Il ne peut pas non plus transporter d'autres tissus avec lui (en voyage, etc.)

## **Les avantages du dhutaṅga tecīvarika**

En pratiquant le dhutaṅga tecīvarika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. comme un oiseau qui s'envole vers d'autres lieux, on peut voyager facilement, sans être embarrassé de beaucoup d'affaires
2. il y a peu de tâches (lavage, séchage, etc.)

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

3. on est épargné de tout rangement et stockage de vêtements
4. entretien léger pour son corps
5. on est épargné de l'attachement à des robes supplémentaires aux trois
6. comme on n'emploie que trois robes, on a des besoins de moyens d'existence réduits au minimum

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

La manière de rompre le dhutaṅga tecīvarika

Dès l'instant où un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga tecīvarika utilise une quatrième robe (en dehors de la lessive d'une de ses trois robes), il brise son dhutaṅga.

## **Autorisation exceptionnelle accordée aux pratiquants du dhutaṅga tecīvarika**

Un bhikkhu qui ne pratique pas le dhutaṅga tecīvarika est autorisé à conserver des tissus pendant une période de dix jours. Il est tenu de terminer la couture, la teinture et la détermination d'une robe durant ces dix jours. Si, sans avoir achevé sa robe, il conserve des tissus au-delà de cette période, il commet un

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

nissaggiya pācittiya. Il doit alors les abandonner auprès d'un bhikkhu connaisseur du vinaya, et ne doit pas conserver plus longtemps ces tissus.

Un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga tecīvarika est autorisé à dépasser cette période de dix jours. Dans cas, il ne commet pas le nissaggiya 1. Aussitôt que la couture et la teinture de sa robe sont achevées, il ne doit plus garder de tissus supplémentaires. Si dans ces conditions il garde des tissus supplémentaires au-delà de dix jours, ou s'il adopte ce dhutaṅga uniquement pour pouvoir conserver des tissus non cousus pour une durée excédant dix jours, il est appelé un « dhutaṅga cora », c'est-à-dire un « voleur de dhutaṅga ».

# dhutaṅga piṇḍapāta

## Signification du dhutaṅga piṇḍapāta

Le terme pali « piṇḍapāta » signifie « nourriture offerte dans le bol », c'est-à-dire toute sorte d'alimentation d'une personne qui l'offre à un bhikkhu en le versant dans son bol. Une personne qui a l'habitude de chercher sa nourriture de cette façon est appelée un piṇḍapātika.

« piṇḍapāta » = « nourriture obtenue à l'aide du bol » ; « ika » = « celui qui cherche »

Littéralement, « piṇḍapātika » signifie donc « celui qui collecte de la nourriture à l'aide du bol », c'est-à-dire une personne qui a l'habitude d'effectuer une ronde pour obtenir ses besoins alimentaires.

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « piṇḍapātikaṅga » (état d'esprit de la nourriture obtenue à l'aide du bol).

## Adoption du dhutaṅga piṇḍapāta

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « atirekalābhaṃ paṭikkhipāmi, piṇḍapātikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à toute alimentation provenant en dehors de la nourriture obtenue à l'aide du bol, je m'entraînerai à ne manger que la nourriture obtenue par collecte à l'aide du bol. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga piṇḍapāta

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga piṇḍapāta :

1. **ukkattṭha** piṇḍapātika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga piṇḍapātika
2. **majjhima** piṇḍapātika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga piṇḍapātika
3. **mudu** piṇḍapātika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga piṇḍapātika



### **1. le pratiquant noble**

Le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga piṇḍapāta peut accepter de la nourriture en provenance d'une maison qu'il a déjà dépassée ou d'une maison devant laquelle il n'est pas encore passé. Il peut également accepter la nourriture d'une auberge ou de quelqu'un qui lui prend son bol pour aller lui verser de la nourriture à un autre endroit. Néanmoins, un pratiquant noble du dhutaṅga piṇḍapāta ne devra pas accepter de nourriture en attendant à un endroit dans l'espoir d'en recevoir d'une personne qui l'a invité, ne serait-ce le jour même (à venir recevoir cette nourriture).

### **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga piṇḍapāta pourra accepter de la nourriture en attendant à un endroit dans l'espoir d'en recevoir d'une personne qui l'a invité le jour même (à venir recevoir cette nourriture), mais pas si cette personne l'en a invité un jour précédent.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga piṇḍapāta peut accepter de la nourriture offerte par une personne qui l'a invité, quel que soit le jour de l'invitation.

## Les avantages du dhutaṅga piṇḍapāta

En pratiquant le dhutaṅga piṇḍapāta, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. respect de la première des quatre autonomies louées par Bouddha : « Il est convenable d'aller collecter sa nourriture à l'aide de ses propres jambes, (sans avoir à dépendre d'un service spécifique) »
2. respect du deuxième des quatre « ariyaṃsa » : « piṇḍapātasantosa »
3. on se réfère à soi-même pour aller obtenir sa nourriture (sans dépendre d'une personne ou d'un organisme en particulier)
4. comme on évite toute dépense spécifique pour soi, la nourriture est facile à obtenir. Bouddha félicite les moines qui obtiennent ainsi leur nourriture, déclarant qu'ils sont sans faute
5. la paresse d'aller chercher sa nourriture à l'aide du bol est réprimée
6. on bénéficie d'un moyen parfaitement pur de subvenir à ses besoins

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

7. l'entraînement aux sekhiya est complet
8. on connaît la quantité de nourriture que l'on obtient, et comme on ne reste pas parmi les gens (les laïcs), on ne peut pas être source d'un travail difficile (pour quelqu'un qui s'occuperait de nous servir le repas, par exemple)
9. on est honoré par les personnes qui offrent la nourriture
10. on est épargné de l'orgueil, du fait que le travail effectué spécifiquement pour soi par les autres est réduit au minimum
11. on peut être débarrassé de l'attachement (à la nourriture)
12. on est assuré de ne pas commettre les pācittiya 32, 33 et 40
13. cela constitue un moyen convenable d'obtenir ses besoins vitaux, qui permet de se contenter de peu
14. cela permet de progresser facilement sur la noble voie de la connaissance juste de la réalité
15. cela permet de montrer l'exemple aux autres bhikkhu et de les inciter à adopter la même pratique

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## La manière de rompre le dhutaṅga piṇḍapāta

Dès l'instant où un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta accepte et consomme un aliment obtenu autrement que par la collecte à l'aide du bol, il brise son dhutaṅga.

## Les 14 sortes de nourriture incorrecte du dhutaṅga piṇḍapāta

Un pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta ne doit pas accepter l'une des 14 sortes de nourriture suivantes :

1. (saṃgha bhatta) nourriture offerte à l'intention de tout le saṃgha
2. (uddesa bhatta) nourriture offerte par désignation (un bhikkhu, qui en a la responsabilité, désigne les bhikkhu qui vont aller collecter leur nourriture à tel ou tel endroit)
3. (nimantana bhatta) nourriture offerte après invitation (chez quelqu'un)
4. (salāka bhatta) nourriture offerte par tirage au sort

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

5. (pakkhika bhatta) nourriture spécialement offerte, uniquement durant la lune montante ou durant la lune descendante
6. (uposathika bhatta) nourriture spécialement offerte durant les jours d'uposatha
7. (pāṭipadika bhatta) nourriture spécialement offerte durant le jour qui suit le jour d'uposatha
8. (āgantuka bhatta) nourriture offerte pour les bhikkhu invités
9. (gamika bhatta) nourriture offerte pour les bhikkhu qui partent en voyage
10. (gilāna bhatta) nourriture offerte pour les bhikkhu en mauvaise santé
11. (gilānupaṭṭhāka bhatta) nourriture offerte pour les bhikkhu qui s'occupent des bhikkhu en mauvaise santé
12. (vihāra bhatta) nourriture offerte pour un monastère ou pour les bhikkhu qui restent dans un monastère
13. (dhura bhatta) nourriture offerte par un ensemble de personnes qui se groupent
14. (vāra bhatta) nourriture offerte selon une liste où chaque donateur offre à tour de rôle

Il n'est pas convenable qu'un bhikkhu qui pratique le dhutaṅga piṇḍapāta accepte ni consomme l'une de ces 14 sortes de nourriture (précitées), sinon il brise son dhutaṅga dès l'instant où il en consomme.

## **La façon d'accepter de la nourriture pour un pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta**

Si des dāyakā souhaitent offrir l'une des 14 sortes de nourriture (précitées) à un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta en la rendant convenable, et qu'ainsi, au lieu de dire « Veuillez accepter cette nourriture offerte à l'intention du saṃgha, Vénérable ! », ils disent « Dans notre maison, il y a des bhikkhu qui viennent recevoir de la nourriture en la collectant à l'aide de leur bol. Veuillez également accepter notre nourriture avec votre bol, Vénérable ! », ce bhikkhu peut l'accepter et la consommer tout en demeurant respectueux de son dhutaṅga.

Selon les textes du « visuddhi magga », un pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta peut accepter l'une des 14 sortes de nourriture précitées si elle lui est offerte dans le cadre de la collecte de nourriture par le bhikkhu de maison en maison. Pour cela, cette intention devra être spécifiée dans la tournure de phrase employée par le dāyakā souhaitant offrir la nourriture.

Le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta peut également accepter et consommer des produits médicaux offerts pour le saṃgha, tout comme la nourriture offerte pour le saṃgha et cuisinée dans un monastère, mais celle-ci doit être acceptée par quelqu'un qui vient vers le bhikkhu pour la verser dans son bol, lorsqu'il part collecter sa nourriture au village (ou qu'il en revient). Il en est de même pour les fruits qui poussent sur les arbres situés à l'intérieur de l'enceinte d'un monastère.

Naturellement, un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga piṇḍapāta peut accepter les affaires des quatre nécessités, même en dehors de la collecte quotidienne pour les robes, le logement et les médicaments.

## **Le comportement et l'état d'esprit à adopter**

### **Le comportement à adopter dans la pratique du dhutaṅga piṇḍapāta**

En premier lieu, le bhikkhu qui se rend dans une zone habitée pour aller y collecter sa nourriture est tenu de s'appliquer convenablement à tous les sekhiya que Bouddha a établis. En suivant dignement ces points de conduite, le bhikkhu ne fera que développer la saddhā des dāyakā et son attitude vigilante et posée accroîtra sa réputation, et donc, celle du saṃgha.

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Ses robes doivent être bien fermées et bien régulières, tout autour. Celle du bas doit descendre à près de huit doigts (largeurs de doigts) sous les genoux, et celle du haut à près de quatre doigts dessous. Si le vent souffle, afin que la robe ne se soulève pas, le bhikkhu doit fixer le pan de sa robe à l'aide d'un petit bouton. Les poignets doivent être soigneusement recouverts. Il ne doit pas regarder tout ce qui se passe, comme un corbeau des forêts. Il doit maintenir dignement son regard constamment dirigé vers le bas (à environ quatre coudées devant soi, soit près de deux mètres). Hormis un danger, le bhikkhu ne doit pas relever sa robe en allant ou en revenant d'une zone habitée. Il ne doit pas non plus se couvrir la tête d'un tissu, même si le soleil est fort ou s'il pleut. Pour se protéger, il peut employer un éventail prévu à cet effet. Il ne doit pas parler à haute voix, ni rire bruyamment. S'il est amené à parler (pour une raison valable), il doit le faire à voix basse. Il ne doit pas non plus agiter son corps, ses bras ou sa tête, ni mettre les mains sur les hanches, ni croiser les bras, ni marcher sur les talons.

L'état d'esprit à adopter dans la pratique du dhutaṅga piṇḍapāta

Il convient que le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga piṇḍapāta adopte un support de kammaṭṭhāna (samatha ou vipassanā) qui lui convienne, pendant qu'il va collecter sa nourriture et pendant qu'il la collecte. Cela est très profitable, autant pour lui-même que pour les autres.



Du temps de Bouddha, un célèbre bhikkhu, le Vénérable mahāthera Subhūti avait l'habitude de développer mettā en permanence, même pendant qu'il allait collecter sa nourriture. Grâce à cette pratique ininterrompue de la bienveillance à l'égard de ses donateurs et de tous les êtres qu'il croisait, il réalisa le premier jhāna, et peu de temps après, il devint arahanta. Sa mettā était basée sur ces paroles :

« sukhitā hotha, dukkhāmuccatha », ce qui signifie « Puissiez-vous connaître la santé et le bonheur ; puissiez-vous être libre de souffrance ! »

## Une pratique libre de fautes

La vie de bhikkhu est cette existence dans laquelle on se satisfait largement de la nourriture obtenue en ayant effectué une ronde, grâce à ses propres jambes. On se contente de ce que veulent bien nous donner les gens, même de restes. Un bhikkhu, même puthujana, peut éliminer l'avidité, donc réduire considérablement les kilesā grâce au dhutaṅga piṇḍapāta. Il est donc heureux et tranquille dans son mental. Il est libre de soucis et d'inquiétude pour obtenir sa nourriture (travail, culture, préparation, etc.) Il demeure seulement serein.

Celui qui pratique régulièrement la collecte de nourriture à l'aide de son bol ne rencontre pas d'obstacle ni d'interdiction ; celui qui

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

adopte ce dhutaṅga peut aller où il veut, dans chacune des quatre directions. Grâce à cette pratique, il peut se débarrasser de la lassitude et de la paresse. Ce moyen de subsistance est parfaitement pur (par ce moyen d'obtenir ses besoins, aucun akusala ne peut être commis). Celui qui obtient les besoins de son corps par une telle pratique est donc libre de toutes fautes.

Pour ces raisons, les « fils de Bouddha » que sont les bhikkhu, qui vivent au sein du sāsaṅga, sont tenus d'être respectueux en allant collecter leur nourriture. Comme Bouddha l'encourageait fréquemment, chaque bhikkhu devrait faire ainsi tous les jours.

# dhutaṅga sapadānacāri

## Signification du dhutaṅga sapadānacārika

Le terme pali « sapadānacāra » signifie « circuler sans sauter de maison », c'est-à-dire aller de maison en maison, en évitant d'en franchir une sans s'y arrêter.

« dāna » = « fait de franchir des maisons (dans un autre contexte, ce terme signifie " don ") » ; « apadāna » = « ne pas franchir de maisons (ou) ne pas sauter de maisons » ; « sapadāna » = « toutes les maisons, les unes après les autres, sans en sauter une seule »

Le bhikkhu qui adopte l'habitude de collecter sa nourriture en s'arrêtant devant chaque maison, sans en sauter une seule, est donc appelé « dhutaṅga ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « sapadānacārikaṅga » (état d'esprit de la collecte de nourriture sans sauter de maisons).

Les êtres nobles s'entraînent constamment au développement de mettā à l'égard de tous les êtres, quels qu'ils soient, sans choisir. Dans le même état d'esprit, un bhikkhu noble va accepter la

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

nourriture devant toutes les maisons qui se présentent à lui, sans choisir. Il peut y avoir des maisons où un bhikkhu aime aller collecter sa nourriture, et d'autres qu'il préfère éviter. Quand un bhikkhu pratique le dhutaṅga sapadānacārika, il est épargné de faire ces sélections qui ne développent que lobha et dosa. Il accepte également et avec un état d'esprit pur, la nourriture de chaque maison qui se présente sur son chemin, sans avoir à réfléchir. On considère que l'état d'esprit dhutaṅga est présent lorsque le bhikkhu qui collecte sa nourriture ne choisit pas la situation sociale de ses donateurs, qu'il ne choisit pas les maisons, qu'il ne choisit pas ce qui est mauvais, moyen ou de haute qualité, et qu'il s'arrête devant chaque maison qui se présente sur son chemin.

Le bhikkhu qui adopte ce dhutaṅga s'arrête devant toutes les maisons qui se trouvent sur son chemin, même devant celles où il est probable que personne ne donnera quoi que ce soit. Le bhikkhu peut aller s'arrêter devant les maisons d'une rue seulement s'il s'est arrêté devant toutes les maisons de la rue où il se trouve. Il peut choisir la rue où il se rend, mais doit stopper devant toutes les maisons qui se trouvent sur son chemin depuis son vihāra. Lorsqu'il obtient sa nourriture en suffisance, il arrête sa collecte. Aussitôt qu'il a fait demi-tour, le bhikkhu peut accepter la nourriture que les gens viennent lui apporter, mais ne doit plus aller stopper où que ce soit.

Chaque pratiquant des dhutaṅga est libre de prendre les déterminations qu'il souhaite. Ainsi, certains bhikkhu se fixent préalablement un nombre maximal de maisons (devant lesquels ils s'arrêtent quotidiennement) et ils s'y tiennent. C'est-à-dire que lorsque ce nombre de maisons est atteint, le bhikkhu retourne à son vihāra, même s'il n'a pas obtenu suffisamment de nourriture.

## Adoption du dhutaṅga sapadānacārika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « loluppacāraṃ paṭikkhipāmi, sapadānacārikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à collecter ma nourriture en fonction de mes attachements, je m'entraînerai à collecter ma nourriture en stoppant devant chaque maison sans en sauter une seule. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga sapadānacārika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga sapadānacārika :

1. **ukkaṭṭha** dhutaṅga, le pratiquant **noble** du dhutaṅga sapadānacārika

2. **majjhima** dhutaṅga, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga sapadānacārika
3. **mudu** dhutaṅga, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga sapadānacārika

### **1. le pratiquant noble**

Le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga sapadānacārika n'accepte pas de nourriture offerte par une personne sortant à l'avance d'une maison devant laquelle il n'est pas encore passé, offerte par une personne sortant sur le tard d'une maison devant laquelle il est déjà passé, offerte par une auberge (ou magasin, etc.). Il n'accepte que la nourriture offerte par une personne qui sort de la maison devant laquelle il est arrêté.

Un bhikkhu pratiquant noble de ce dhutaṅga peut aussi accepter de la nourriture en donnant son bol à la personne qui, sortant de la maison devant laquelle il est arrêté, souhaite lui offrir de la nourriture. En effet, le célèbre mahāthera Mahā Kassapa, qui n'a pas d'égal pour la pratique des 13 dhutaṅga, a déjà donné son bol au roi Sakka, pour qu'il lui verse aisément de la nourriture.

### **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga sapadānacārika peut accepter de la nourriture offerte par une personne sortant à l'avance d'une maison devant laquelle il n'est pas encore passé,

offerte par une personne sortant sur le tard d'une maison devant laquelle il est déjà passé, offerte par une personne qui sort de la maison devant laquelle il est arrêté, ou offerte par une auberge (ou magasin, etc.). En revanche, il ne va pas attendre devant la maison d'un dāyakā qui l'a invité pour le jour même en espérant de la nourriture de sa part.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga sapadānacārika peut aller attendre devant la maison d'un dāyakā qui l'a invité pour le jour même en espérant de la nourriture de sa part.

## **Les avantages du dhutaṅga sapadānacārika**

En pratiquant le dhutaṅga sapadānacārika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on bénéficie (on peut bénéficier) chaque jour de nouveaux dāyakā
2. on développe de la bienveillance de façon égale pour tous les dāyakā, tout comme la pleine lune qui brille pareillement pour tous les êtres
3. on est débarrassé de l'avarice

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

4. développement de la compassion de façon équitable pour tous les dāyakā
5. on est libre de fautes en se rendant auprès d'un dāyakā (on se rend auprès de lui sans avoir besoin d'y être invité, car on y va seulement pour la collecte)
6. on peut refuser toute invitation
7. on n'est pas un individu qui a besoin de se faire apporter de la nourriture
8. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga sapaḍānacārika**

Dès l'instant où un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga sapaḍānacārika saute un village, une rue ou une maison, avec l'espoir d'obtenir de la meilleure nourriture ou plus de quantité de nourriture, il brise son dhutaṅga.



## **Les points devant être respectés par le pratiquant du dhutaṅga sapadānacārika**

Un bhikkhu pratiquant des dhutaṅga devrait partir tôt le matin collecter sa nourriture quotidienne, car s'il rencontre un danger à un endroit, il aura le temps d'aller ailleurs pour obtenir son repas.

À l'entrée d'un village, le bhikkhu doit faire attention en regardant s'il n'y a pas des éléphants, des chevaux, des buffles, des vaches, etc. S'il aperçoit quelque chose susceptible d'être (pour lui ou pour les donateurs qui sortent de leur maison) une source de danger, dans une rue (ou dans un village), il peut changer de rue (ou de village).

Si le bhikkhu n'obtient rien du tout dans un village, dans une rue ou dans une maison, il doit s'en souvenir et ne plus y retourner ultérieurement.

S'il obtient quelque chose dans un village, dans une rue ou dans une maison, aussi peu soit-il, il ne doit pas le (ou la) franchir la prochaine fois qu'il y passe.

Il ne convient absolument pas qu'un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga sapadānacārika accepte une invitation à un repas. Toutefois, un tel bhikkhu pourra accepter qu'un donateur prenne son bol pour aller lui verser de la nourriture dedans et revenir vers lui en lui remettant son bol pour lui offrir la nourriture. Il peut accepter de cette façon la nourriture offerte par toute personne

qui vient auprès de lui, même si elle vient d'un endroit qui n'est pas sur son chemin ou même si le bhikkhu est sur le chemin du retour. Dans ces cas, le dhutaṅga sapadānacārika ne sera pas brisé.

Un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga sapadānacārika ne doit pas accepter la nourriture spécialement préparée pour le saṃgha.

Il n'est pas convenable qu'un tel bhikkhu entre dans un village, dans lequel il se rend fréquemment, en se réjouissant de la nourriture dont il se doute qu'on va lui offrir. Il collecte seulement la nourriture de maison en maison, sans espérer quoi que ce soit.

## **Encouragement au dhutaṅga sapatānacārika**

Bouddha avait beaucoup de considération pour le dhutaṅga sapadānacārika, pratique en mesure d'éradiquer l'avidité pour la nourriture et de permettre une compassion égale envers les donateurs. En raison de cette grande considération pour cette pratique, il l'adoptait lui-même, lorsqu'il allait collecter sa nourriture à Kapilavatthu, sans sauter de maisons.

Le bhikkhu qui pratique ce dhutaṅga ne voit de défaut à aucun endroit. Il a l'esprit toujours pur et serein. Il ne peut pas avoir de jalousie envers les autres bhikkhu. Prenant soin de ne manquer aucune maison, il développe naturellement une grande vigilance.

# dhutaṅga ekāsanika

## Signification du dhutaṅga ekāsanika

Le terme pali « ekāsanika » signifie « celui qui a l'habitude de manger en une seule assise ».

« ekā » = « seul, unique » ; « ekāsana » = « fait de manger en une seule assise »

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « ekāsanikaṅga » (état d'esprit du repas quotidien en une seule assise).

Aussitôt que celui qui pratique ce dhutaṅga s'assoit pour prendre son repas, aussitôt qu'il change de place, il ne mange plus rien jusqu'au lendemain. En d'autres termes, il ne prend qu'un seul repas par jour.

## Adoption du dhutaṅga ekāsanika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « nānāsanabhojanaṃ paṭikkhipāmi, ekāsanikaṅgaṃ samādhiyāmi. »

**En français :** « Je renonce à prendre place plusieurs fois pour manger, je m'entraînerai à ne prendre place qu'une seule fois (par jour) pour manger. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga ekāsanika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga ekāsanika :

1. **ukkaṭṭha** ekāsanika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga ekāsanika
2. **majjhima** ekāsanika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga ekāsanika
3. **mudu** ekāsanika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga ekāsanika

### 1. le pratiquant noble

L'individu pratiquant noble du dhutaṅga ekāsanika n'accepte plus aucune nourriture en plus de celle dont il dispose déjà quand il commence son repas, dès l'instant où il décide de commencer à manger et qu'il met sa main dans l'un des récipients à l'aide duquel

il mange (bol, etc.), que la quantité de nourriture soit faible ou importante.

Tout pratiquant du dhutaṅga ekāsanika (des trois sortes) peut accepter, avant ou après avoir changé de place à l'issue du repas, des aliments médicaux (comme du beurre, de la mélasse...), dans un but médical. Si de tels aliments sont consommés pour se nourrir après avoir changé de place à l'issue du repas, le pratiquant brise ce dhutaṅga en acceptant l'un de ces aliments.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

L'individu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga ekāsanika peut accepter un supplément de nourriture après avoir commencé son repas, à condition qu'il reste encore de la nourriture dans son récipient (bol, assiette, etc.)

Un tel pratiquant est appelé un « bhojanapariyantika », ce qui signifie « celui qui parvient à la fin (de son repas) une fois qu'il n'y a plus de nourriture (dans son récipient) ».

## **3. le pratiquant ordinaire**

L'individu pratiquant ordinaire du dhutaṅga ekāsanika peut accepter un supplément de nourriture après avoir achevé complètement la nourriture de son récipient, à condition qu'il ne se lève pas de sa place entre temps.

Un tel pratiquant est appelé un « āsanapariyantika », ce qui signifie « celui qui parvient à la fin (de son repas) une fois qu'il s'est levé », ou un « udakapariyantika », ce qui signifie « celui qui parvient à la fin (de son repas) lorsqu'est pris le bol pour le lavage ».

## Les avantages du dhutaṅga ekāsanika

En pratiquant le dhutaṅga ekāsanika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on est épargné de maladies (dues à un excès d'alimentation)
2. on est épargné d'insatisfaction (due à la nourriture)
3. agilité, facilité pour se lever
4. énergie (grâce à une digestion légère)
5. on demeure heureux
6. on est épargné de nombreuses fautes du vinaya concernant la consommation de nourriture
7. on peut être libéré des attachements à la nourriture
8. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga ekāsanika**

Dès l'instant où, après avoir fini son repas et s'être déplacé, un individu pratiquant du dhutaṅga ekāsanika consomme de la nourriture à une autre place, il brise ce dhutaṅga.

Si un individu en mauvaise santé consomme un médicament (pour son besoin de santé) en dehors du repas, quelle que soit l'heure de la journée, le dhutaṅga ekāsanika n'est pas brisé. Néanmoins, si un individu, malade ou pas, consomme du lait, du café ou tout autre produit nourrissant à un autre moment de la journée, il brise ce dhutaṅga.

## **La vigilance du pratiquant du dhutaṅga ekāsanika**

Pour ne pas briser sa pratique du dhutaṅga ekāsanika, il convient d'être vigilant sur deux points : la place où le repas est pris et la nourriture consommée.

Le pratiquant du dhutaṅga ekāsanika doit bien considérer l'endroit où il va s'asseoir avant d'y prendre place pour prendre son repas.

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Il doit s'assurer qu'il ne risquera pas d'être amené à se lever pendant son repas, sinon, il n'aurait pas le temps de manger à sa faim ou il briserait son dhutaṅga en continuant de manger (après s'être levé). Par exemple, un bhikkhu est tenu de se lever pour laisser passer un instructeur ou un mahāthera plus ancien que lui. Dans certains cas, il devra laisser sa place à un tel personnage. Selon la place qu'il occupe en mangeant, il pourrait aussi être amené à se pousser un peu, et donc à modifier sa place, pour laisser assez de place à un bhikkhu supplémentaire pour s'installer autour de la table.

Le pratiquant du dhutaṅga ekāsanika doit bien considérer le moment où il va commencer son repas. Il doit s'assurer qu'il ne risquera pas d'être amené à se lever après avoir commencé à manger, sinon, il n'aurait pas le temps de manger à sa faim ou il briserait son dhutaṅga en continuant de manger (après s'être levé). Par exemple, s'il sait qu'un instructeur ou un mahāthera plus ancien que lui peut arriver, il devrait l'attendre. Lorsque ce dernier arriverait, il pourrait s'occuper convenablement de lui, aller lui chercher ce dont il a besoin, etc., et commencer à manger seulement lorsque cette tâche est accomplie.



# dhutaṅga pattapiṇḍika

## Signification du dhutaṅga pattapiṇḍika

Le terme pali « pattapiṇḍa » signifie « mettre la nourriture dans un bol », c'est-à-dire, ne manger qu'à l'aide d'un bol, sans utiliser un second récipient.

« patta » = « récipient (bol, etc.) » ; « piṇḍa » = « nourriture offerte aux bhikkhu »

Le bhikkhu qui prend l'habitude de manger en utilisant un seul récipient est appelé un « pattapiṇḍika ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « pattapiṇḍikaṅga » (état d'esprit du repas pris à l'aide d'un seul récipient).

## Adoption du dhutaṅga pattapiṇḍika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « dutiyabhājanam paṭikkhipāmi, pattapiṇḍikaṅgam samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à manger à l'aide d'un second récipient, je m'entraînerai à manger à l'aide d'un seul récipient. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga pattapiṇḍika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga pattapiṇḍika :

1. **ukkattṭha** pattapiṇḍika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga pattapiṇḍika
2. **majjhima** pattapiṇḍika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga pattapiṇḍika
3. **mudu** pattapiṇḍika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga pattapiṇḍika

### 1. le pratiquant noble

Le pratiquant noble du dhutaṅga pattapiṇḍika n'emploie pas de récipient supplémentaire, pas même pour jeter ses déchets alimentaires (os, noyaux, pelures, etc.) Dans ce cas, le bhikkhu évacue les déchets en les crachant (dans la nature). Le pratiquant noble de ce dhutaṅga peut employer un autre récipient seulement pour cracher (glaise, salive).

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Lorsque le pratiquant noble de ce dhutaṅga trouve des déchets dans sa bouche (os, arêtes, pépins, etc.), il devrait essayer de les mâcher et les avaler. Si cela n'est pas possible, il ne doit pas les retirer à l'aide de la main ; il doit les cracher directement de la bouche, dans la nature.

Contrairement à un pratiquant intermédiaire ou ordinaire, le pratiquant noble ne crache pas ses déchets dans un récipient. La canne à sucre peut être coupée pendant le repas et (après le mâchement) ses déchets jetés dans un récipient prévu à cet effet. Dans ce cas, le dhutaṅga n'est pas brisé.

Dans tous les cas, le pratiquant de ce dhutaṅga (des trois sortes) ne devra pas préparer son repas avant de manger de sorte qu'il n'y ait pas de déchets dans le bol. S'il faisait ainsi, il choisirait inévitablement ce qu'il veut manger et ce qu'il ne veut pas manger. Il risquerait alors de développer des attachements. C'est pourquoi le renonçant ne choisit pas la nourriture qu'il mange, même s'il dispose d'un choix abondant.

Par ailleurs, une fois qu'il a commencé à manger, le pratiquant noble du dhutaṅga pattapiṇḍika ne casse pas en morceaux les aliments tels que le poisson, la viande, les gâteaux... En revanche, il est convenable qu'un pratiquant intermédiaire ou ordinaire de ce dhutaṅga le fasse. Certains bhikkhu professeurs prétendent (à tort) que le pratiquant noble du dhutaṅga pattapiṇḍika mélange tous les aliments (riz, légumes, viandes, sauces, gâteaux, fruits,

etc.) dans son bol avant de manger. En mélangeant ainsi les aliments, on obtient quelque chose de répugnant. Personne ne souhaite manger quelque chose de répugnant. Bouddha lui-même n'appréciait que la nourriture mangée proprement. Les sekhiya critiquent largement ces manières impropres de manger. Pour cette raison, les pratiquants de ce dhutaṅga doivent manger sans chercher à rendre dégoûtant le contenu de leur bol.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le pratiquant intermédiaire du dhutaṅga pattapiṇḍika peut casser les aliments à l'aide d'une main en mangeant. Un tel pratiquant est appelé un « hatthayogī », ce qui signifie « individu employant la main ».

## **3. le pratiquant ordinaire**

Le pratiquant ordinaire du dhutaṅga pattapiṇḍika peut casser tous les aliments qui sont dans son bol (ou assiette...) à l'aide d'une main ou des dents (sauf, pour un bhikkhu, les aliments que le sekhiya 45 n'autorise pas de casser à l'aide des dents). Un tel pratiquant est appelé un « pattayogī », ce qui signifie « individu employant un bol ».

## Les avantages du dhutaṅga pattapiṇḍika

En pratiquant le dhutaṅga pattapiṇḍika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on peut être débarrassé de l'attachement aux goûts culinaires
2. on peut être débarrassé de l'attachement dû à l'utilisation de plusieurs plats en mangeant
3. la santé bénéficie de conditions propices, les risques de maladie sont réduits, etc.
4. on est débarrassé de tout le travail exigé par la préparation et la vaisselle de nombreux plats
5. le mental ne pouvant pas se disperser en allant d'un plat à l'autre, la concentration est beaucoup plus amène à se développer
6. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga pattapiṇḍika**

Dès l'instant où le pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika emploie un second récipient (bol, assiette, etc.) en mangeant, il brise son dhutaṅga. Et à plus forte raison en utilisant un troisième récipient, etc.

Certains bhikkhu professeurs pensent qu'un individu pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika qui accepte de la nourriture à l'aide de plusieurs plats, ou qu'il prépare son repas à l'aide de plusieurs plats, brise son dhutaṅga, même s'il n'a pas commencé à manger et qu'il mange à l'aide d'un seul récipient.

Certains bhikkhu professeurs pensent que le bol qui a servi à un repas (pour un pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika) est à considérer comme « second bol » s'il prend un autre repas dans la même journée (même si le bol est le même). Selon eux, un pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika brise ce dhutaṅga dès qu'il mange une seconde fois dans la journée.

Certains bhikkhu professeurs pensent que tout ce qui arrive dans la bouche du pratiquant de ce dhutaṅga (y compris les déchets tels que les os, les arêtes...) doit être patiemment broyé, mâché et avalé. Selon eux, s'il rejette quelque chose de sa bouche, il brise son dhutaṅga.

De nobles bhikkhu professeurs pensent qu'il n'y a aucune faute à accepter la nourriture à l'aide de plusieurs plats, pourvu que le pratiquant n'utilise qu'un seul récipient au moment où il mange. En effet, on peut accepter de la nourriture ou préparer son repas à l'aide de plusieurs plats (récipients), sans pour autant briser son dhutaṅga.

D'après les Commentaires (aṭṭhakathā), comme il est convenable qu'un bhikkhu limite la nourriture contenue dans son bol à la quantité optimale pour son organisme, il n'y a pas de faute s'il prépare lui-même la quantité de nourriture à l'intérieur de son bol (ni trop ni trop peu, mais juste la quantité dont il a besoin) avant de prendre son repas. Ainsi, on peut considérer qu'un individu ne brise pas ce dhutaṅga s'il prépare lui-même la nourriture à l'aide de plusieurs récipients de son repas, avant de le consommer.

Celui qui pratique le dhutaṅga pattapiṇḍika sans pratiquer le dhutaṅga ekāsanika, peut se lever et après, continuer de manger, sans briser son dhutaṅga, tant qu'il mange à l'aide du même récipient. On peut donc manger plusieurs fois dans la journée à l'aide du même récipient, sans briser le dhutaṅga pattapiṇḍika.

En réalité, le dhutaṅga pattapiṇḍika ne concerne que le fait de manger en se limitant à l'emploi d'un seul récipient. Dans le viśuddhi magga, il est dit :

« imesaṃ pana tiṇṇampi dutiyabhājanaṃ sādītakkhaṇe dhutaṅgaṃ bhijjati. »

Ce qui signifie : « Le pratiquant ordinaire, intermédiaire ou noble (de ce dhutaṅga) brise ce dhutaṅga dès qu'il utilise un instant un second récipient pour manger. »

Dans ces conditions, ce dhutaṅga ne peut pas être brisé, même en mangeant plusieurs repas dans la même journée. L'essentiel est de prendre tous les repas de la journée à l'aide du même récipient.

Étant donné que l'eau peut être bue à tout moment de la journée, on peut naturellement en boire à l'aide d'un autre récipient sans briser ce dhutaṅga, car ce dernier ne concerne que la nourriture.

## **Le mélange des aliments**

Le pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika devrait éviter de mélanger des aliments dont le mariage donne un goût dégoûtant. Si on lui offre de la viande et de la bouillie de riz, par exemple, il devrait manger d'abord la viande et la bouillie de riz ensuite, ou la bouillie en premier lieu, et après seulement la viande. Si en revanche, il dispose de deux types d'aliments dont le mariage n'a rien de dégoûtant, comme de la bouillie de riz (sans huile et sans sel) et du miel, il peut les mélanger. Toutefois, il ne devra pas se



*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

servir avec avidité, de sorte à ne pas pouvoir finir le contenu de son récipient.

Un pratiquant du dhutaṅga pattapiṇḍika peut toutefois mettre des aliments sucrés, comme des fruits, des gâteaux, etc., dans un coin de son bol (ou assiette...), sans les mélanger, qu'il pourra manger avant ou après le reste. Il est d'ailleurs tenu de faire ainsi s'il prend son repas en une seule fois.

# dhutaṅga khalupacchābhattika

## Signification du dhutaṅga khalupacchābhattika

Le terme pali « khalupacchābhattika » signifie « celui qui a l'habitude de refuser toute nourriture supplémentaire après en avoir refusé une première fois ».

« khalu » = « interdiction (refus) » ; « pacchābhatta » = « nourriture supplémentaire obtenue après un pavārito »

Lorsqu'un bhikkhu mange l'une des cinq sortes de nourriture, et qu'il refuse (par un geste ou par une parole) de la nourriture supplémentaire proposée par quelqu'un d'autre qui le lui tend (ou s'apprête à lui en servir), ce bhikkhu commet un pavārito. De la nourriture supplémentaire obtenue après un pavārito est appelée « pacchābhatta ». Cette nourriture rendue autorisée selon le vinaya est appelée « pacchābhattabhojana ». Le bhikkhu qui a l'habitude de consommer ce type de nourriture, correcte selon le vinaya, est appelé « pacchābhattika ».

Si un bhikkhu n'accepte pas une telle nourriture pavārito, bien que rendue autorisée, il est appelé « khalupacchābhattika ». Ici, la particule « khalu » signifie « interdiction » (dans le sens de refus).

Le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga khalupacchābhattika est donc un bhikkhu qui refuse toute nourriture, bien que rendue autorisée par le vinaya, dès l'instant où il refuse une première fois de la nourriture qui lui est proposée pendant le repas.

« khalu » a aussi une autre signification en pali. C'est le nom d'un oiseau qui, lorsqu'il s'empare d'un fruit à l'aide de son bec et que ce fruit glisse et tombe, bien qu'il pourrait en prendre un autre, demeure sans manger jusqu'au lendemain. De la même façon, lorsque le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga khalupacchābhattika refuse de recevoir un supplément de nourriture, bien qu'il puisse en consommer de nouveau sans être en faute selon le vinaya, ne consomme plus de nourriture jusqu'au lendemain.

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « khalupacchābhattikaṅga » (état d'esprit du refus de nourriture supplémentaire après en avoir déjà refusé une première fois).

## **Adoption du dhutaṅga khalupacchābhattika**

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « atirittabhojanaṃ paṭikkhipāmi, khalupacchābhattikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à la nourriture atirita (procédure du vinaya consista à rendre acceptable de la nourriture offerte après avoir refusé une première fois de la nourriture), je m'entraînerai à ne plus manger de nourriture supplémentaire après avoir refusé de la nourriture une première fois. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga khalupacchābhattika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga khalupacchābhattika :

1. **ukkaṭṭha** khalupacchābhattika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga khalupacchābhattika
2. **majjhima** khalupacchābhattika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga khalupacchābhattika
3. **mudu** khalupacchābhattika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga khalupacchābhattika

### 1. le pratiquant noble

Si le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga khalupacchābhattika commet un pavārito dès qu'il a ingéré la première bouchée de son repas, il ne mange rien de plus jusqu'au lendemain. Si, après avoir commis un pavārito, il mange ne serait-ce qu'une seule bouchée supplémentaire, il n'est pas un pratiquant noble.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Si le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga khalupacchābhattika commet un pavārito dès qu'il a ingéré la première bouchée de son repas, il se contente de la nourriture qui reste dans son bol (assiette, etc.). Si, après avoir commis un pavārito, il mange de la nourriture extérieure à son bol, il n'est pas un pratiquant intermédiaire.

## **3. le pratiquant ordinaire**

Si le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga khalupacchābhattika commet un pavārito dès qu'il a ingéré la première bouchée de son repas, il peut manger toute nourriture rendue correcte selon le vinaya, tant qu'il ne s'est pas levé de sa place. Sinon, il brise son dhutaṅga.

# **Les avantages du dhutaṅga khalupacchābhattika**

En pratiquant le dhutaṅga khalupacchābhattika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on est épargné de commettre une faute en consommant une nourriture qui n'a pas bénéficié de l'atirita (voir le pācittiya 35)

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

2. on est épargné d'indigestions dues à un excès de nourriture
3. on est quelqu'un qui ne conserve pas d'aliments (ce qui permet de vivre dans un endroit propre, d'éviter de commettre diverses fautes, de ne pas attirer les rats et les insectes, etc.)
4. on est épargné du souci d'avoir à se resservir pendant le repas
5. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga khalupacchābhattika**

Dès l'instant où, pendant qu'il mange, un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga khalupacchābhattika consomme de la nourriture extérieure au récipient à l'aide duquel il prend son repas, il brise ce dhutaṅga. Si cette nourriture supplémentaire n'est pas atirita, il commet un pācittiya (voir le pācittiya 35).

# dhutaṅga āraññika

## Signification du dhutaṅga āraññika

Le terme pali « āraññika » signifie « celui qui a l'habitude de demeurer dans un logement de campagne loin des villages », c'est-à-dire celui qui vit éloigné des zones habitées.

« ārañña » = « forêt (campagne) » ; « āraññika » = « celui qui demeure dans la forêt »

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « āraññikaṅga » (état d'esprit du logement éloigné des zones habitées).

## Adoption du dhutaṅga āraññika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « gāmantasenāsaṇaṃ paṭikkhipāmi, āraññikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à demeurer dans un monastère situé près d'un village (à l'intérieur ou à proximité d'une zone habitée), je m'entraînerai à demeurer dans un monastère de forêt. »

Remarque : « village » est une traduction du mot pali « gāma », qui signifie aussi bien « village » que « ville ».

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga āraññika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga āraññika:

1. **ukkaṭṭha** āraññika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga āraññika
2. **majjhima** āraññika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga āraññika
3. **mudu** āraññika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga āraññika

### 1. le pratiquant noble

Le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga āraññika se détermine à demeurer et demeure dans un monastère de forêt (éloignée des zones habitées) tout le temps, durant les trois saisons de l'année



que sont l'été (environ mars à juin), la mousson (environ juillet à octobre) et l'hiver (environ novembre à février).

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga āraññika peut demeurer les quatre mois de la mousson dans un monastère situé à l'intérieur ou près d'un village, bien qu'il demeure durant tout l'hiver et tout l'été dans un monastère de forêt (éloignée des zones habitées).

## **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga āraññika peut demeurer les quatre mois de la mousson et les quatre mois de l'hiver dans un monastère situé à l'intérieur ou près d'un village, bien qu'il demeure durant tout l'été dans un monastère de forêt (éloignée des zones habitées).

# **Les avantages du dhutaṅga āraññika**

En pratiquant le dhutaṅga āraññika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. Développement de la concentration.
2. Entretien de la concentration.

3. Bouddha a beaucoup de considération pour les bhikkhu qui demeurent dans un monastère de forêt.
4. Absence de sources de distraction enclines à dissiper le mental.
5. On est épargné de frayeurs.
6. On est débarrassé du risque de s'attacher à une personne.
7. On a l'esprit libre de désirs sensuels.
8. Sur la base de ce dhutaṅga, les douze autres dhutaṅga sont faciles à adopter.

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga āraññika**

Dès l'instant où, sans raison valable, un individu pratiquant du dhutaṅga āraññika ne demeure pas « en forêt » au moment de l'aube, il brise son dhutaṅga.

Si un bhikkhu se rend dans un village pour écouter un enseignement et, bien qu'en rentrant tout de suite à l'issue de cet enseignement, ne se trouve pas encore « en forêt » au moment de l'aube, il ne brise toutefois pas son dhutaṅga. En revanche, si après l'enseignement, il prend un peu de repos avant de

retourner dans la forêt, et qu'il n'est pas encore « en forêt » au moment de l'aube, il brise son dhutaṅga.

La façon de considérer un lieu « en forêt »

Celui qui souhaite pratiquer le dhutaṅga āraññika devrait préalablement étudier l'endroit où il pense s'installer. Ce n'est qu'ainsi qu'il pourra s'assurer de la complétude des conditions pour sa pratique. Les Écritures sont pourvues de nombreuses explications sur la façon de considérer un tel endroit.

Dans le pāṛājika 2, on trouve la définition suivante :

« Un monastère de forêt est un monastère situé dans n'importe quel autre endroit que dans un village ou près d'un village. »

Dans l'abhidhamma, il est dit :

« Un lieu " en forêt " correspond à tout endroit situé en dehors du pas de porte d'entrée d'une maison située à l'extrémité d'un village. »

Dans le vinaya, nous trouvons encore :

« Un " monastère de forêt " est un monastère situé à au moins 500 longueurs d'arc (courbé) depuis le pas-de-porte d'entrée d'une maison située à l'extrémité d'un village. »

Dans le « visuddhi magga », il est précisé que l'on considère l'éloignement minimal d'un « monastère de forêt » depuis un village

à partir du pas de porte d'entrée d'une maison située à l'extrémité de ce village, s'il s'agit d'un village sans rempart (muraille, clôture, etc.); et à partir du rempart dans le cas d'un village qui en est pourvu.

## Les quatre facteurs nécessaires au dhutaṅga āraññika

Si un bhikkhu souhaite pratiquer le dhutaṅga āraññika, il doit, avant cela, s'entraîner au développement des quatre facteurs nécessaires à la résidence en monastère de forêt. Voici ces quatre facteurs :

1. adoption complète d'un sīla (vertu) digne de celui d'un ariyā (ariyā sīla)
2. adoption complète d'une tenue (comportement) digne de celui d'un ariyā (ariyāndriyaṣaṃvara)
3. adoption complète d'un sati et d'un sampajañña (contemplation de tous les phénomènes physiques et mentaux de sorte à les connaître clairement) digne de celui d'un ariyā (ariyasatisampajañña)
4. adoption complète d'une faculté à se contenter de sa situation, digne de celui d'un ariyā (ariyasantuṭṭhi)

Ce n'est que lorsque ces quatre facteurs sont pleinement remplis qu'il est envisageable de demeurer dans un « monastère de forêt » sans être à la merci de nombreux empêchements. Pour le bhikkhu qui ne remplit pas ces quatre facteurs, le fait de résider en forêt serait nettement plus nuisible que bénéfique. Un tel bhikkhu ne serait pas différent d'un vulgaire animal ou chasseur vivant dans la forêt.

Il est déjà arrivé que des deva, voyant des bhikkhu ne remplissant pas les quatre facteurs précités, se disent : « Quel avantage peut-il y avoir pour ce bhikkhu à adopter une si mauvaise pratique en forêt ? » Ensuite, pour dissuader de tels bhikkhu de rester dans la forêt, ces deva les font fuir à l'aide de perceptions effrayantes (visions, bruits, odeurs, etc.).

En demeurant dans la forêt (dans une zone inhabitée), le bhikkhu qui remplit les quatre facteurs précités bénéficie des conditions idéales pour progresser vers les réalisations qu'il n'a pas encore obtenues. Il devrait y demeurer jusqu'à parvenir à ces réalisations.

Si un bhikkhu ne trouve pas de souillure ou d'imperfection dans son sīla, il pourra être très satisfait et connaîtra aisément pīti (une joie profonde, non causée par les plaisirs sensoriels). Il sera en mesure de développer rapidement la connaissance directe de la réalité. Ayant une immense admiration pour de tels êtres, les deva vivant dans la forêt le féliciteront et feront connaître sa

gloire dans les quatre directions et le protégeront. Il est impossible de connaître de tels bénéfices pour des bhikkhu vivant à l'intérieur ou proche d'un village. En effet, dans une zone habitée, on entend le cri des jeunes personnes, on entend de nombreux bruits, on voit de très diverses choses distractives. À cause de ces visions et de ces bruits, on peut facilement être tenté de se détourner du sāsana, de la vie monastique, de la voie de la Connaissance.

Le bhikkhu qui vit dans la forêt ne peut entendre que les sons produits par les lions, les léopards, les tigres, les singes, les oiseaux, etc. Il ne peut donc pas être perturbé par des bruits inconvenants, susceptibles d'endommager sa concentration ou de lui causer des attachements. Comme ce type de bruits est absent de la forêt, celui qui y demeure y bénéficie d'une véritable tranquillité, très bénéfique pour le développement de la concentration et de l'attention.

## **Les devoirs du bhikkhu qui réside en forêt**

Le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga āraññika doit remplir plusieurs tâches quotidiennes, comme le fait d'aller effectuer sa collecte de nourriture à l'aide de son bol. Ce n'est qu'ainsi que son devoir pourra être considéré comme complet. Seuls les bhikkhu qui sont complets dans leur devoir sont dignes de recevoir la vénération des humains et des deva.

Le matin, avant le réveil des corbeaux, le bhikkhu qui vit dans un monastère de forêt se lève et dès son réveil, il applique son entraînement de développement de kammaṭṭhāna (vipassanā ou samatha).

Lorsque le moment est venu d'aller effectuer la collecte de nourriture, le bhikkhu ferme convenablement sa robe, prend son bol et se rend dans un village alentour pour y recevoir son repas quotidien. Avant de partir pour le village, il range tout ce qui demeure à l'extérieur de son logement et ferme correctement la porte. Si le chemin qui conduit au village est rugueux, il peut l'emprunter avec des sandales aux pieds. Cependant, il doit les retirer et les laisser de côté) juste avant de franchir l'entrée du village. Il doit observer soigneusement tous les sekhiya. Il entre dans les maisons avec attention et tâche de se souvenir de son emplacement (pour pouvoir retrouver la maison d'un dāyakā qui l'invite à venir collecter la nourriture chez lui), il évite d'y entrer en dehors de la collecte ou d'un cas d'urgence. Il évite d'être trop lent ou trop rapide en entrant et en sortant des maisons. Quand il attend debout avec son bol, il ne stationne ni trop près ni trop loin de la maison. Il n'attend jamais trop longtemps devant une maison. Quand sa collecte est terminée, il ne va pas chez des gens, sans raison importante. Il ne gaspille pas son temps à bavarder. Il rentre sans tarder à son monastère dans la forêt.

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Lorsqu'il rentre à son monastère de forêt, il effectue convenablement tous les travaux domestiques qui s'imposent, comme l'entreposage d'eau potable et d'eau d'emploi divers, ou du balayage. Quand il fait sombre, il allume des lampes à huile. Pour éviter tout danger causé par des animaux, il se munit d'un bâton pour se protéger. Il essaie de repérer l'emplacement des étoiles et les quatre directions (sud, est, nord, et ouest) pour ne pas se perdre. Il fait attention au calendrier (pour les jours d'uposatha, etc.)

Si un bhikkhu qui vit en monastère de forêt a un instructeur ou un précepteur en mauvaise santé et que le monastère ne reçoit pas de médicaments (ou de matériel médical susceptible de soigner ce dernier), il doit le conduire dans un monastère de village, où il pourra facilement bénéficier des soins nécessaires. En faisant ainsi, le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga āraññika doit quitter le monastère de village avant l'aube de façon à être parvenu dans la forêt au moment de l'aube. Si l'état de santé de son instructeur ou précepteur s'est empiré, il doit rester dans le monastère de village pour seulement s'occuper de lui. Dans ce cas, pas d'inquiétude pour son dhutaṅga. L'état d'esprit étant l'élément essentiel, le dhutaṅga n'est pas brisé.



## Encouragement au dhutaṅga āraññika

Bouddha approuve particulièrement les bhikkhu qui demeurent dans la forêt, l'esprit tranquille. Lorsqu'on demeure seul dans un monastère de forêt, le corps connaît le calme, la sérénité. Le mental n'a pas l'occasion d'entendre des mauvais sons ou choses. On peut parvenir facilement à la réalisation du dhamma. On a une paix telle que même le roi des deva ou celui des brahmā n'est pas en mesure de connaître.

Pendant une guerre, protégée par les armures de ses soldats, et grâce à la complétude des quatre caractéristiques guerrières, une armée peut vaincre aisément l'armée ennemie. De la même manière, protégé par l'armure du dhutaṅga paṃsukūla, le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga āraññika peut, grâce à la complétude des quatre facteurs nécessaires à la pratique de ce dhutaṅga, vaincre aisément les kilesā.

# dhutaṅga rukkhamūla

## Signification du dhutaṅga rukkhamūla

Le terme pali « rukkhamūla » signifie « fait de demeurer au pied d'un arbre ».

« rukkha » = « arbre » ; « mūla » = « racine »

Le bhikkhu qui prend l'habitude de demeurer sous un arbre est appelé un « rukkhamūlika ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « rukkhamūlikaṅga » (état d'esprit de la demeure au pied d'un arbre).

## Adoption du dhutaṅga rukkhamūla

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « channaṃ paṭikkhipāmi, rukkhamūlikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce aux lieux abrités par un toit, je m'entraînerai à demeurer sous un arbre. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga rukkhamūla

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga rukkhamūla :

1. **ukkaṭṭha** rukkhamūla, le pratiquant **noble** du dhutaṅga rukkhamūla
2. **majjhima** rukkhamūla, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga rukkhamūla
3. **mudu** rukkhamūla, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga rukkhamūla

### 1. le pratiquant noble

Le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga rukkhamūla n'est pas autorisé à choisir un arbre qui lui convienne, ni de préparer (nettoyer, balayer les feuilles et les cailloux, etc.) la place qu'il s'apprête à occuper sous un arbre. En revanche, il peut écarter les feuilles (de l'endroit où il s'apprête à s'installer) avec le pied.

### 2. le pratiquant intermédiaire

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga rukkhamūla peut faire préparer (nettoyer, balayer les feuilles et les cailloux, etc.) par une personne de passage la place qu'il s'apprête à occuper sous un arbre. Il ne peut cependant pas appeler une personne

spécialement pour cette tâche. Le pratiquant intermédiaire (et à plus forte raison l'ordinaire) peut aussi dresser un paravent, des murs et des portes, mais évidemment pas de toit.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga rukkhamūla peut faire aplanir la terre (de l'endroit où il compte s'installer) pour la rendre régulière, installer une natte, il peut arranger sa place (sous l'arbre où il demeure) comme bon lui semble. Contrairement au pratiquant intermédiaire, il peut appeler spécialement une personne (laïc, novice, etc.) pour lui demander d'effectuer l'une de ces tâches.

## **Les avantages du dhutaṅga rukkhamūla**

En pratiquant le dhutaṅga rukkhamūla, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. respect de la quatrième des quatre autonomies louées par Bouddha : « Il est convenable de se contenter, pour le logement, de demeurer sous un arbre (sans avoir à dépendre d'un donateur) ».
2. sans valeur, un tel logement s'obtient avec la plus grande facilité, permettant d'être épargné de toute faute (concernant le logement).

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

3. en voyant les feuilles pousser, jaunir et tomber, on prend pleinement conscience de anicca.
4. on est épargné de jalousie causée pour un monastère
5. on est épargné de tout entretien exigé par un monastère
6. on vit en compagnie des deva qui demeurent dans les arbres
7. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga rukkhamūla**

Si un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga rukkhamūla, avec l'intention d'être abrité par un toit, entre sous un toit, ne serait-ce que pour écouter le dhamma, dès qu'il prend conscience que l'aube arrive, s'il reste encore un instant de plus sous ce toit, il brise son dhutaṅga. Dans une telle situation, il doit sortir et s'installer soit sous un arbre, soit sur la terre nue (en un lieu sans abri), et il évitera ainsi de briser son dhutaṅga.

## **Encouragement au dhutaṅga rukkhamūla**

Bouddha disait que vivre au pied d'un arbre n'exige aucun frais, on est sans faute, on est en accord avec la quatrième des quatre autonomies (savoir se contenter de ce que l'on a, sans avoir à dépendre d'un donateur). Il n'y a pas de meilleur endroit pour cela. On est dans la tranquillité, l'esprit est serein, en paix.

Bouddha est né de sa dernière vie sous un arbre, il est parvenu à l'omniscience sous un arbre, il a délivré son premier enseignement sous un arbre, et finalement, il s'est éteint en parinibbāna sous un arbre. La place au pied d'un arbre est l'endroit de Bouddha et des ariyā.

Pour toutes les raisons dites au-dessus, étant donné que ça (le pied d'un arbre) constitue un lieu noble, il est convenable que les bhikkhu mûrs en sagesse adoptent ce dhutaṅga.

## **Les sept sortes d'arbres à éviter**

Selon le « visuddhi magga », il y a des arbres au pied desquels il est convenable de demeurer, et d'autres sous lesquels il n'est pas convenable de demeurer. Voici les arbres sous lesquels il n'est pas convenable que demeure un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga rukkhamūla :

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

1. arbre qui sert de marquage de frontière entre deux états
2. arbre vénéré par des gens qui le soupçonnent d'être habité par un ou plusieurs deva
3. arbre dont on récupère de la résine
4. arbre fruitier (dont les fruits sont consommés par les humains)
5. arbre habité par des chauves-souris
6. arbre doté d'un creux apte à laisser entrer des animaux tels que des serpents, des scorpions..
7. arbre situé dans l'enceinte d'un monastère

Il n'est pas convenable qu'un bhikkhu qui pratique le dhutaṅga rukkhamūla demeure au pied de l'un de ces 7 types d'arbres, car ils sont susceptibles de lui procurer du danger, des ennuis, et de lui endommager sa concentration ; non de lui faire briser son dhutaṅga.

Le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga rukkhamūla est tenu de demeurer au pied d'un arbre qui ne compte pas parmi les 7 types d'arbres précités, et en un lieu où il n'y a pas de danger, ni d'agitation ou de bruit, afin que le samādhi puisse se développer convenablement.

## **Les 10 vertus de la résidence au pied d'un arbre**

Dans les commentaires « buddhavaṃsa », sont exposé les 10 vertus offertes par la pratique de la résidence au pied d'un arbre :

1. On est épargné de construction, on peut demeurer directement, sans avoir à attendre quoi que ce soit.
2. Le balayage et le nettoyage sont inutiles.
3. Il n'est pas nécessaire de se lever pour laisser sa place à un ancien.
4. Étant constamment sous la vue de tous, on est poussé à ne pas faire de choses honteuses ou critiquables.
5. En vivant en plein air, on peut avoir de nombreuses courbatures et raideurs, mais en vivant sous un arbre, ces choses n'apparaissent pas.
6. On est épargné de tout ennui susceptible d'être causé par une autorité, on ne craint pas d'être chassé à l'extérieur.
7. On est libre de s'attacher à un lieu, comme le fait de se dire « c'est chez moi ».
8. Il n'est pas la peine de demander à qui que ce soit de quitter le lieu pour nettoyer, etc.



9. On peut éprouver une joie profonde (pīti).

10. Comme un tel logement est facile à trouver, il ne peut y avoir d'attachement pour la place où l'on demeure.

## **Les 8 inconvénients d'un logement abrité d'un toit**

Dans les commentaires « buddhavaṃsa », sont exposé les 8 inconvénients d'un logement abrité, ou comportant tout au moins un toit (en bois, en feuilles, etc.) :

1. un logement en bois nécessite de grands efforts pour la recherche et l'accumulation de bois
2. il faut toujours l'entretenir, autrement cela peut pourrir, rouiller, etc.
3. à n'importe quel moment, un bhikkhu plus ancien que soit peut arriver. Il faut donc lui laisser sa place et s'occuper de lui, ce qui peut endommager ou tout au moins empêcher la progression de son samādhi
4. on peut développer de l'attachement au confort et perdre trop de temps à prendre soin de soi
5. si un individu entre dans le logement d'un bhikkhu, fermé par un toit et des murs, et fait de mauvaises choses, les

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

gens peuvent croire que le bhikkhu contribue aux mauvais actes de l'individu en le laissant se cacher dans son logement

6. on risque de s'attacher à son logement (« ceci est mon logement »)
7. le fait d'avoir un logement fermé est comme avoir un foyer, une vie d'homme marié
8. on subit tous les problèmes causés par les poux, les punaises, les lézards, les rats, etc.

## **Les dhutaṅga rukkhamūla et abbhokāsika durant la mousson**

Afin de diviser le saṃgha, le moine Devadata avait réclamé cinq exigences auprès de Bouddha, dont celle-ci : « (...) Que tous les moines dorment sous un arbre. Établissez une grosse faute pour chaque moine qui passe la nuit sous un toit. » Bouddha lui avait répondu : « (...) Que les moines qui souhaitent dormir sous un arbre y dorment ! Que les moines qui souhaitent dormir sous un toit y dorment ! » Lorsqu'il détailla sa réponse, il précisa : « J'ai autorisé les bhikkhu qui pratiquent le dhutaṅga rukkhamūlika à demeurer dans un monastère jusqu'à huit mois dans l'année. »

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Dans les commentaires (aṭṭhakathā), il est écrit : « Celui qui fait le choix de résider sous un arbre peut toutefois rester dans un monastère (durant toute l'année) hormis durant quatre mois de suite. »

Dans le vinaya, il est dit aussi : « Durant la mousson (les quatre mois de la saison des pluies), il ne faut pas rester sans monastère, sous un arbre. » et « Durant les huit autres mois (saison fraîche et saison chaude), il est permis de demeurer sous un arbre. »

À propos du dhutaṅga abbhokāsika, il est dit dans le vinaya : « Si un bhikkhu passe le vassa sur la terre dénudée de végétation, il commet un dukkaṭa. » Il n'est donc pas possible de pratiquer le dhutaṅga abbhokāsika durant le vassa. Durant la mousson, un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga rukkhāmūlika ou abbhokāsika est donc tenu de rester dans un logement abrité.

Par ailleurs, le « visuddhi magga » nous dit : « Le dhutaṅga (rukkhamūlika ou abbhokāsika) ne peut être brisé par le fait de rester sous un toit. Il est convenable (pour le pratiquant de ces dhutaṅga) d'aller sous un toit pour écouter le dhamma ou pour un besoin divers. Cependant, en restant sous un toit au moment de l'aube, le (ou les) dhutaṅga est (ou sont) brisé(s). »

D'après ces affirmations, la pratique du dhutaṅga abbhokāsika ne signifie pas que l'on demeure constamment sur la terre dénudée de végétation ; on peut aller sous un toit pour étudier les

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

enseignements du dhamma, effectuer diverses procédures monastiques telles que l'uposatha, le pavāraṇā..., écouter des enseignements, etc., sans pour autant briser ce dhutaṅga. Il en va exactement de même pour le dhutaṅga rukkhamūlika.

# dhutaṅga abbhokāsika

## Signification du dhutaṅga abbhokāsika

Le terme pali « abbhokāsika » signifie « celui qui a l'habitude de demeurer dans un lieu dénudé et sans abri ».

« abbhokāsa » = « fait de demeurer dans un endroit dénudé et sans abri »

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « abbhokāsikaṅga » (état d'esprit de la résidence en lieu dénudé de tout).

## Adoption du dhutaṅga abbhokāsika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « chandañca rukkhamūlañca paṭikkhipāmi, abbhokāsikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce aux toits et aux arbres, je m'entraînerai à demeurer dans les lieux en plein air et dépourvus de tout abri. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga abbhokāsika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga abbhokāsika :

1. **ukkaṭṭha** abbhokāsika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga abbhokāsika
2. **majjhima** abbhokāsika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga abbhokāsika
3. **mudu** abbhokāsika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga abbhokāsika

### 1. le pratiquant noble

Le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga abbhokāsika ne se met jamais à l'ombre de quoi que ce soit (arbre, mur, etc.) À condition de rester dans un lieu dépourvu de tout abri, il peut toutefois étendre l'une de ses robes à la manière d'une tente, et se mettre dessous.

### 2. le pratiquant intermédiaire

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga abbhokāsika peut rester sous l'ombre d'un arbre, mais pas au pied d'un arbre. Il peut aussi rester à l'ombre d'une montagne ou d'une maison.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga abbhokāsika peut se confectionner un petit abri à l'aide de larges feuilles (juste de quoi avoir un peu d'ombre), se mettre sous une falaise penchée (de sorte à offrir de l'ombre et un abri contre la pluie), sous un tissu enduit pour être rendu étanche à la pluie, ou dans un petit abri abandonné par des paysans.

En faisant ainsi, le dhutaṅga abbhokāsika n'est pas brisé.

## **Les avantages du dhutaṅga abbhokāsika**

En pratiquant le dhutaṅga abbhokāsika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on est débarrassé de la paresse et de la torpeur
2. on est sans attachement pour son lieu de logement
3. on est sans attachement pour sa vie, on peut mourir sans peur
4. comme un cerf, pas besoin de demeure, libre d'attachement à un lieu, on est libre et tranquille de vivre n'importe où, et digne de considération
5. on est libre d'attachement pour un lieu ombragé

6. on peut circuler librement vers les quatre directions et s'installer où l'on veut, sans avoir besoin d'invitation
7. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## La manière de rompre le dhutaṅga abbhokāsika

Dès l'instant où le pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika s'installe (avec l'intention d'y demeurer) dans un endroit abrité, comme un bâtiment possédant un toit, au pied d'un arbre, etc., il brise son dhutaṅga.

Dans les textes de l'« aṅguttaranikaya », il est dit : « Le dhutaṅga abbhokāsika ne peut être brisé par le fait de rester sous un toit. Il est convenable (pour le pratiquant de ce dhutaṅga) d'aller sous un toit pour écouter le dhamma ou pour un besoin divers. Cependant, en restant sous un toit au moment de l'aube, le dhutaṅga est brisé. »



## Manière de pratiquer le dhutaṅga abbhokāsika

Il est tout à fait correct qu'un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika entre sous un abri ou même un bâtiment doté d'un toit et de murs, s'il s'agit d'écouter un enseignement, ou pour remplir les divers besoins de la vie monacale (uposatha, pavāraṇā, etc.) Dans un tel cas, le dhutaṅga n'est pas brisé.

Après être entré dans une sīmā pour effectuer l'uposatha (par exemple), s'il pleut lorsque l'uposatha est terminé, il est convenable que le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika reste dans la sīmā. Il peut attendre à l'intérieur que cesse ou se calme la pluie.

Si on invite un tel bhikkhu à venir délivrer un enseignement sous un toit, il peut très bien le faire sans briser son dhutaṅga. Une fois que son enseignement est terminé, il doit seulement retourner dans un lieu en plein air. Il est également autorisé à entrer dans une salle à manger, dans une cuisine, ou dans une maison dans laquelle un donateur souhaite lui offrir à manger (sur place ou dans son bol).

Il est convenable qu'un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika n'entre sous un abri pour donner ou recevoir un enseignement du dhamma que pendant les moments consacrés à

cela. Dès que ces tâches sont terminées, il doit retourner à l'extérieur.

Un tel bhikkhu peut aussi entrer sous un toit lorsqu'il s'agit de transporter un meuble ou autre chose située à l'extérieur vers l'intérieur d'un monastère, lorsqu'il voyage avec un bhikkhu plus ancien et qu'il lui porte ses affaires (bol, robe double...), ou lorsqu'il se met à pleuvoir. Si le bhikkhu avec qui il voyage n'a pas d'affaires, il peut toutefois entrer sous un abri le temps de la pluie. Lorsqu'il a l'intention d'entrer sous un abri, il peut s'y diriger, mais sans se précipiter ; il doit s'y rendre en marchant comme à l'habitude. Il pourra y rester jusqu'à ce que la pluie se soit calmée, ensuite, il doit sortir dehors (s'il ne tombe que « quelques gouttes », il ne devra pas rester sous un abri). Dès lors qu'il ne pleut pas, le bhikkhu doit rester dehors.

Ainsi, pour le bhikkhu qui pratique le dhutaṅga abbhokāsika, viennent d'être citées les seules exceptions pour lesquelles il est autorisé à être sous un toit.

Ces points précités concernent également les bhikkhu pratiquants du dhutaṅga rukkhamūla. Pour cette raison, les bhikkhu qui pratiquent le dhutaṅga rukkhamūla, quand il pleut, quand il y a quelque chose à faire (céder sa place, etc.), il procède comme le pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika.

## Encouragement au dhutaṅga abbhokāsika

Le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga abbhokāsika est totalement épargné des innombrables tâches ménagères, économiques et humaines auxquelles sont contraints les gens qui vivent dans leur maison, avec des enfants, etc.

Le dhutaṅga abbhokāsika correspond parfaitement à la vie de bhikkhu.

Un bhikkhu pratiquant de ce dhutaṅga n'a même pas le souci de trouver et entretenir un endroit pour son logement. Ayant comme plafond le ciel étoilé, il est facilement débarrassé de la paresse et de la torpeur. Libre comme un cerf, son esprit lui permet de développer rapidement et facilement la réalisation du dhamma. En demeurant dehors, il est toujours dans un endroit serein et silencieux. En vertu de cela, il peut aisément et sans tarder réaliser des jhāna ou magga phala.

Pour ces raisons, les bhikkhu pourvus de sagesse pratiquent la résidence en plein air, dans les lieux dénudés de tout, c'est-à-dire le dhutaṅga abbhokāsika.

# dhutaṅga susānika

## Signification du dhutaṅga susānika

Le terme pali « susānika » signifie « celui qui a l'habitude de demeurer dans les charniers ».

« susāna » = « charnier » ; « susānika » = « individu qui demeure dans un charnier »

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « susānikaṅga » (état d'esprit de la résidence dans les charniers).

Selon les textes du « visuddhi magga », on peut considérer comme « charnier » tout endroit où des cadavres humains y sont enterrés ou brûlés depuis au moins douze ans.

## Adoption du dhutaṅga susānika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « na susānaṃ paṭikkhipāmi, sosānikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce aux lieux où il n'y a pas de cadavres, je m'entraînerai à demeurer dans les charniers. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga susānika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga susānika :

1. **ukkaṭṭha** susānika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga susānika
2. **majjhima** susānika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga susānika
3. **mudu** susānika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga susānika

### 1. le pratiquant noble

Le bhikkhu pratiquant noble du dhutaṅga susānika demeure dans un charnier qui possède les trois caractéristiques suivantes : 1) chaque jour, des morts y sont brûlés ; 2) il y a constamment une odeur de cadavre en phase de décomposition ; 3) il y a chaque jour des funérailles, avec (le son produit par) les pleurs de la famille du mort qu'elle accompagne.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le bhikkhu pratiquant intermédiaire du dhutaṅga susānika demeure dans un charnier qui possède au moins l'une des trois caractéristiques précitées.

## **3. le pratiquant ordinaire**

Le bhikkhu pratiquant ordinaire du dhutaṅga susānika demeure à une place où un mort y a déjà été enterré ou brûlé.

# **Les avantages du dhutaṅga susānika**

En pratiquant le dhutaṅga susānika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. on est toujours conscient de la mort
2. on est une personne constamment attentive
3. on a constamment en conscience le caractère inévitable de la mort
4. on est apte à se débarrasser facilement du désir
5. on voit tout le temps la nature périssable du corps
6. maturité de la prise de conscience de la vieillesse, de la maladie et de la mort

### *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

7. on est débarrassé de l'orgueil quant à notre santé (ou qualité physique)
8. on peut aisément supporter les très diverses sortes de dangers
9. on est respecté par les ogres et les fantômes
10. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga susānika**

Dès qu'un pratiquant du dhutaṅga susānika s'installe dans un endroit (avec l'intention d'y demeurer), ne serait-ce qu'un instant, il brise son dhutaṅga.

Dans les textes de l'« aṅguttaranikaya », il est dit que le pratiquant du dhutaṅga susānika peut sortir de son charnier juste après l'aube sans briser son dhutaṅga. Néanmoins, il le brise dès le jour où il ne se rend pas dans un charnier. De la même façon, s'il sort du charnier avant l'aube, il brise son dhutaṅga.

## La discipline à respecter par le pratiquant du dhutaṅga susānika

Selon le « visuddhi magga », le bhikkhu pratiquant du dhutaṅga susānika « doit avoir peu d'activités et des moyens de subsistance légers (peu d'affaires) ». Ainsi, il n'est pas bien qu'un tel bhikkhu demeure dans un tel endroit en faisant des choses très visibles, comme : faire une allée spécifique pour la marche, construire un abri, utiliser un lit, un grand tapis, installer un large entrepôt d'eau (pour boire ou pour les besoins divers), enseigner le dhamma, donner des instructions de méditation, délivrer un cours, etc.

Il est très bien, en revanche, de demeurer dans un charnier comme le mahāthera Mahāsu, qui demeura soixante ans durant dans un charnier sans que personne ne l'eût jamais su.

Ce dhutaṅga est très difficile à mettre en pratique. La plupart des individus ne sont pas en mesure d'adopter une telle pratique.

Pour pratiquer ce dhutaṅga, il est indispensable de ne pas craindre le dégoût et d'avoir peur, il est nécessaire d'avoir beaucoup de courage et d'intrépidité et de ténacité. Pour cette raison, avant de commencer la pratique d'un tel dhutaṅga, il convient de se rendre pendant le jour dans un charnier et d'y étudier soigneusement toutes les caractéristiques qui constituent un tel lieu. Ensuite, il convient d'y retourner encore, mais de nuit,



pour y étudier les mêmes caractéristiques. Le jour diffère nettement de la nuit dans un charnier, car bien que l'endroit reste le même, il devient pour la plupart des individus beaucoup plus effrayant durant la nuit que durant le jour. Des pensées effrayantes peuvent facilement apparaître à cause de visions déformées par la nuit. En voyant un homme ou un chien, par exemple, on ne sait pas de quoi il s'agit et on imagine facilement des choses ou des êtres dangereux. Une étude soigneuse d'un charnier durant le jour a l'avantage d'en connaître tous les éléments ; de ce fait, la nuit venue, ces éléments n'ont plus de raison d'être effrayants.

Ainsi, il convient pour un bhikkhu d'adopter le dhutaṅga susānika seulement une fois qu'il s'est assuré d'être parfaitement débarrassé de toute frayeur susceptible d'apparaître en demeurant la nuit dans un charnier.

## **Encouragement au dhutaṅga susānika**

Étant donné que l'on est constamment confronté avec des morts, dans la pratique de ce dhutaṅga, on n'est plus effrayé par la mort. Bouddha disait :

« appamādo amataṃ padaṃ pamādo maccunopadaṃ »

« ceux qui sont inattentifs meurent constamment ; ceux qui sont attentifs ne meurent jamais. »

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Ceux qui savent mettre à profit cette parole peuvent rapidement parvenir à la réalisation de nibbāna.

En demeurant dans un charnier, on est amené à voir fréquemment des cadavres. En voyant cela, on peut aisément se défaire de l'attachement aux plaisirs sensoriels.

Un proverbe birman dit : « Si vous ne voulez pas mourir, allez tout le temps au cimetière ! N'oubliez pas que vous aussi finirez par mourir ! »

# dhutaṅga yathāsantatika

## Signification du dhutaṅga yathāsantatika

Le terme pali « yathāsantatika » signifie « celui qui a l'habitude de demeurer seulement à la place qui lui est attribuée ».

« yathāsanta » = « place attribuée pour demeurer »

Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « yathāsantikaṅga » (état d'esprit de la demeure en l'endroit qui est attribué).

Lorsqu'un bhikkhu (responsable ou plus ancien) dit à un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga yathāsantatika : « Cette place est la vôtre, installez-vous ici ! », le bhikkhu se contente de cette place, sans chercher à en obtenir une autre.

## Adoption du dhutaṅga yathāsantatika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « senāsanaloluppaṃ paṭikkhipāmi, yathāsantatikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

En français : « Je renonce à changer d'endroit une fois qu'une place m'a été attribuée pour dormir, je m'entraînerai à me contenter de la place qui me sera attribuée pour dormir. »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga yathāsantatika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga yathāsantatika :

1. **ukkaṭṭha** yathāsantatika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga yathāsantatika
2. **majjhima** yathāsantatika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga yathāsantatika
3. **mudu** yathāsantatika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga yathāsantatika

### 1. le pratiquant noble

Le pratiquant noble du dhutaṅga yathāsantatika ne demande pas à changer de place pour dormir même si quelque chose l'empêche de dormir. Quand on lui attribue une place, il ne demande pas : « Y a-t-il un danger ? », « N'y a-t-il pas de danger ? », « Est-ce loin ? », « Est-ce proche ? », « Est-ce qu'il y a des serpents ? », « Est-ce qu'il y a des scorpions ? », « Est-ce qu'il y a des

insectes ? », « Est-ce qu'il y fait chaud ? », « Est-ce qu'il y fait froid ? », etc.

S'il s'enquiert ainsi, son dhutaṅga n'est plus celui d'un pratiquant noble.

## **2. le pratiquant intermédiaire**

Le pratiquant intermédiaire du dhutaṅga yathāsantatika peut s'enquérir de l'endroit qui lui est attribué, mais ne doit pas aller regarder. S'il le fait avec l'intention d'inspecter si cette place lui est convenable ou pas, il n'est plus qu'un pratiquant ordinaire.

## **3. le pratiquant ordinaire**

Le pratiquant ordinaire du dhutaṅga yathāsantatika peut s'enquérir à propos de la place qui lui est attribuée comme logement et aller la regarder pour constater par lui-même. Si cette place présente un problème pour sa santé, ou si elle n'offre pas de tranquillité, il peut demander à être changé de place sans toutefois briser son dhutaṅga.

# **Les avantages du dhutaṅga yathāsantatika**

En pratiquant le dhutaṅga yathāsantatika, on peut bénéficier des avantages suivants...

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

1. obéissance dans les recommandations de Bouddha quand il dit : « Il faut savoir se contenter pleinement des conditions dont on bénéficie et ce que l'on a. »
2. joie et volonté de voir ses compagnons toujours satisfaits de leur logement
3. on se débarrasse de l'état d'esprit (nuisible pour le développement de vipassanā ou de samatha) qui consiste à considérer, vérifier et évaluer la qualité des choses
4. rejet de l'appréciation et de la dépréciation
5. fermeture des portes de l'attachement et du désir pour d'autres monastères (places pour dormir) que l'on n'a pas
6. on bénéficie d'un moyen convenable de subvenir à ses besoins, en étant capable de se satisfaire de peu

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga yathāsantatika**

Dès qu'un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga yathāsantatika, ne sachant pas se satisfaire de la place qui lui est attribuée pour

demeurer, développe le désir de changer de place en vue d'obtenir un meilleur logement, il brise son dhutaṅga.

## **La façon de pratiquer le dhutaṅga yathāsantatika**

Dans un monastère appartenant au saṃgha, il y a généralement une personne chargée d'attribuer les places de logement aux bhikkhu en fonction de leur ancienneté (les meilleures places aux plus anciens). Lorsqu'on attribue sa place de logement à un bhikkhu pratiquant du dhutaṅga yathāsantatika, ce dernier ne doit pas dire : « C'est une bonne place », « C'est une mauvaise place », « Il y fait chaud », « Il y fait froid », « C'est spacieux », « C'est trop étroit », etc. Il doit accepter sa place sans protester, ni faire de remarques. Il ne doit pas non plus demander à un bhikkhu moins ancien que lui de lui donner sa place. Il se contente seulement de demeurer avec pleine satisfaction dans le logement qui lui a été attribué.

## **Encouragements au dhutaṅga yathāsantatika**

En pratiquant ce dhutaṅga, on débarrasse son esprit du désir d'obtenir de bonnes places et de bonnes choses. On sait très facilement se contenter de ce qu'on a. On peut être satisfait du

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

strict minimum, même de la plus mauvaise natte pour dormir. On est libre d'aversion, on est très tolérant.

Pour ces raisons, Bouddha lui-même et les bhikkhu dotés de sagesse pratiquent ce dhutaṅga.



# dhutaṅga nesajjika

## Signification du dhutaṅga nesajjika

Le terme pali « nesajjika » signifie « celui qui a l'habitude d'être assis ».

« nissīda » = « posture assise »

Le bhikkhu qui prend l'habitude de renoncer à la posture allongée, n'adoptant que les postures assise, debout et en marche, est appelé un « nesajjika ». Lorsque cette pratique est convenablement appliquée, avec constance et diligence, avec la détermination de ne pas la rompre, on dit qu'il y a « nesajjikaṅga » (état d'esprit du renoncement de la posture allongée).

## Adoption du dhutaṅga nesajjika

Pour adopter ce dhutaṅga, il convient de prononcer la phrase suivante soit en pali, soit dans la langue de son choix...

**En pali :** « seyyamaṃ paṭikkhipāmi, nesajjikaṅgaṃ samādhīyāmi. »

**En français :** « Je renonce à la posture allongée, je m'entraînerai à demeurer toujours assis (pour le repos) »

## Les trois sortes de pratiquants du dhutaṅga nesajjika

Selon les restrictions, il existe trois sortes de pratiquants du dhutaṅga nesajjika :

1. **ukkaṭṭha** nesajjika, le pratiquant **noble** du dhutaṅga nesajjika
2. **majjhima** nesajjika, le pratiquant **intermédiaire** du dhutaṅga nesajjika
3. **mudu** nesajjika, le pratiquant **ordinaire** du dhutaṅga nesajjika

### 1. le pratiquant noble

Le pratiquant noble du dhutaṅga nesajjika ne fait jamais l'une des choses suivantes, même en dormant : 1) appuyer le dos ; 2) enlacer les genoux à l'aide d'un tissu ; 3) enlacer ou maintenir ses genoux à l'aide des mains ou des bras.

### 2. le pratiquant intermédiaire

Le pratiquant intermédiaire du dhutaṅga nesajjika adopte l'une des trois choses que rejette le pratiquant noble.

### **3. le pratiquant ordinaire**

Le pratiquant ordinaire du dhutaṅga nesajjika adopte deux ou trois des trois choses rejetées par le pratiquant noble. Il peut mettre un oreiller derrière son dos, ou s'asseoir sur une chaise dont le dossier n'excède pas une inclinaison de 45° ou dépourvue de dossier.

Du temps de Bouddha vivait le mahāthera Miḷābhaya, qui pratiquait le dhutaṅga nesajjika. Ce mahāthera se fit offrir un lit de haute qualité par ses dāyakā. Le mahāthera s'est entraîné au développement à vipassanā, tout en maintenant scrupuleusement son dhutaṅga nesajjika. En peu de temps, il est devenu anāgāmi.

Ainsi, il est convenable que des bhikkhu pratiquant le dhutaṅga nesajjika utilisent des chaises et des lits de toutes sortes. Tant qu'ils ne s'allongent pas, ils ne brisent pas leur dhutaṅga.

## **Les avantages du dhutaṅga nesajjika**

En pratiquant le dhutaṅga nesajjika, on peut bénéficier des avantages suivants...

1. absence de développement de plaisirs sensoriels liés aux sensations plaisantes procurées par la posture allongée

## *dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

2. développement propice de toutes les formes d'entraînement samatha ou vipassanā
3. vénération (l'absence de posture allongée confère une grande dignité)
4. développement propice de l'effort et de la concentration
5. développement propice du sīla et de tous les facteurs d'éveil

Remarque : seule la pratique d'un dhutaṅga permet d'en comprendre véritablement les avantages.

## **La manière de rompre le dhutaṅga nesajjika**

Dès l'instant où un pratiquant du dhutaṅga nesajjika s'allonge et pose la tête (sur quoi que ce soit), il brise son dhutaṅga.

## **La façon de pratiquer le dhutaṅga nesajjika**

Durant l'une des trois parties de la nuit, le pratiquant du dhutaṅga nesajjika peut se lever et marcher. Pendant cette marche, le dhutaṅga ne peut pas être brisé. Parmi les quatre postures – allongée, assise, debout et marche –, seule la posture allongée doit être écartée. Pendant la nuit, le pratiquant de ce dhutaṅga peut donc alterner entre les trois autres postures. Pendant qu'il

effectue la marche, il continue de développer son entraînement (samatha ou vipassanā). Il peut dormir en restant assis durant les deux autres parties de la nuit.

## Encouragements au dhutaṅga nesajjika

Les deva nuisibles ont peur d'un individu qui reste assis bien droit (en posture de méditation). Lorsqu'on pratique ce dhutaṅga, on est débarrassé de la paresse, de la somnolence et des attachements au plaisir de dormir. On bénéficie d'un grand vīriya, on dispose d'excellentes conditions pour s'entraîner à kammaṭṭhāna (vipassanā ou samatha). On peut aussi développer le pīti qui élimine le désir sensuel, on connaît le bonheur.

Pour ces raisons, certains bhikkhu adoptent le dhutaṅga nesajjika, qui est une pratique particulièrement propice au développement et au maintien de vīriya. Les pratiquants de ce dhutaṅga donnent beaucoup de prestige au sāsana.

\*\*\*\*\*

*dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques*

Le présent livre est disponible en téléchargement libre sur Internet  
à l'adresse suivante : <http://dhammadana.org/livres.htm>



Vénérable Devinda

# dhutaṅga – Les 13 pratiques ascétiques



dhammadāna