

Maha Satipatthana Sutta (DN22)

Le grand discours sur l'établissement de l'attention

Traduction de Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>



AINSI AI-JE ENTENDU. En ce temps-là, le Bouddha demeurait parmi les Kuru, à Kammasadamma, ville marché du peuple Kuru. Là, le Bouddha s'adressa aux moines :

« Bhikkhu ! »

« Oui, Vénérable ! » répondirent les moines. Et le Bouddha parla ainsi :

« Moines, ceci est la voie la plus directe pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nibbana : les quatre fondements de l'attention. Quels sont ces quatre fondements ? Voici :

- Un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps dans le corps, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.
- Il demeure dans la contemplation des ressentis dans les ressentis, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.
- Il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.
- Il demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

1. Contemplation du corps (kaya)

1.1. Observation de la respiration

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation du corps dans le corps ?

Voici : un bhikkhu s'étant rendu dans une forêt, au pied d'un arbre ou dans une pièce vide, s'assied jambes croisées, le corps bien droit et l'attention établie devant lui.

Ainsi attentif, il inspire ; attentif, il expire.

Ayant une inspiration longue, il sait : J'ai une inspiration longue. Ayant une expiration longue, il sait : J'ai une expiration longue.

Ayant une inspiration courte, il sait : J'ai une inspiration courte. Ayant une expiration courte, il sait : J'ai une expiration courte.

« J'inspire en ressentant tout le corps », ainsi s'entraîne-t-il ;

« j'expire en ressentant tout le corps », ainsi s'entraîne-t-il.

« J'inspire en calmant les activités corporelles », ainsi s'entraîne-t-il.

« J'expire en calmant les activités corporelles », ainsi s'entraîne-t-il.

De même qu'un habile tourneur ou apprenti tourneur tournant lentement sait : « Je tourne lentement » et, tournant rapidement, il sait : « Je tourne rapidement », ainsi, un bhikkhu inspirant lentement sait : J'inspire lentement ; expirant lentement, il sait: j'expire lentement. Inspirant rapidement, il sait: j'inspire rapidement ; expirant rapidement, il sait: j'expire rapidement.

« J'inspire en ressentant tout le corps », ainsi s'entraîne-t-il.

« J'expire en ressentant tout le corps », ainsi s'entraîne-t-il.

« J'inspire en calmant les activités corporelles », ainsi s'entraîne-t-il.

« J'expire en calmant les activités corporelles », ainsi s'entraîne-t-il.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.2. Les postures du corps

Ensuite, un bhikkhu lorsqu'il marche, sait : Je marche,

lorsqu'il est debout, il sait : Je suis debout,

lorsqu'il est assis, il sait : Je suis assis,

lorsqu'il est allongé, il sait : Je suis allongé ;

et quelle que soit la position du corps, il la connaît telle qu'elle est.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure, contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure, contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure, contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.3. La claire compréhension

Puis ensuite, un bhikkhu va et vient avec claire compréhension,

il regarde droit devant ou autour de lui avec claire compréhension,

il fléchit ou étend ses membres avec claire compréhension,
il porte ses robes et son bol à aumônes avec claire compréhension,
il mange, boit, mastique et savoure avec claire compréhension,
il défèque et urine avec claire compréhension.

Marchant, debout, assis, s'endormant, s'éveillant, parlant, se taisant, il le fait avec claire compréhension.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui simplement dans la mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.4. Réflexion sur l'aspect peu attirant du corps

Puis ensuite, un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, recouvert de peau et rempli de diverses impuretés : « Il y a dans ce corps: cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, cœur, foie, plèvre, rate, poumons, intestin, mésentère, estomac, excréments, bile, flegme, pus, sang, sueur, graisse, larmes, sérum, salive, mucosités, synovie, urine et cerveau. »

De même que, s'il y avait un sac à deux ouvertures, rempli de graines diverses telles que : riz, lentilles, pois chiches, haricots, orge, un homme ayant de bons yeux l'examinerait et dirait : « Ceci est du riz, ceci des lentilles, ceci des pois chiches, ceci des haricots, ceci de l'orge. »

Ainsi, un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, et voit qu'il est recouvert de peau et rempli de diverses impuretés : « Il y a, dans ce corps : les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, l'intestin, le mésentère, l'estomac, les excréments, la bile, le flegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sérum, la salive, les mucosités, la synovie, l'urine et les matières cervicales. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.5. Réflexion sur les états de la matière

Puis ensuite, un bhikkhu réfléchit sur ce corps même, quelles que soient sa place et sa position, par rapport aux éléments primaires : « Il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air. »

De même qu'un habile boucher ou un apprenti boucher, ayant tué une vache et l'ayant découpée en morceaux, va s'asseoir au carrefour de quatre grandes routes, de même un bhikkhu réfléchit sur ce corps même, quelles que soient sa place et sa position, par rapport aux éléments primaires :

« Il y a, dans ce corps, l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6. Les neuf contemplations du cimetière

1.6.1. Puis ensuite, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, mort depuis un jour, deux jours, trois jours, gonflé, bleui, putréfié, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.2. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, déchiqueté par les corbeaux, les faucons, les vautours, déchiré par les chiens et les chacals, rongé par toutes sortes de vers, il réfléchit à son propre corps :

« Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.3. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à un squelette maintenu par des tendons, avec des lambeaux de chair et des tâches de sang, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps,

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps,

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.4. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à un squelette maintenu par des tendons, taché de sang, dépourvu de chair, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.5. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à un squelette maintenu par des tendons, sans chair ni sang, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.6. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à des os éparpillés dans toutes les directions : ici des os de la main, là des os du pied, des os du menton, les fémurs, le bassin, la colonne vertébrale et le crâne, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.7. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, les ossements blanchis comme des coquillages, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.8. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à des os vieux de plus d'un an, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le

monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps dans le corps.

1.6.9. Et, de plus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à des os pourris, tombant en poussière, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps est de même nature, il deviendra de même et ne sera pas épargné. »

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant le corps dans le corps intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans le corps.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience : « Ceci est un corps » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

2. Contemplation des ressentis (*vedana*)

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des ressentis dans les ressentis ?

Voici : Un bhikkhu ayant un ressenti agréable sait : « Il y a un ressenti agréable. »

Ayant un ressenti désagréable, il sait : « Il y a un ressenti désagréable. »

Ayant un ressenti ni agréable ni désagréable, il sait : « Il y a un ressenti ni agréable ni désagréable. »

Ayant un ressenti physique agréable, il sait : « Il y a un ressenti physique agréable. »

Ayant un ressenti physique désagréable, il sait : « Il y a un ressenti physique désagréable. »

Ayant un ressenti physique ni agréable ni désagréable, il sait : « Il y a un ressenti physique ni agréable ni désagréable. »

Ayant un ressenti mental agréable, il sait : « Il y a un ressenti mental agréable. »

Ayant un ressenti mental désagréable, il sait : « Il y a un ressenti mental désagréable. »

Ayant un ressenti mental ni agréable ni désagréable, il sait : « Il y a un ressenti mental ni agréable ni désagréable. »

Ainsi il demeure, contemplant les ressentis dans les ressentis intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les ressentis dans les ressentis extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les ressentis dans les ressentis, intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans les ressentis.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans les ressentis.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans les ressentis.

La conscience : « Ce sont [juste] des ressentis » est établie en lui, dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les ressentis dans les ressentis.

3. Contemplation de l'esprit (*citta*) [pensées et états d'esprit]

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit ?

Voici : Un bhikkhu ayant un esprit agité sait : Ceci est un esprit agité.

Ayant un esprit libre d'agitation, il sait : Ceci est un esprit libre d'agitation.

Ayant un esprit négatif, il sait : Ceci est un esprit négatif.

Ayant un esprit libre de négativité, il sait : Ceci est un esprit libre de négativité.

Ayant un esprit plein de concepts erronés, il sait Ceci est un esprit plein de concepts erronés.

Ayant un esprit sans concepts erronés, il sait : Ceci est un esprit sans concepts erronés.

Ayant un esprit posé, il sait : Ceci est un esprit posé.

Ayant un esprit dispersé, il sait : Ceci est un esprit dispersé.

Ayant un esprit ouvert il sait : Ceci est un esprit ouvert.

Ayant un esprit limité, il sait : Ceci est un esprit limité.

Ayant un esprit capable de progresser, il sait : Ceci est un esprit capable de progresser.

Ayant un esprit incapable de progresser, il sait : Ceci est un esprit incapable de progresser.

Ayant un esprit concentré, il sait : Ceci est un esprit concentré.

Ayant un esprit non concentré, il sait : Ceci est un esprit non concentré.

Ayant un esprit libéré, il sait : Ceci est un esprit libéré.

Ayant un esprit non libéré, il sait : Ceci est un esprit non libéré.

Ainsi il demeure, contemplant l'esprit dans l'esprit intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant l'esprit dans l'esprit extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant l'esprit dans l'esprit intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans l'esprit.

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans l'esprit.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des phénomènes dans l'esprit.

La conscience « Ceci est l'esprit » [juste une pensée, juste un état d'esprit] est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant l'esprit sur l'esprit.

4. Contemplation des objets mentaux (*dhammas*)

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux ?

4.1. Les cinq obstacles

Voici : Un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq obstacles.

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq obstacles ?

Voici : Un bhikkhu, lorsque le désir est en lui, sait : « Le désir est en moi. »

Lorsque le désir n'est pas en lui, il sait : « Le désir n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du désir non encore apparu.

Il sait comment repousser le désir déjà apparu.

Et il sait comment éviter que se produise l'apparition du désir à l'avenir.

Lorsque l'aversion est en lui, il sait : « L'aversion est en moi. »

Lorsque l'aversion n'est pas en lui, il sait : « L'aversion n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition de l'aversion.

Il sait comment repousser l'aversion déjà apparue.

Et il sait comment éviter que se produise l'apparition de l'aversion à l'avenir.

Lorsque la paresse et la torpeur sont en lui, il sait : « La paresse et la torpeur sont en moi. »

Lorsque la paresse et la torpeur ne sont pas en lui, il sait : « La paresse et la torpeur ne sont pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition de la paresse et de la torpeur.

Il sait comment repousser la paresse et la torpeur déjà apparues.

Et il sait comment éviter que se produise l'apparition de la paresse et de la torpeur à l'avenir.

Lorsque l'agitation et l'inquiétude sont en lui, il sait : « L'agitation et l'inquiétude sont en moi. »

Lorsque l'agitation et l'inquiétude ne sont pas en lui, il sait : « L'agitation et l'inquiétude ne sont pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition de l'agitation et de l'inquiétude.

Il sait comment repousser l'agitation et de l'inquiétude déjà apparues.

Et il sait comment éviter que se produise l'apparition de l'agitation et de l'inquiétude à l'avenir.

Lorsque le doute est en lui, il sait : « Le doute est en moi. »

Lorsque le doute n'est pas en lui, il sait : « Le doute n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du doute.

Il sait comment repousser le doute déjà apparu.

Et il sait comment éviter que se produise l'apparition du doute à l'avenir.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des objets mentaux.

La conscience : « Ce sont [juste] des objets mentaux » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq obstacles.

4.2. Les cinq agrégats d'attachement

Puis encore, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq agrégats d'attachement.

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq agrégats d'attachement ? Voici. Un moine considère :

Ceci est une forme : ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît.

Ceci est un ressenti : ainsi il apparaît, ainsi il disparaît.

Ceci est une perception : ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît.

Ceci est une fabrication mentale : ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît.

Ceci est la conscience sensorielle : ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des objets mentaux.

La conscience : « Ce sont [juste] des objets mentaux » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux cinq agrégats d'attachement.

4.3. Les six sphères des sens

Puis encore, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux six sphères des sens intérieures et extérieures. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux six sphères des sens intérieures et extérieures. Voici :

Un bhikkhu connaît les yeux, il connaît les formes. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Il connaît les oreilles, il connaît les sons. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Il connaît le nez, il connaît les odeurs. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Il connaît la langue, il connaît les saveurs. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Il connaît le corps, il connaît les contacts. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Il connaît le mental, il connaît les objets mentaux. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause du contact entre les deux.

Il sait comment se produit l'apparition de l'entrave non encore apparue.

Il sait comment se produit le rejet de l'entrave déjà apparue.

Il sait comment se produit la non-apparition de l'entrave rejetée à l'avenir.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des objets mentaux.

La conscience : « Ce sont [juste] des objets mentaux » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux six sphères des sens intérieures et extérieures.

4.4. Les sept facteurs d'Éveil

Puis encore, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux sept facteurs d'Éveil.

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux sept facteurs d'Éveil ? Voici :

4.4.1. Si le facteur d'Éveil qu'est l'attention est présent en lui, un bhikkhu sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'attention est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est l'attention n'est pas présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'attention n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est l'attention non encore apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est l'attention une fois apparu.

4.4.2. Si le facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes non encore apparu. Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est l'investigation des phénomènes une fois apparu.

4.4.3. Si le facteur d'Éveil qu'est l'énergie est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'énergie est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est l'énergie n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'énergie n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est l'énergie non encore apparu.
Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est l'énergie une fois apparu.

4.4.4. Si le facteur d'Éveil qu'est la joie est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la joie est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est la joie n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la joie n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est la joie non encore apparu.
Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est la joie une fois apparu.

5. Si le facteur d'Éveil qu'est la tranquillité est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la tranquillité est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est la tranquillité n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la tranquillité n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est la tranquillité non encore apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est la tranquillité une fois apparu.

6. Si le facteur d'Éveil qu'est la concentration est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la concentration est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est la concentration n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est la concentration n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est la concentration non encore apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est la concentration une fois apparu.

7. Si le facteur d'Éveil qu'est l'équanimité est présent en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'équanimité est en moi. »

Si le facteur d'Éveil qu'est l'équanimité n'est pas en lui, il sait : « Le facteur d'Éveil qu'est l'équanimité n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'Éveil qu'est l'équanimité non encore apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'Éveil qu'est l'équanimité une fois apparu.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition des objets mentaux.

La conscience : « Ce sont des objets mentaux » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux sept facteurs d'Éveil.

4.5. Les quatre Nobles Vérités

Puis encore, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux quatre Nobles Vérités.

Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux en référence aux quatre Nobles Vérités ? Voici :

Un bhikkhu comprend selon la réalité : « Ceci est souffrance. »

Il comprend selon la réalité : « Ceci est l'origine de la souffrance. »

Il comprend selon la réalité : « Ceci est la cessation de la souffrance. »

Il comprend selon la réalité : « Ceci est la voie menant à la cessation de la souffrance. »

4.5.1. Qu'est-ce que la Noble Vérité de la souffrance ?

La naissance est souffrance, le vieillissement est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance ; le chagrin, les lamentations, la douleur, l'affliction et le désespoir sont souffrance ; être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – en bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance.

a) Et qu'est-ce que la naissance ?

Quels que soient les êtres et leur espèce, le fait de naître, leur origine, leur conception, leur venue au monde, la manifestation de leurs agrégats, l'acquisition des sphères des sens – ceci est appelé la naissance.

b) Et qu'est-ce que le vieillissement ?

Quels que soient les êtres et leur espèce, le fait de vieillir, la dégradation croissante, la fragilité, l'apparition des poils blancs et des rides, la diminution des forces vitales, l'affaiblissement des facultés sensorielles – ceci est appelé le vieillissement

c) Et qu'est-ce que la mort ?

Quels que soient les êtres et leur espèce, le décès, la disparition, la destruction, la mort, l'achèvement de la vie, la dissolution des agrégats, le rejet du corps – ceci est appelé la mort.

d) Et qu'est-ce que le chagrin ?

Le chagrin, la tristesse, la dépression, le chagrin intérieur, le malaise intérieur qui se manifestent en cas d'infortune ou de douleur – ceci est appelé le chagrin.

e) Et qu'est-ce que les lamentations ?

Les plaintes, les lamentations, les larmes et les pleurs qui se manifestent en cas d'infortune ou de douleur - ceci est appelé les lamentations.

f) Et qu'est-ce que la douleur ?

La douleur physique et le malaise physique, la sensation pénible et désagréable produite par un contact physique – ceci est appelé la douleur.

g) Et qu'est-ce que l'affliction ?

La douleur mentale et le malaise mental, la sensation pénible et désagréable produite par un contact mental – ceci est appelé l'affliction.

h) Et qu'est-ce que le désespoir ?

La détresse et le désespoir, l'état déprimé et désespéré qui se manifestent en cas d'infortune ou de douleur – ceci est appelé le désespoir.

i) Et qu'est-ce que la souffrance d'être uni à ce que l'on n'aime pas ? Il arrive que l'on soit en contact avec des formes, des sons, des odeurs, des saveurs et des contacts physiques qui sont pour nous indésirables, déplaisants, et repoussants ; ou bien que l'on soit en contact, en relation ou en interaction avec des personnes qui voudraient nous voir malades, qui souhaitent notre malheur, notre mal-être et notre insécurité. Ceci est appelé : être uni à ce que l'on n'aime pas.

j) Et qu'est-ce que la souffrance d'être séparé de ce que l'on aime ?

Il arrive que l'on soit privé des formes, des sons, des odeurs, des saveurs et des contacts physiques qui sont pour nous désirables, plaisants et attirants ; ou bien que l'on soit privé du contact, de la relation ou de l'interaction avec des personnes qui nous veulent du bien, qui nous souhaitent tous les bienfaits, tout le confort et toute la sécurité possible ; ou bien que l'on soit privé de la présence d'une mère, d'un père, de frères, de sœurs, de frères aînés ou cadets, d'amis ou de compagnons. Ceci est appelé : être séparé de ce que l'on aime.

k) Et qu'est-ce que la souffrance de ne pas obtenir ce que l'on désire ?

Chez les êtres sujets à la naissance, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets à la naissance ! Oh, si seulement cette naissance n'était pas survenue ! » Mais on ne peut obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets au vieillissement, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets au vieillissement ! Oh, si seulement la vieillesse pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets à la maladie, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets à la maladie ! Oh, si seulement la maladie pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets à la mort, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets à la mort ! Oh, si seulement la mort pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets au chagrin, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets au chagrin ! Oh, si seulement le chagrin pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets aux lamentations, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets aux lamentations ! Oh, si seulement les lamentations pouvaient ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets à la douleur, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets à la douleur ! Oh, si seulement la douleur pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela

par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

Chez les êtres sujets à l'affliction, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets à l'affliction ! Oh, si seulement l'affliction pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire

Chez les êtres sujets au désespoir, le désir apparaît : « Oh puissions-nous ne pas être sujets au désespoir ! Oh, si seulement le désespoir pouvait ne pas arriver ! » Mais on ne peut pas obtenir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance – ceci est appelé : ne pas obtenir ce que l'on désire.

1) Et que signifie : « En bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance » ?

Ce sont les agrégats de la forme, les agrégats du ressenti, les agrégats de la perception, les agrégats des fabrications mentales et les agrégats de la conscience sensorielle. Voilà ce dont on dit : « En bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance. »

Ceci est la Noble Vérité de la souffrance.

4.5.2. Qu'est-ce que la Noble Vérité de l'origine de la souffrance ?

C'est la soif du désir qui donne lieu à une renaissance ; elle est liée au plaisir et à la passion, elle se délecte ici et là. Il s'agit de la soif des plaisirs des sens, la soif d'exister et la soif d'anéantissement.

Mais où cette soif apparaît-elle ? Où prend-elle racine ?

Là où il y a des formes plaisantes et attirantes selon les critères du monde – c'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Et qu'est-ce qui est plaisant et attirant selon les critères du monde ?

Les yeux sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les oreilles sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le nez est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La langue est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le corps est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

L'esprit est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les formes sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les sons sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les odeurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les saveurs sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif

apparaît et prend racine.

Les contacts sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les objets mentaux sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience visuelle est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience auditive est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience olfactive est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience gustative est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience tactile est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La conscience mentale est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec les yeux est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec les oreilles est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec le nez est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec la langue est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec le corps est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le contact avec l'esprit est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec les yeux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec les oreilles est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec le nez est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec la langue est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec le corps est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La sensation née du contact avec l'esprit est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La perception des formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La perception des sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette

soif apparaît et prend racine.

La perception des odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La perception des saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La perception des contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La perception des objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les formes sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les sons sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les odeurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les saveurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les contacts sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Les intentions envers les objets mentaux sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir de formes est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir de sons est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir d'odeurs est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir de saveurs est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir de contacts est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Le désir d'objets mentaux est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée appliquée aux objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

La pensée qui analyse les objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif apparaît et prend racine.

Ceci est la Noble Vérité de l'apparition de la souffrance.

4.5.3. Qu'est-ce que la Noble Vérité de la cessation de la souffrance ?

C'est la complète disparition et l'extinction de cette soif même, son abandon, le fait de s'en libérer, de s'en détacher.

Mais où cette soif peut-elle être abandonnée ? Où peut-elle être éteinte ?

Là où il y a des formes plaisantes et attirantes selon les critères du monde – c'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Et qu'est-ce qui est plaisant et attirant selon les critères du monde ?

Les yeux sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les oreilles sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le nez est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La langue est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le corps est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

L'esprit est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les formes sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les sons sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les odeurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les saveurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les contacts sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les objets mentaux sont plaisants et attirants selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience visuelle est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience auditive est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience olfactive est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience gustative est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience tactile est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La conscience mentale est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec les yeux est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec les oreilles est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec le nez est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec la langue est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec le corps est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le contact avec l'esprit est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec les yeux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec les oreilles est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec le nez est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec la langue est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec le corps est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La sensation née du contact avec l'esprit est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que

cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La perception des objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les formes sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les sons sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les odeurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les saveurs sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les contacts sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Les intentions envers les objets mentaux sont plaisantes et attirantes selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des formes est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des sons est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des odeurs est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des saveurs est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des contacts est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Le désir des objets mentaux est plaisant et attirant selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée appliquée aux objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les formes est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les sons est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les odeurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là

que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les saveurs est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les contacts est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

La pensée qui analyse les objets mentaux est plaisante et attirante selon les critères du monde. C'est là que cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Ceci est la Noble Vérité de la cessation de la souffrance.

4.5.4. Qu'est-ce que la Noble Vérité de la Voie menant à la cessation de la souffrance ?

C'est le très Noble Octuple Sentier, à savoir : la Compréhension Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, l'Attention Juste, la Concentration Juste.

1. Qu'est-ce que la Compréhension Juste ?

C'est la compréhension de la souffrance, la compréhension de l'origine de la souffrance, la compréhension de la cessation de la souffrance, la compréhension de la Voie menant à la cessation de la souffrance. Voilà ce qui est appelé « Compréhension Juste ».

2. Qu'est-ce que la Pensée Juste ?

La pensée libre de désir, la pensée libre de malveillance, la pensée libre de cruauté. Voilà ce qui est appelé « Pensée Juste ».

3. Qu'est-ce que la Parole Juste ?

S'abstenir de mentir, s'abstenir de colporter des ragots, s'abstenir de prononcer des paroles dures, s'abstenir de bavardages. Voilà ce qui est appelé « Parole Juste ».

4. Qu'est-ce que l'Action Juste ?

S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir d'inconduite sexuelle. Voilà ce qui est appelé « Action Juste ».

5. Qu'est-ce que les Moyens d'existence Justes ?

Quand le noble disciple, abandonnant un mauvais moyen d'existence subvient à ses besoins par un bon moyen d'existence. Voilà ce qui est appelé « Moyens d'existence Juste ».

6. Qu'est-ce que l'Effort Juste ?

- Face à quelque chose de malsain qui n'est pas encore apparu, le bhikkhu fait preuve de volonté, d'endurance, d'énergie, applique son esprit et lutte.

- Face à quelque chose de malsain qui est apparu, il fait preuve de volonté, d'endurance, d'énergie, applique son esprit et lutte.

- Face à quelque chose de sain qui n'est pas encore apparu, il fait preuve de volonté, d'endurance, d'énergie, applique son esprit et lutte.

- Face à quelque chose de sain qui est apparu, pour le maintenir et ne pas le négliger, pour le développer, l'amener à pleine maturité, le faire grandir, il fait preuve de volonté, d'endurance, d'énergie, applique son esprit et lutte.

Voilà ce qui est appelé « Effort Juste ».

7. Qu'est-ce que l'Attention Juste ?

Un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps dans le corps, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation des ressentis dans les ressentis, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Il demeure dans la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux, ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

Voilà ce qui est appelé « Attention Juste ».

8. Qu'est-ce que la Concentration Juste ?

a) Un bhikkhu, détaché des plaisirs sensuels grossiers, détaché des choses non salutaires, applique sa pensée à un objet (*vitakka*) et analyse cet objet avec sa pensée (*vicara*), La joie (*piti*) et le bonheur (*sukha*) naissent de cette observation ; ainsi le bhikkhu entre dans la première absorption et y demeure.

b) Lorsque la pensée appliquée à un objet (*vitakka*) et la pensée analysant cet objet (*vicara*) se sont apaisées, et que l'esprit est pacifié et unifié intérieurement, il entre dans un état libre de pensée appliquée et de pensée analytique. Le ravissement (*piti*) et le bonheur (*sukha*) naissent de cette attitude de l'esprit ; ainsi le bhikkhu entre dans la deuxième absorption et y demeure.

c) Avec le détachement du ravissement, il demeure dans l'équanimité, attentif et clairement conscient, éprouvant dans son corps ce bien-être dont les Nobles disent : « Équanime et attentif, il demeure dans le bonheur » ; ainsi il entre dans la troisième absorption et y demeure.

d) Ayant abandonné le bonheur, ayant abandonné la douleur, ayant résorbé le plaisir et la peine précédents, il se trouve dans un état au-delà du plaisir et de la souffrance, purifié par l'équanimité et l'attention ; ainsi il entre dans la quatrième absorption et y demeure.

Voilà ce qui est appelé « Concentration Juste ».

Ceci est la Noble Vérité de la Voie menant à la cessation de la souffrance.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure, contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition objets mentaux.

La conscience : « Ce sont des objets mentaux » est établie en lui dans la simple mesure nécessaire à la connaissance et à l'observation attentive. Ainsi il demeure libéré, ne s'attachant à rien dans le monde.

C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux dans les objets mentaux des quatre Nobles Vérités.

En vérité quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant sept ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant ou, s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour (*anagami*).

Mais pourquoi parler de sept ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant six ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de six ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant cinq ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de cinq ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant quatre ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de quatre ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant trois ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de trois ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant deux ans, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de deux ans ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant un an, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler d'une année ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant sept mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de sept mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant six mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de six mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant cinq mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de cinq mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant quatre mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de quatre mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant trois mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de trois mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant deux mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler de deux mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant un mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler d'un mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant un demi-mois, peut espérer l'un de ces deux résultats : la Connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais pourquoi parler d'un demi-mois ? Quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant sept jours, peut espérer l'un de ces deux résultats : la connaissance suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

C'est pourquoi il est dit :

« Ceci est la voie la plus directe pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nibbana, à savoir les quatre établissements de l'attention. »

Ainsi parla le Bouddha. Ravis, les moines se réjouirent des paroles du Bouddha.

Le grand discours sur l'établissement de l'attention est terminé