

Majjhima Nikâya 10

Satipatthâna Sutta

Les fondations de la pleine conscience

1. Voici ce que j'ai entendu. En une occasion, le Bienheureux se trouvait dans le pays de Kuru où il y avait une ville des Kurus nommée Kammâsadhamma. Là il s'adressa aux bhikkhus ainsi: « Bhikkhus. » - « Vénérable, », répondirent-ils. Le Bienheureux dit ceci:

2. « Bhikkhus, ceci est le chemin direct pour la purification des êtres, pour surmonter le chagrin et les lamentations, pour la disparition de la douleur et de la peine, pour l'atteinte du vrai chemin, pour la réalisation du Nibbâna – à savoir, les quatre fondations de la pleine conscience.

3. « Quelles sont ces quatre? Ici, bhikkhus, un bhikkhu qui demeure dans la contemplation du corps comme corps, ardent, pleinement attentif, et en pleine conscience, ayant abandonné toute convoitise et peine pour ce monde. Il demeure dans la contemplation des sensations comme sensations, ardent, pleinement attentif, et en pleine conscience, ayant abandonné toute convoitise et peine pour ce monde. Il demeure dans la contemplation de l'esprit comme esprit, ardent, pleinement attentif, et en pleine conscience, ayant abandonné toute convoitise et peine pour ce monde. Il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit, ardent, pleinement attentif, et en pleine conscience, ayant abandonné toute convoitise et peine pour ce monde.

(Contemplation du corps)

(1. Pleine conscience de la respiration)

4. « Et comment, bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation du corps comme corps? Ici un bhikkhu, étant allé dans la forêt ou au pied d'un arbre ou dans une cabane vide, qui s'assoit; ayant croisé ses jambes, tenu son corps droit, et établi la pleine conscience devant lui, toujours en pleine conscience, il inspire, en pleine conscience, il expire. Inspirant longuement, il sait: 'J'inspire longuement'; ou inspirant brièvement, il sait: 'J'inspire brièvement.' Il s'exerce ainsi: ' En inspirant, je ressens tout le corps'; il s'exerce ainsi: ' En expirant, je ressens tout le corps'; Il s'exerce ainsi: 'En inspirant, je calme les formations du corps'; il s'exerce ainsi: 'En expirant, je calme les formations du corps.' Tout comme un habile tourneur ou son apprenti sait, quand il tourne longuement: 'Je tourne longuement'; ou en tournant brièvement, il sait: 'Je tourne brièvement'; de même, inspirant longuement, un bhikkhu sait: 'Je respire longuement'; ou inspirant brièvement, il sait: 'J'inspire brièvement.' Il s'exerce ainsi: ' En inspirant, je ressens tout le corps'; il s'exerce ainsi: ' En expirant, je ressens tout le corps'; Il s'exerce ainsi: 'En inspirant, je calme les formations du corps'; il s'exerce ainsi: 'En expirant, je calme les formations du corps.'

5. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(2. Les quatre postures)

6. « De plus, bhikkhus, en marchant, un bhikkhu sait: 'Je marche'; étant debout, il sait: 'Je suis debout'; étant assis, il sait: 'Je suis assis'; étant couché, il sait: 'Je suis couché'; quelle que soit la position de son corps, il le sait.

7. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(3. Pleine conscience)

8. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu est quelqu'un qui agit en pleine conscience en allant et venant; qui agit en pleine conscience en regardant devant ou derrière; qui agit en pleine conscience en pliant et étendant ses membres; qui agit en pleine conscience en mettant sa robe et portant sa robe extérieure et son bol; qui agit en pleine conscience en mangeant, buvant, mâchant la nourriture, et goûtant; qui agit en pleine conscience en déféquant et urinant; qui agit en pleine conscience en marchant, se tenant debout, étant assis, s'endormant, se réveillant, parlant, ou restant silencieux.

9. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(4. Les parties du corps)

10. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu passe en revue ce même corps de la plante des pieds jusqu'en haut, et du sommet de la tête jusqu'en bas, contenu dans la peau, et empli de diverses sortes d'impuretés ainsi: 'Dans ce corps il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle osseuse, les reins, le coeur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les contenus de l'estomac, les fèces, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, et l'urine.' Tout comme s'il y avait un sac avec une ouverture aux deux extrémités empli de diverses sortes de grains, comme le riz de colline, le riz rouge, les haricots, les pois, le millet, et le riz blanc, et qu'un homme avec une bonne vue l'ouvrait et le passait en revue ainsi: 'Ceci est le riz de colline, ceci est le riz rouge, ceci sont les haricots, ceci sont les pois, ceci est le millet, ceci est le riz blanc'; de même, un bhikkhu passe en revue ce même corps de la plante des pieds jusqu'en haut, et du sommet de la tête jusqu'en bas, contenu dans la peau, et empli de diverses sortes d'impuretés ainsi: 'Dans ce corps il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle osseuse, les reins, le coeur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le contenu de l'estomac, les fèces, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, et l'urine.'

11. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(5. Éléments)

12. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu passe en revue ce même corps, où qu'il se trouve, quelle que soit sa position, par le moyen des éléments ainsi: 'Dans ce corps il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, et l'élément air.' Tout comme si un habile boucher ou son apprenti avaient tué une vache et étaient assis à un carrefour, la vache découpée en pièces; de même, un bhikkhu passe en revue ce même corps, où qu'il se trouve, quelle que soit sa position, par le moyen des éléments ainsi: 'Dans ce corps il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, et l'élément air.'

13. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(Les neuf contemplations du charnier)

14. « De plus, bhikkhus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, mort depuis un, deux, ou trois jours, gonflé, livide, et pourrissant, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

15. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

16. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, ayant été dévoré par des corbeaux, des faucons, des vautours, des chiens, des chacals, ou diverses sortes de vers, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

17. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la

contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

18. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette avec de la chair et du sang, maintenu par les tendons, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

19. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

20. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette sans chair couvert de sang, maintenu par les tendons, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

21. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

22. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette sans chair ni sang, maintenu par les tendons, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

23. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

24. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, les os détachés et éparpillés dans toutes les directions – ici un os de main, là un os de pied, ici un tibia, là un fémur, ici

un os de hanche, là un os du dos, ici une côte, là un os de poitrine, ici un os de bras, là un os d'épaule, ici un os de nuque, là un os de mâchoire, ici une dent, là un crâne - un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

25. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

26. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, les os blanchis, de la couleur des coquillages, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

27. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

28. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, les os empilés, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

29. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

30. « De plus, tout comme s'il allait voir un cadavre jeté dans un charnier, les os là depuis plus d'un an, pourris et décomposés en poudre, un bhikkhu compare ce même corps avec lui ainsi: 'Ce corps aussi est de la même nature, il sera comme ceci, il n'est pas exempt de ce destin.'

31. « De cette façon il demeure dans la contemplation du corps comme corps intérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps extérieurement, ou il demeure dans la contemplation du corps comme corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans le corps sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans le corps sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans le corps à la fois de sa nature d'apparition et de

disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un corps' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps comme corps.

(Contemplation des sensations)

32. « Et comment, bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des sensations comme sensations? En ressentant une sensation agréable, un bhikkhu sait: 'Je ressens une sensation agréable'; en ressentant une sensation désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation désagréable'; en ressentant une sensation ni agréable ni désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation ni agréable ni désagréable'; en ressentant une sensation mondaine agréable, il sait: 'Je ressens une sensation mondaine agréable'; en ressentant une sensation non-mondaine agréable, il sait: 'Je ressens une sensation non-mondaine agréable'; en ressentant une sensation mondaine désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation mondaine désagréable'; en ressentant une sensation non-mondaine désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation non-mondaine désagréable'; en ressentant une sensation mondaine ni agréable ni désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation mondaine ni agréable ni désagréable'; en ressentant une sensation non-mondaine ni agréable ni désagréable, il sait: 'Je ressens une sensation non-mondaine ni agréable ni désagréable';

33. « De cette façon il demeure dans la contemplation des sensations comme sensations intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des sensations comme sensations extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des sensations comme sensations à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les sensations leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les sensations leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les sensations à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a une sensation' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des sensations comme sensations.

(Contemplation de l'esprit)

34. « Et comment, bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation de l'esprit comme esprit? Quand l'esprit est affecté par le désir, un bhikkhu sait que l'esprit est affecté par le désir, et quand l'esprit n'est pas affecté par le désir, il sait que l'esprit n'est pas affecté par le désir. Quand l'esprit est affecté par l'aversion, il sait que l'esprit est affecté par l'aversion, et quand l'esprit n'est pas affecté par l'aversion, il sait que l'esprit n'est pas affecté par l'aversion. Quand l'esprit est affecté par l'illusion, il sait que l'esprit est affecté par l'illusion, et quand l'esprit n'est pas affecté par l'illusion, il sait que l'esprit n'est pas affecté par l'illusion. Quand l'esprit est restreint, il sait que l'esprit est restreint, et quand l'esprit est distrait, il sait que l'esprit est distrait. Quand l'esprit est élevé, il sait que l'esprit est élevé, et quand l'esprit est non-élevé, il sait que l'esprit est non-élevé. Quand l'esprit est égalable, il sait que l'esprit est égalable, et quand l'esprit est inégalable, il sait que l'esprit est inégalable. Quand l'esprit est concentré, il sait que l'esprit est concentré, et quand l'esprit est non-concentré, il sait que l'esprit est non-concentré. Quand l'esprit est libéré, il sait que l'esprit est libéré, et quand l'esprit est non-libéré, il sait que l'esprit est non-libéré.

35. « De cette façon il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit intérieurement, ou il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation de l'esprit dans l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans l'esprit sa nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans l'esprit sa nature de disparition, ou il demeure contemplant dans l'esprit à la fois de sa nature d'apparition et de

disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation de l'esprit comme esprit.

(Contemplation des objets de l'esprit)

(1. Les cinq obstacles)

36. « Et comment, bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit? Un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux cinq obstacles. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux cinq obstacles? Quand le désir sensuel est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le désir sensuel en moi'; ou quand le désir sensuel n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas de désir sensuel en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du désir sensuel non encore apparu, et comment vient l'abandon du désir sensuel déjà apparu, et comment vient la non-apparition future du désir sensuel déjà abandonné.

« Quand l'aversion est présente en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a l'aversion en moi'; ou quand l'aversion n'est pas présente en lui, il sait: 'Il n'y a pas d'aversion en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition de l'aversion non encore apparue, et comment vient l'abandon de l'aversion déjà apparue, et comment vient la non-apparition future de l'aversion déjà abandonnée.

« Quand la paresse et la torpeur sont présents en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a la paresse et la torpeur en moi'; ou quand la paresse et la torpeur ne sont pas présents en lui, il sait: 'Il n'y a pas de paresse et de torpeur en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition de la paresse et de la torpeur non encore apparus, et comment vient l'abandon de la paresse et de la torpeur déjà apparus, et comment vient la non-apparition future de la paresse et de la torpeur déjà abandonnés.

« Quand l'agitation et le remords sont présents en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a l'agitation et le remords en moi'; ou quand l'agitation et le remords ne sont pas présents en lui, il sait: 'Il n'y a pas d'agitation et de remords en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition de l'agitation et du remords non encore apparus, et comment vient l'abandon de l'agitation et du remords déjà apparus, et comment vient la non-apparition future d'agitation et du remords déjà abandonnés.

« Quand le doute est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le doute en moi'; ou quand le doute n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas de doute en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du doute non encore apparu, et comment vient l'abandon du doute déjà apparu, et comment vient la non-apparition future du doute déjà abandonné.

37. « De cette façon il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un objet de l'esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux cinq obstacles.

(2. Les cinq agrégats)

38. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux cinq agrégats affectés par l'attachement. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux

cinq agrégats affectés par l'attachement? Un bhikkhu sait: 'Telle est la forme matérielle, telle est son origine, telle est sa disparition; telle est la sensation, telle est son origine, telle est sa disparition; telle est la perception, telle est son origine, telle est sa disparition; telles sont les formations, telle est leur origine, telle est leur disparition; telle est la conscience, telle est son origine, telle est sa disparition.'

39. « De cette façon il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un objet de l'esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux cinq agrégats affectés par l'attachement.

(3. Les six bases)

40. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux six bases internes et externes. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux six bases internes et externes? Un bhikkhu est conscient des yeux, est conscient des formes, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

« Il est conscient des oreilles, est conscient des sons, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

« Il est conscient du nez, est conscient des odeurs, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

« Il est conscient de la langue, est conscient des saveurs, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

« Il est conscient du corps, est conscient des tangibles, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

« Il est conscient de l'esprit, est conscient des objets de l'esprit, et il est conscient des entraves qui apparaissent en dépendance des deux; et il est sait comment vient l'apparition de l'entrave non encore apparue, et il sait comment vient l'abandon de l'entrave déjà apparue, et il sait comment vient la non-apparition future de l'entrave déjà abandonnée.

41. « De cette façon il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les objets de

l'esprit leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un objet de l'esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux six bases internes et externes.

(4. Les sept facteur d'éveil)

42. « De plus, bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux sept facteurs d'éveil. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux sept facteurs d'éveil? Quand le facteur d'éveil de la pleine conscience est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de la pleine conscience en moi'; ou quand le facteur d'éveil de la pleine conscience n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de la pleine conscience en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de la pleine conscience non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de la pleine conscience déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil de l'investigation des états est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de l'investigation des états en moi'; ou quand le facteur d'éveil de l'investigation des états n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de l'investigation des états en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de l'investigation des états non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de l'investigation des états déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil de l'énergie est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de l'énergie en moi'; ou quand le facteur d'éveil de l'énergie n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de l'énergie en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de l'énergie non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de l'énergie déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil du ravissement est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil du ravissement en moi'; ou quand le facteur d'éveil du ravissement n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil du ravissement en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil du ravissement non encore apparu, et comment le facteur d'éveil du ravissement déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil de la tranquillité est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de la tranquillité en moi'; ou quand le facteur d'éveil de la tranquillité n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de la tranquillité en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de la tranquillité non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de la tranquillité déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil de la concentration est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de la concentration en moi'; ou quand le facteur d'éveil de la concentration n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de la concentration en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de la concentration non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de la concentration déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

« Quand le facteur d'éveil de l'équanimité est présent en lui, un bhikkhu sait: 'Il y a le facteur d'éveil de l'équanimité en moi'; ou quand le facteur d'éveil de l'équanimité n'est pas présent en lui, il sait: 'Il n'y a pas le facteur d'éveil de l'équanimité en moi'; et il sait aussi comment vient l'apparition du facteur d'éveil de l'équanimité non encore apparu, et comment le facteur d'éveil de l'équanimité déjà apparu vient à la réalisation par le développement.

43. « De cette façon il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit

intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un objet de l'esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux sept facteurs d'éveil.

(5. Les Quatre Nobles Vérités)

44. « De même, bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux Quatre Nobles Vérités. Et comment un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux Quatre Nobles Vérités? Un bhikkhu comprend comme il en est vraiment: 'Ceci est la souffrance'; il comprend comme il en est vraiment: 'Ceci est l'origine de la souffrance'; il comprend comme il en est vraiment: 'Ceci est la cessation de la souffrance'; il comprend comme il en est vraiment: 'Ceci est le chemin menant à la cessation de la souffrance.'

45. « De cette façon il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit intérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit extérieurement, ou il demeure dans la contemplation des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Ou alors il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature d'apparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit leur nature de disparition, ou il demeure contemplant dans les objets de l'esprit à la fois leur nature d'apparition et de disparition. Ou alors la pleine conscience 'il y a un objet de l'esprit' est simplement établie en lui dans la mesure nécessaire pour dévoiler la connaissance et la pleine conscience. Et il demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. C'est aussi ainsi qu'un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets de l'esprit comme objets de l'esprit relativement aux Quatre Nobles Vérités.

(Conclusion)

46. « Bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant sept ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de sept ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant six ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de six ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant cinq ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de cinq ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant quatre ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de quatre ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant trois ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de trois ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant deux ans, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de deux ans, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant un an, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler d'un an, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant sept mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de sept mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant six mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de six mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant cinq mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de cinq mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant quatre mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de quatre mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant trois mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de trois mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant deux mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler de deux mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant un mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler d'un mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant un demi-mois, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

« Sans parler d'un demi-mois, bhikkhus, si quiconque développe ces quatre fondations de la pleine conscience de cette façon pendant sept jours, il peut s'attendre à un de ces deux fruits: la connaissance finale ici et maintenant, ou s'il reste des traces d'attachement, le non-retour.

47. « Ainsi c'est en référence à ceci qu'il a été dit: 'Bhikkhus, ceci est le chemin direct pour la purification des êtres, pour surmonter le chagrin et les lamentations, pour la disparition de la douleur et de la peine, pour atteindre le vrai chemin, pour la réalisation du Nibbâna – à savoir les quatre fondations de la pleine conscience.' »

Ainsi parla le Bienheureux. Les bhikkhus furent satisfaits des paroles du Bienheureux et s'en réjouirent.

Vous êtes libres de copier, distribuer et transmettre ce texte sous les conditions suivantes : qu'il soit exclusivement utilisé à but non commercial, qu'il ne soit pas modifié sans permission, que les redistributions se fassent sous les mêmes conditions d'utilisations, et que soit inclus ceci :

Traduit par Pháp Thân, d'après 'The middle length discourses of the Buddha : a new translation of the Majjhima Nikâya / original translation by Bhikkhu Ñānamoli ; translation edited and revised by Bhikkhu Bodhi' avec l'aimable permission de Wisdom Publications www.wisdompubs.org and Bhikkhu Bodhi.