

MAHA-SATIPATTHANA-SUTTA

INTRODUCTION

Ainsi ai-je entendu :

Une fois, le *Bhagavat* résidait au pays de Kurus, dans un bourg des Kurus nommé Kammassadhamma. Là, le *Bhagavat* appela les moines « Moines » !
« Seigneur »! répondirent ces moines au *Bhagavat*.

Le *Bhagavat* parla ainsi :

« Il n'y a qu'**une seule voie**, ô *bhikkhu*, conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des peines, à la destruction des souffrances physiques et morales, à l'acquisition de la conduite droite, à la réalisation du *Nibbâna*, ce sont les quatre bases de l'attention.

Quelles sont ces quatre bases de l'attention ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure dans la contemplation du [corps \[kâya\]](#) sur le corps, résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis liés au monde ; il demeure dans la contemplation des [sensations \[vedâna\]](#) sur les sensations, résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis liés au monde ; il demeure dans la contemplation de l'[esprit \[citta\]](#) sur l'esprit, résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis liés au monde ; il demeure dans la contemplation des [objets mentaux \[dhamma\]](#) sur les objets mentaux, résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis liés au monde.

I. OBSERVER LE CORPS [kâya]

Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il, considérant le corps ?

a. Il aspire et expire attentivement

Voici, ô *bhikkhu*, un moine étant allé dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée, s'assied, les jambes croisées, le corps droit, son attention fixée devant lui.

Attentivement il aspire, attentivement il expire.

Aspirant lentement il sait : « Lentement j'aspire ». Expirant lentement, il sait : « Lentement j'expire ». Aspirant rapidement, il sait : « Rapidement j'aspire ». Expirant rapidement, il sait : « Rapidement j'expire ».

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

« Calmant les activités du corps, j'aspire », ainsi s'entraîne-t-il. « Calmant les activités du corps, j'expire », ainsi s'entraîne-t-il.

[comparaison avec le tourneur]

De même, ô *bhikkhu*, qu'un habile tourneur ou un apprenti tourneur, tirant lentement, sait : « Lentement je tire » ; tirant rapidement, il sait : « Rapidement je tire ». De même, ô *bhikkhu*, un moine aspirant lentement sait : « Lentement j'aspire » ; expirant lentement, il sait : « Lentement j'expire » ; aspirant rapidement, il sait : « Rapidement j'aspire » ; expirant rapidement, il sait : « Rapidement j'expire » ; « Ressentant tout le corps, j'aspire », ainsi s'entraîne-t-il ; « Ressentant tout le corps, j'expire », ainsi s'entraîne-t-il ; « Calmant les activités du corps, j'aspire », ainsi s'entraîne-t-il ; « Calmant les activités du corps, j'expire », ainsi s'entraîne-t-il

[instructions pour la pratique]

Ainsi il demeure, considérant le corps intérieurement ; il demeure considérant le corps extérieurement ; il demeure considérant le corps intérieurement et extérieurement. Il demeure considérant l'apparition des choses dans le corps ; il demeure considérant la disparition des choses dans le corps ; il demeure considérant l'apparition et la disparition des choses dans le corps. « Voilà le corps » ; cette introspection est présente à lui, seulement pour la cette connaissance, seulement pour la réflexion, et il demeure libéré et ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi, aussi, ô *bhikkhu*, qu'un moine demeure considérant le corps.

b. Il observe le corps...

1. dans telle ou telle posture

Et de plus, ô *bhikkhu*, un moine, allant, il sait : « je vais » ; étant debout, il sait : « je suis debout » ; étant assis, il sait : « je suis assis » ; étant couché, il sait : « je suis couché » ; le corps étant dans telle ou telle position, il sait être dans telle ou telle position. Ainsi il demeure considérant le corps...

2. dans telle ou telle action

Et de plus, ô *bhikkhu*, un moine, allant ou revenant, il en est parfaitement conscient ; regardant devant ou autour de lui, il en est parfaitement conscient ; tendant ou repliant ses membres, il en est parfaitement conscient ; portant le bol et les robes monastiques, il en est parfaitement conscient ; mangeant, buvant, mastiquant, goûtant, il en est parfaitement conscient ; déféquant, urinant, il en est parfaitement conscient ; marchant, étant debout, s'asseyant, s'endormant, s'éveillant, parlant, se taisant, il en est parfaitement conscient. Ainsi il demeure considérant le corps...

3. recouvert de peau et rempli d'impuretés

Et de plus, ô *bhikkhu*, un moine considère ce corps de la plante des pieds au sommet de la tête, recouvert de peau et rempli d'impuretés diverses : « Il y a dans ce corps : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, cœur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, phlegme, pus, sang, sueur, graisse, larmes, suint, salive, mucus, synovie, urine. »

[comparaison avec un sac de graines]

De même, ô *bhikkhu*, que s'il y avait un sac à deux ouvertures rempli de graines diverges, telles que : riz, riz brut, pois chiches, haricots, sésame, riz perlé, alors un homme qui voit bien l'ayant ouvert, examinerait : « ceci est du riz, ceci du riz brut, ceci des pois chiches, ceci des haricots, ceci du sésame, ceci du riz perlé » ; de même ô *bhikkhu*, un moine considère ce corps...

Ainsi il demeure considérant le corps...

4. formé des quatre éléments

Et de plus, ô *bhikkhu*, un moine examine le corps, tel qu'il est placé par éléments : « Il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air ». De même, ô *bhikkhu*, qu'un habile boucher, ou un apprenti boucher, ayant tué une vache va s'asseoir à un carrefour, l'ayant débitée en morceaux, de même, ô *bhikkhu*, un moine examine ce corps tel qu'il est placé par éléments : « Il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

c. Contemplation d'un cadavre [9 étapes]

1] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, mort depuis un jour, deux jours, trois jours, gonflé, bleui, putréfié, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

2] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, déchiqueté par les corbeaux, les vautours et les aigles, déchiré par les chiens et les chacals, rongé par toutes sortes de vers, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

3] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, charpente d'ossements liés par les tendons, ayant encore lambeaux de chair et taches de sang, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

4] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, charpente d'ossements liés par les tendons, sans plus de chair, mais taché de sang, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

5] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, charpente d'ossements liés par les tendons, sans plus de chair, ni taches de sang, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

6] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, les ossements déliés des tendons, dispersés çà et là, ici un os des mains et là un os des pieds ; ici un tibia et là un fémur ; ici un bassin, et là des vertèbres ; ici le crâne ; il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

7] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, les ossements blanchis comme des coquillages, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

8] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, les ossements entassés après un an passé, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

9] Et de plus, ô *bhikkhu*, quand un *bhikkhu* voit un corps jeté sur un charnier, les ossements pourris et devenus poussière, il réfléchit à son propre corps : « Ce corps a la même nature, il deviendra de même, il ne peut l'éviter. »

Ainsi il demeure considérant le corps...

II. OBSERVER LES SENSATIONS [*vedāna*]

Et comment, ô *bhikkhu*, un moine demeure-t-il considérant les sensations ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* **ressentant une sensation agréable** sait : « Je ressens une sensation agréable » ; ressentant une sensation désagréable, il sait : « Je ressens une sensation désagréable » ; ressentant une sensation ni agréable, ni désagréable, il sait : « Je ressens une sensation ni agréable, ni désagréable ».

Ressentant une sensation matérielle agréable, il sait : « Je ressens une sensation matérielle agréable » ; **ressentant une sensation spirituelle** agréable, il sait : « Je ressens une sensation spirituelle agréable » ; ressentant une sensation matérielle désagréable, il sait : « Je ressens une sensation matérielle désagréable » ; ressentant une sensation spirituelle désagréable, il sait : « Je ressens une sensation spirituelle désagréable » ; ressentant une sensation matérielle ni agréable, ni désagréable, il sait : « Je ressens une sensation matérielle ni agréable, ni désagréable » ; ressentant une sensation spirituelle ni agréable, ni désagréable, il sait : « Je ressens une sensation spirituelle ni agréable, ni désagréable ».

Ainsi il demeure considérant les sensations...

III. OBSERVER L'ESPRIT [*citta*]

Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant l'esprit ?

[Les « Trois Poisons »]

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* ne ayant **un esprit avide** sait : « Ceci est un esprit avide » ; ayant un esprit libre d'avidité, il sait : « Ceci est un esprit libre d'avidité » ; ayant **un esprit haineux**, il sait : « Ceci est un esprit haineux » ; ayant un esprit libre de haine, il sait : « Ceci est un esprit libre de haine » ; ayant **un esprit égaré**, il sait : « Ceci est un esprit égaré » ; ayant un esprit libre d'égarement, il sait : « Ceci est un esprit libre d'égarement » ;

[recueilli, etc.]

Ayant un esprit **recueilli** il sait : « Ceci est un esprit recueilli » ; ayant un esprit non recueilli, il sait : « Ceci est un esprit non recueilli » ; ayant un esprit **grand** il sait : « Ceci est un esprit grand » ; ayant un esprit sans grandeur, il sait : « Ceci est un esprit sans grandeur » ; ayant un esprit **peu élevé**, il sait : « Ceci est un esprit peu élevé » ; ayant un esprit élevé, il sait : « Ceci est un esprit élevé » ; 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 considérant l'esprit ...

IV. OBSERVER LES OBJETS MENTAUX [*dhamma*]

Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant les objets mentaux ?

a. les cinq obstacles

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure considérant les cinq obstacles dans les objets mentaux . Et comment, ô *bhikkhu*, un moine demeure-t-il considérant les cinq obstacles dans les objets mentaux ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu*, quand le **désir sensuel** est en lui, il sait : « En moi est le désir sensuel » ; quand le désir sensuel n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le désir sensuel ; il sait comment le désir sensuel, non apparu, apparaît. Il sait comment le désir sensuel apparu, est déraciné. Il sait comment le désir sensuel déraciné ne surgira plus.

Quand **l'aversion** est en lui, il sait : « En moi, est l'aversion ». Quand l'aversion n'est pas en lui, il sait : « En moi, n'est pas l'aversion ». Il sait comment l'aversion, non apparue, apparaît. Il sait comment l'aversion apparue est déracinée. Il sait comment l'aversion déracinée, ne surgira plus.

Quand **la torpeur physique et mentale** sont en lui, il sait : « En moi sont la torpeur physique et mentale ». Quand la torpeur physique et mentale ne sont pas en lui, il sait : « En moi ne sont pas la torpeur physique et mentale ». Il sait comment la torpeur physique et mentale, non apparues, apparaissent. Il sait comment la torpeur physique et mentale apparues sont déracinées. Il sait comment la torpeur physique et mentale déracinées ne surgiront plus.

Quand **l'agitation anxieuse** est en lui, il sait : « En moi, est l'agitation anxieuse ». Quand l'agitation anxieuse n'est pas en lui, il sait : « En moi, n'est pas l'agitation anxieuse ». Il sait comment l'agitation anxieuse non apparue, apparaît ; il sait comment l'agitation anxieuse apparue est déracinée ; il sait comment l'agitation anxieuse déracinée ne surgira plus.

Quand **le doute** est en lui, il sait : « En moi est le doute ». Quand le doute n'est pas en lui, il sait : « En moi, le doute n'est pas ». Il sait comment le doute, non apparu, apparaît ; il sait comment le doute apparu est déraciné ; il sait comment le doute déraciné ne surgira plus.

Ainsi il demeure considérant les objets mentaux ...

b. les cinq agrégats

Et de plus, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure examinant les cinq agrégats dans les objets mentaux . Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant les cinq agrégats dans les objets mentaux ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* se dit : « Ainsi est **la forme**, ainsi est l'apparition de la forme, ainsi est la disparition de la forme ».

« Ainsi sont **les sensations**, ainsi est l'apparition des sensations, ainsi est la disparition des sensations »

« Ainsi sont **les perceptions**, ainsi est l'apparition des perceptions, ainsi est la disparition des perceptions »

« Ainsi sont **les constructions mentales**, ainsi est l'apparition des constructions mentales, ainsi est la disparition des constructions mentales »

« Ainsi sont **les consciences**, ainsi est l'apparition des consciences, ainsi est la disparition des consciences. »

Ainsi il demeure considérant les objets mentaux ...

c. les six sphères sensorielles

Et de plus, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure considérant les six sphères sensorielles, intérieures et extérieures, dans les objets mentaux . Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant les six sphères sensorielles, intérieures et extérieures, dans les objets mentaux ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* connaît **l'œil**, il connaît **les formes**, et il connaît **le lien qui naît à cause d'elles**. Il sait comment ce lien non apparu, apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Il connaît **l'oreille**, il connaît **les sons**, et il connaît le lien qui naît à cause d'eux. Il sait comment ce lien non apparu, apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Il connaît **le nez**, il connaît **les odeurs** et il connaît le lien qui naît à cause d'elles. Il sait comment ce lien non apparu apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Il connaît **la langue**, il connaît **les saveurs**, et il connaît le lien qui naît à cause d'elles. Il sait comment ce lien non apparu apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Il connaît **le corps**, il connaît **les contacts**, et il connaît le lien qui naît à cause d'eux. Il sait comment ce lien non apparu apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Il connaît **le mental**, il connaît **les objets mentaux**, et il connaît le lien qui naît à cause d'eux. Il sait comment ce lien non apparu, apparaît ; il sait comment ce lien apparu est brisé ; il sait comment ce lien brisé n'apparaîtra plus à l'avenir.

Ainsi il demeure considérant les objets mentaux ...

d. les sept facteurs de l'Eveil

Et de plus, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure considérant les sept facteurs de l'Eveil dans les objets mentaux . Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant les sept facteurs d'illumination dans les objets mentaux ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu*, si le facteur de l'Eveil de **l'attention** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de l'attention » ; si le facteur de l'Eveil de l'attention n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de l'attention » ; il sait quand le facteur de l'Eveil de l'attention, non apparu, apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil apparu s'épanouit pleinement.

Si le facteur de l'Eveil de **l'investigation** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de l'investigation » ; si le facteur de l'Eveil de l'investigation n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de l'investigation » Il sait quand le facteur de l'Eveil de l'investigation non apparu, apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil de l'investigation apparu, s'épanouit pleinement .

Si le facteur de l'Eveil de **l'énergie** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de l'énergie » ; si le facteur de l'Eveil de l'énergie n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de l'énergie ». Il sait quand le facteur de l'Eveil de l'énergie non apparu apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil de l'énergie apparu, s'épanouit pleinement.

Si le facteur de l'Eveil de **la joie** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de la joie » ; si le facteur de l'Eveil de la joie n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de la joie ». Il sait quand le facteur de l'Eveil de la joie non apparu, apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil de la joie apparu, s'épanouit pleinement.

Si le facteur de l'Eveil de **la tranquillité** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de la tranquillité » ; si le facteur de l'Eveil de la tranquillité n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de la tranquillité ». Il sait quand le facteur de l'Eveil de la tranquillité non apparu, apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil de la tranquillité apparu, s'épanouit pleinement.

Si le facteur de l'Eveil de **la concentration** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de la concentration » ; si le facteur de l'Eveil de la concentration n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de la concentration » ; il sait quand le facteur de l'Eveil de la concentration non apparu, apparaît. Il sait quand le facteur de l'Eveil de la concentration apparu, s'épanouit pleinement.

Si le facteur de l'Eveil de **l'équanimité** est en lui, il sait : « En moi est le facteur de l'Eveil de l'équanimité » ; si le facteur de l'Eveil de l'équanimité n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le facteur de l'Eveil de l'équanimité ». Il sait quand le facteur de l'Eveil de l'équanimité non apparu, apparaît ; il sait quand le facteur de l'Eveil apparu, s'épanouit pleinement.

Ainsi il demeure considérant les objets mentaux ...

e. les Quatre Nobles Vérités

Et de plus, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure considérant les Quatre Nobles Vérités dans les objets mentaux . Et comment, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure-t-il considérant les Quatre Nobles Vérités dans les objets mentaux ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* comprend exactement : « Ceci est la souffrance » ; il comprend exactement : « Ceci est l'origine de la souffrance » ; il comprend exactement : « Ceci est la cessation de la souffrance » ; il comprend exactement : « Ceci est le sentier qui mène» la cessation de la souffrance ».

I. Qu'est ce, ô *bhikkhu*, que la Noble Vérité de la Souffrance ?

La naissance est souffrance, la vieillesse 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 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.

[Et qu'est-ce que... ? Ceci est appelé...]

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **la naissance** ? Pour tels ou tels êtres, appartenant à telle ou telle espèce, leur naissance, leur origine, leur conception, leur venue au monde, la manifestation de leurs agrégats, l'acquisition des sphères des sens, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, la naissance.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **la vieillesse** ? Pour tels ou tels êtres, appartenant à telle ou telle espèce, la vieillesse, le déclin croissant, la fragilité, l'apparition des cheveux blancs et des rides, la diminution des forces vitales, l'affaiblissement des facultés sensorielles, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, la vieillesse.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **la mort** ? Pour tels ou tels êtres, appartenant à telle ou telle espèce, le départ, la disparition, leur destruction, leur disparition, leur mort, l'achèvement de leur vie, la dissolution des agrégats, le rejet du corps, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, la mort.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **le chagrin** ? Quoi que l'on subisse par telle infortune ou tel contact avec un phénomène douloureux, le chagrin, la tristesse, l'état d'esprit attristé, le chagrin intérieur, le malaise intérieur, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, le chagrin.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **les lamentations** ? Quoi que l'on subisse par telle infortune ou tel contact avec un phénomène douloureux, est plainte, lamentation, l'état de gémissement et de lamentation, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, les lamentations.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **la douleur** ? La douleur physique et la gêne physique, la sensation pénible et désagréable produite par un contact physique, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, la douleur.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **l'affliction** ? La douleur mentale et la gêne mentale, la sensation pénible et désagréable produite par un contact mental, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, l'affliction.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que **le désespoir** ? Quoi que l'on subisse par telle infortune ou tel contact avec un phénomène douloureux, la détresse et le désespoir, l'état déprimé et désespéré - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, le désespoir.

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la souffrance d'**être uni à ce que l'on aime pas** ? Il y a des formes, les sons, des odeurs, des goûts, des contacts et des objets mentaux déplaisants, désagréables et repoussants qui produisent le malaise, sont maléfiques, inconfortables, perturbants ; être unis, en contact, ensemble et joints à eux, - ceci est appelé, ô *bhikkhu*, être uni à ce que l'on aime pas

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la souffrance d'**être séparé de ce que l'on aime** ? Il y a des formes, les sons, des odeurs, des goûts, des contacts et des objets mentaux plaisants, agréables et attirants qui produisent le bien-être, sont bénéfiques, confortables, reposants ; il y a les mères, les pères, les frères, les soeurs, les frères aînés ou cadets, les amis, les compagnons, les relations familiales ; ne pas être réunis, en communauté, ensemble et séparés d'eux, - Ceci est appelé, ô *bhikkhu*, être séparé de ce que l'on aime

[on ne peut pas avoir cela par un simple souhait]

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la souffrance de **ne pas obtenir ce que l'on désire** ? Chez les êtres sujets à la [re]naissance, le désir apparaît : « ô puissions-nous ne pas être sujet à la naissance ! ô, si cette naissance n'était pas survenue ! » Mais on ne peut pas avoir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. - Ceci est appelé, ô *bhikkhu*, ne pas obtenir ce que l'on désire

Chez les êtres sujets à la vieillesse, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets à la maladie, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets à la mort, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets au chagrin, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets aux lamentations, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets à la douleur, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets à l'affliction, le désir apparaît ...

Chez les êtres sujets au désespoir, le désir apparaît : « ô puissions-nous ne pas être sujet au désespoir ! ô, si ce désespoir n'était pas survenu ! » Mais on ne peut pas avoir cela par un simple souhait et ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. - Ceci est appelé, ô *bhikkhu*, ne pas obtenir ce que l'on désire.

[les cinq agrégats d'attachement constituent dukkha]

Et qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que le sens de : « En bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance ? » Ce sont les agrégats de la forme, les agrégats de la sensation, les agrégats de la perception, les agrégats des formations mentales et les agrégats de la conscience.

C'est ce qu'on appelle : en bref, les cinq agrégats d'attachement sont souffrance.

Ceci, ô *bhikkhu*, est la Noble Vérité de la Souffrance.

2. Qu'est ce, ô bhikkhu, que la Noble Vérité de l'origine de la Souffrance ?

C'est cette « soif » qui donne lieu à une renaissance, et qui liée au plaisir et à la passion se réjouit ici et là, à savoir : **la soif des plaisirs des sens, la soif de devenir et la soif d'anéantissement.**

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

Partout dans le monde où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, **cette soif apparaît et prend racine.**

Dans le monde des sphères sensorielles de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps, de l'esprit... là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des objets formels, sonores, odorants, goûteux, tactiles, mentaux...

Dans le monde de la conscience visuelle, auditive olfactive, gustative, tactile, mentale...

Dans le monde du contact de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps, de l'esprit...

Dans le monde de la sensation née du contact de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps, de l'esprit...

Dans le monde de la perception des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des contacts, des objets mentaux...

Dans le monde des intentions envers les formes, les sons, les odeurs, les goûts, les contacts, les objets mentaux...

Dans le monde du désir pour les formes, les sons, les odeurs, les goûts, les contacts, les objets mentaux...

Dans le monde de la pensée appliquée aux formes, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux contacts, aux objets mentaux...

Dans le monde de l'analyse des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des contacts, des objets mentaux...

Ceci, ô bhikkhu, est la Noble Vérité de l'apparition de la Souffrance.

3. Qu'est ce, ô bhikkhu, que la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance ?

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

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

Dans le monde, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, là **cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.**

Dans quel monde, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut-elle être abandonnée et peut elle-être éteinte ?

Dans le monde de l'œil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte...

[même liste que pour la deuxième Vérité]

Ceci, ô bhikkhu, est la Noble Vérité de la cessation de la Souffrance.

4. Qu'est ce, ô *bhikkhu*, que la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance ?

C'est la Noble Voie à huit branches, à savoir :

Compréhension Juste, Pensée Juste, Parole Juste, Action Juste, Moyens d'existence Justes, Effort Juste, Attention Juste, Concentration Juste.

1. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la Compréhension Juste ?

ô *bhikkhu*, 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 ; cela est appelé la compréhension de la souffrance.

2. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la Pensée Juste ?

La pensée libre de désir, la pensée libre de malveillance, la pensée libre de cruauté, cela est appelé la Pensée Juste.

3. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la Parole Juste ?

S'abstenir de dire des paroles fausses, s'abstenir de colporter des histoires, s'abstenir de prononcer des paroles dures, s'abstenir de bavardages, cela est appelé la Parole Juste.

4. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que l'Action Juste ?

S'abstenir d'ôter la vie, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir de mauvais comportement envers les plaisirs sensuels (adultère...), cela est appelé l'Action Juste.

5. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que les Moyens d'existence Justes ?

Quand le Noble Disciple, évitant un mauvais moyen d'existence subvient à ses besoins par un bon moyen d'existence, cela est appelé le Moyen d'existence Juste.

6. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que l'Effort Juste ?

Voici un *bhikkhu*, face à quelque chose de mal et de non salutaire qui n'est pas encore apparu, face à quelque chose de mal et de non salutaire qui est apparu, face à quelque chose de salutaire qui n'est pas encore apparu, face à quelque chose de salutaire qui est apparu, pour le maintenir et ne pas le négliger, pour le développer, l'amener à pleine maturité, le faire grandir... il éveille sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte. Cela est appelé l'Effort Juste.

7. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que l'Attention Juste ?

Voici ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* demeure dans la contemplation du corps sur le corps, des sensations sur les sensations, de l'esprit sur l'esprit, résolu, des objets mentaux sur les objets mentaux... résolu, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde. Cela est appelé l'Attention Juste.

8. Qu'est-ce, ô *bhikkhu*, que la Concentration Juste ?

Voici, ô *bhikkhu*, un *bhikkhu* :

a) Détaché des plaisirs sensuels grossiers, détaché des choses non salutaires, avec une pensée appliquée à un objet (*vitakka*) et une pensée analysant cet objet (*vicâra*), avec la joie (*pîti*) et le bonheur (*sukha*) né de cette discrimination, il entre dans la première absorption (*jñâna*) et y demeure.

b) Lorsque la pensée appliquée à un objet et la pensée analysant cet objet se sont calmées, et que intérieurement l'esprit est tranquilisé et unifié, il entre dans un état libre de pensée appliquée et de pensée analytique, avec le ravissement et le bonheur né de cette composition de l'esprit ; ainsi il 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 précédente, 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.
Cela est appelé la Concentration Juste.

Ceci, ô *bhikku*, est la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance.
Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux ...

CONCLUSION

Alors, ô *bhikkhu*, celui qui pratiquerait ainsi ces quatre bases de l'attention pendant sept ans pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : la Réalisation dans cette vie ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non Retour.

Mais laissons, ô *bhikkhu*, ces sept ans !

Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre bases de l'attention pendant six ans, cinq ans, quatre ans, trois ans, deux ans, un an, sept mois, six mois, cinq mois, quatre mois, trois mois, deux mois, un mois, un demi-mois...

Mais laissons, ô *bhikkhu*, ce demi-mois !

Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre bases de l'attention pendant sept jours pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : la Réalisation dans cette vie ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non Retour.

Il n'y a qu'une seule voie, ô *bhikkhu*, conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des peines, à la destruction des souffrances physiques et mentales, à l'acquisition de la conduite droite, à la Réalisation du *Nibbâna*. Ce sont les quatre bases de l'attention.
C'est dans ce but que ceci fut dit. »

Ainsi parla le *Bhagavat*. Les *bhikkhu* heureux se réjouirent des paroles du *Bhagavat*.