

**MAHĀ
SATIPATṬHĀNA
SUTTAM**

**Grand discours sur
l'établissement de l'attention**

dīgha nikāya-22

Collection des longs discours-n° 22.

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Présentation

Le 'MAHĀ SATIPATṬHĀNA SUTTAM' ou 'grand discours sur l'établissement de l'attention' a été à juste titre qualifié de 'coeur de la méditation bouddhique' par le vén. Nyānaponika. Son importance est essentielle pour la compréhension et la pratique du Dhamma, la 'Norme Universelle' enseignée par le Bouddha.

Dans les pays bouddhistes théravada, il est récité à l'occasion des fêtes de pleine et de nouvelle lune (*uposatha*), et la plupart des moines ou des yogis sérieux pratiquant la méditation le mémorisent, afin d'avoir clairement à l'esprit leur sujet de méditation. Il va de soi que la pratique doit se faire en parallèle si l'on veut obtenir les fruits promis par le Bouddha: « La Connaissance Suprême ici et maintenant , en sept jours seulement !...»

Cette affirmation hardie n'est pas sans nous surprendre, lorsque tant de 'bouddhistes' autour de nous ont l'opinion que la perfection ne peut plus être réalisée de nos jours, et qu'il faut attendre la prochaine ère cosmique et la venue du prochain Bouddha pour parvenir à l'éveil !

Le but de cette publication est de donner pour la première fois en français le texte original pâli en intégral, retranscrit d'après un texte en caractères cinghalais, avec une traduction proposée tenant compte à la fois du texte pâli et des traductions françaises du vén. Walpola Rahula (*Majjhima Nikāya; Les Deux Océans - Paris 1988*) et celle du vén. Nyānaponika.

En appendice se trouvent les instructions pratiques de méditation selon une méthode très répandue de nos jours en Birmanie (*actuel Myanmar*) et dans le reste du monde. Ne voulant pas allonger outre mesure cette présentation, nous invitons le lecteur à consulter l'ouvrage précité du vén. Nyānaponika: « SATIPATṬHĀNA, le coeur de la méditation bouddhique » (*ed. Adrien Maisonneuve- Paris*). Il est à souhaiter que les aspirants à l'éveil étudient avec soin ce texte et l'approfondissent sans cesse jusqu'à ce qu'ils atteignent la cessation de *dukkhā*.

Nous remercions enfin le vénérable Parawahera Chandaratana, président-fondateur du Centre Bouddhique International, pour toutes les facilités qu'il a mis à notre disposition et pour le zèle infatigable dont il fait preuve dans l'établissement d'un centre théravada à Paris.

Le Bourget, novembre 1995.

Dhammapālita Bhikkhu



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa

*Hommage à lui, l'Arahat, le Bienheureux,
le parfaitement et pleinement éveillé.*

TABLE DES MATIERES

Présentation

INTRODUCTION	2
I. CONTEMPLATION DU CORPS.	3
1. Observation de la respiration.	3
2. Les postures du corps.	4
3. La claire compréhension.	5
4. Réflexion sur la répulsion du corps.	5
5. Réflexion sur les états de la matière.	7
6. Les neuf contemplations du cimetière.	7
II. CONTEMPLATION DES SENSATIONS.	13
III. CONTEMPLATION DE L'ESPRIT.	15
IV. CONTEMPLATION DES PHENOMENES.	16
A) Les cinq obstacles.	16
B) les cinq agrégats d'attachement.	18
C) Les six sphères des sens.	19
D) Les sept facteurs d'éveil.	21
E) Les quatre Nobles Vérités.	24
1. La Noble Vérité de la Souffrance	24
2. La Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance	28
3. La Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance	33
4. La Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance	38
APPENDICE : Instructions de méditation	44

MAHĀ
SATIPATṬHĀNA
SUTTAM

Dīgha Nikāya - 22.

***GRAND DISCOURS SUR
L'ETABLISSEMENT DE
L'ATTENTION***

Collection des longs discours - n° 22.)

Evam me sutam ekaṃ samayaṃ Bhagavā kurūsu viharati kammāssa dhammaṃ nāma kurunaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi, 'bhikkhavo'ti. 'bhadante'ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum, Bhagavā etadavoca : ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya, dukkha domanassānaṃ atthagamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyaṃ, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhāna.

Katame cattāro?

Idha bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ.

Vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ.

Citte cittānupassī viharati, ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ.

Dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ.

INTRODUCTION

Ainsi ai-je entendu: en ce temps là, le Bienheureux demeurait parmi les Kurus, à Kammâsadamma, ville marché du peuple Kuru. Là, le Bienheureux s'adressa aux bhikkhus¹: « bhikkhus ! ». « Oui, Vénérable ! » répondirent les bhikkhus. Le Bienheureux parla ainsi: Ceci est la seule voie, bhikkhus, pour la purification des êtres, pour transcender peines et chagrins, pour éteindre souffrance et insatisfaction, pour avancer sur la voie juste, pour réaliser le Nibbâna, à savoir les quatre établissements de l'attention.

Quels sont ces quatre ?

Voici O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps sur le corps², ardent, avec claire compréhension, observant attentivement et ayant écarté la convoitise et les soucis envers le monde.

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

¹ Bhikkhu: moine bouddhiste vivant d'offrandes de nourriture (*bhiksa*). Pour plus de détails, lire 'Le Moine bouddhiste selon les textes du Theravâda' de Môhan Wijayaratna, ed. Cerf, Paris 1983. Cependant, le commentaire dit dans ce contexte: « quiconque entreprend cette pratique ... ». Le mot bhikkhu signifie ici: celui qui suit une discipline en observant d'abord les préceptes, puis en s'entraînant selon la méthode particulière exposée dans ce sutta.

² Cette expression énigmatique prendra tout son sens au fur et à mesure de la pratique menée avec persévérance et diligence.

I -

1. Kathanca bhikkhave, bhikkhu kāyēkāyānupassī viharati.

Idha bhikkhave, bhikkhu araṇṇa gato vā rukkhamūla gato vā suññāgāra gato vā nisīdati pallankaṃ ābhujitva ujum kāyaṃ panidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā.

So sato'va assasati, sato passasati.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti;

dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmī'ti pajānāti;

rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmī'ti pajānāti.

Sabbakāya patisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati;

sabbakāya patisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya saṃkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati;

passambhayaṃ kāya saṃkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

Seyyathāpi bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsi vā dīghaṃ vā añchanto, dīghaṃ añchāmī'ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto, rassaṃ añchāmī'ti pajānāti.

Evameva kho bhikkhave, bhikkhū dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti.

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmī'ti pajānāti.

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmī'ti pajānāti.

Sabbakāya patisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.

Sabbakāya patisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya saṃkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati.

Passambhayaṃ kāya saṃkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

I. CONTEMPLATION DU CORPS.

1. Observation de la respiration.

Et comment O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation du corps sur le corps ?

Voici O bhikkhus: 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 dressé et l'attention établie en face¹.

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, O bhikkhus, qu'un habile tourneur ou apprenti tourneur tournant lentement sait: « je tourne lentement »; tournant rapidement il sait: « je tourne rapidement ».

Ainsi, O bhikkhus, 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;

¹ parimukham (pari = autour ; mukham = la bouche, le visage). Cela signifie qu'il observe le souffle de l'air entrant et sortant par les narines venant frotter la lèvre supérieure au dessus de la bouche. Cette technique permet de calmer le mental qui deviendra alors apte aux contemplations suivantes. Une variante fait observer le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen provoqué par la respiration naturelle.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupatṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

2. Puna ca param bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā
 gacchāmi'ti pajānāti,
 thito vā thitomhī'ti pajānāti,
 nisinno vā nisinnomhī'ti pajānāti,
 sayāno vā sayānomhī'ti pajānāti,
 yathā yathā vā pana'ssa kāyo pañihito hoti tatha tathā nam
 pajānāti.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupatṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

*Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps

2. Les postures du corps.

*Puis ensuite, O bhikkhus, 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 sur le corps intérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps

3. Puna ca param bhikkhave bhikkhu
 abhikkante patikkante sampajāna kāri hoti,
 ālokite vilokite sampajānakāri hoti,
 sammiñjite pasārite sampajāna kāri hoti,
 sanghāti-patta-cīvara-dhārane sampajāna kāri hoti,
 asite pīte khāyite sāyite sampajāna kāri hoti,
 uccāra passāva kamme sampajāna kāri hoti,
 gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tunhībhāve
 sampajāna kāri hoti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loka upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

4. Puna ca param bhikkhave bhikkhu ima'meva kāyaṃ
 uddhaṃ pāda talā adho kesamaṭṭhakā taca pariyaṃtaṃ
 pūraṃ nānappa-kārassa asucino paccavekkhati.
 Atthi imasmim kāye :
 kesā lomā nakhā dantā taca
 maṃsaṃ nahāru atṭhī atṭhimiñjaṃ vakkhaṃ
 hadayaṃ yakanā kilomakā pihakā papphāsaṃ
 antaṃ antaṅgaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ
 semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo

3. La claire compréhension.

*Puis ensuite, O bhikkhus, un bhikkhu va et vient avec claire compréhension,
il regarde droit devant ou tout autour avec claire compréhension,
il fléchit ou étend ses membres avec claire compréhension,
il porte ses robes et son bol a aumônes avec claire compréhension,
il mange, boit, mastique et savoure avec claire compréhension,
il évacue 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 sur le corps intérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

4. Réflexion sur la répulsion du corps.

Puis ensuite, O bhikkhus, un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, recouvert de peau et rempli de diverses choses répugnantes:

*« il y a dans ce corps:
cheveux, poils, ongles, dents, peau,
chair, tendons, os, moelle, reins,
coeur, foi, plèvre, rate, poumons,
intestin, mésentère, estomac, excréments, bile,
flegme, pus, sang, sueur, graisse*

assu vasā khelo siṅghānikā lasikā muttam matthake matthaluṅgaṃ 'ti.

Seyyathāpi bhikkhave ubhato mukhā mūtoli purā nānā vihitassa dhaññassa seyyathīdam: Sāliṇaṃ vihīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ tandulānaṃ. Taṃ enaṃ cakkhumā puriso muñcitvā passeyya ime sāli ime vihī ime muggā ime māsā ime tilā ime tandulā'ti.

Evam eva kho bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ uddham pāda talā adho kesamatthakā taca pariyantaṃ pūraṃ nānappaḥārassa asucino paccavekkhati. Atthi imasmim kāye :

kesā lomā nakhā dantā taca

maṃsaṃ nahāru atthī atthimiñjaṃ vakkam

hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam

antaṃ antaṅgaṃ udariyaṃ karīsam pittam

semham pubbo lohitaṃ sedo medo

assu vasā khelo siṅghānikā lasikā muttam matthake matthaluṅgaṃ 'ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evam 'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

larmes, suint, salive, mucosités, synovie, urine et cerveau ».

De même que, O bhikkhus, s'il y avait un sac à deux ouvertures rempli de graines diverses telles que : riz, riz brut, pois chiches, haricots, riz perlé, alors un homme ayant de bons yeux l'examinerait ainsi:

« ceci est du riz, ceci du riz brut, ceci des pois chiches, ceci des haricots, ceci du riz perlé ».

Ainsi, O bhikkhus, un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête, recouvert de peau et rempli de diverses choses répugnantes: « il y a dans ce corps:

cheveux, poils, ongles, dents, peau,

chair, tendons, os, moelle, reins,

coeur, foi, plèvre, rate, poumons,

intestin, mésentère, estomac, excréments, bile,

flegme, pus, sang, sueur, graisse

larmes, suint, salive, mucosités, synovie, urine et cerveau ».

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

5. Puna ca param̐ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathā t̐itam̐ yathā paṇihitam̐ dhātuso paccavekkhati.

Atthi imasmim̐ kāye pathavi dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu'ti.

Seyyathāpi bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vidhitvā cātummahāpathe bilaso pativibhajitvā nisinno assa.

Eva'meva kho bhikkhave bhikkhu ima'meva kāyaṃ yathā t̐itam̐ yathā paṇihitam̐ dhātuso paccavekkhati.

Atthi imasmim̐ kāye pathavi dhātu, āpo dhātu, tejo dhātu, vāyo dhātu'ti.

Iti ajjhattam̐ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,

vaya dhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evam̐'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.1. Puna ca param̐ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditam̐ ekāhamatam̐ vā dvīhamatam̐ vā tīhamatam̐ vā uddhumātakam̐ vinīlakam̐ vipubbakajātam̐, so ima'meva kāyaṃ upasaṃharati.

5. Réflexion sur les états de la matière.

Puis ensuite, O bhikkhus, un bhikkhu réfléchit sur ce corps même, selon sa place et selon sa position par rapport aux éléments primaires: « il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air¹ ».

De même, O bhikkhus, 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, selon sa place et selon 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 ».

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

6. Les neuf contemplations du cimetière.

1. Puis ensuite, O bhikkhus, 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:

¹ *dhātu*: ce sont les formes sous lesquelles la matière se présente: la terre = solidité; l'eau = aspect liquide, adhésion; le feu = chaleur; l'air = mouvement, espace, vent.

Ayaṃ'pi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva nānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.2. Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ sūpāṇehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇaka jātehi khajjamānaṃ so ima'meva kāyaṃ upasamharati.

Ayaṃ'pi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva nānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

'ce corps a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

2. Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

6.3. Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ atthika-saṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ nahāru sambandhaṃ, so ima'meva kāyaṃ upasaṃharati. Ayaṃ'pi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anātīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.4. Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ atthika-saṅkhalikaṃ nimmaṃsa-lohita-makkhittaṃ nahāru sambandhaṃ, so ima'meva kāyaṃ upasaṃharati. Ayaṃ pi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anātīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

3. *Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...*

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

4. *Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...*

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.

Evam'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.5. Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi
 passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ atthika-
 sañkhalikaṃ apagata maṃsalohitaṃ nahāru sambandhaṃ,
 so ima'meva kāyaṃ upasaṃharati. Ayam'pi kho kāyo
 evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.

Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.

Evam'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.6. Puna ca param bhikkhave bhikkhu seyyathāpi
 passeyya sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ atthikāni apagata
 sambandhāni disā vidisāsu vikkhittāni aññena
 haṭṭhatthikaṃ aññena pādatthikaṃ aññena jagghatthikaṃ
 ūratthikaṃ aññena kataṭthikaṃ aññena piṭṭhikantakaṃ
 aññena sīsakatāhaṃ. So ima'meva kāyaṃ upasaṃharati:
 Ayam'pi kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ
 anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,

La conscience: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

5. Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

6. Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 nānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.7. Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi
 passeyya sarīraṃsīvathikāya chadditaṃatṭhikāni setāni
 saṅkha-vaṇṇūpanibhāni.
 So ima'meva kāyaṃ upasamharati: Ayaṃ'pi kho kāyo
 evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 nānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

8. Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya
 sarīraṃsīvathikāya chadditaṃatṭhikāni puñjakitāni tero
 vassikāni. So ima'meva kāyaṃ upasamharati: Ayaṃ'pi kho
 kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

7. Et de plus, O bhikkhus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, les ossements blanchis comme des coquillages, il réfléchit à son propre corps:

'ce corps a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

8. Et de plus, O bhikkhus, 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 a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.

bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

6.9. Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpipasseyya
 sarīraṃ sīvathikāya chadditaṃ atthikāni pūṭini
 cunnakajātāni, so ima'meva kāyaṃ upasamharati: ayaṃ pi
 kho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī etaṃ anatīto'ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.
 Atthi kāyo'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca
 kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ'pi bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

*Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.

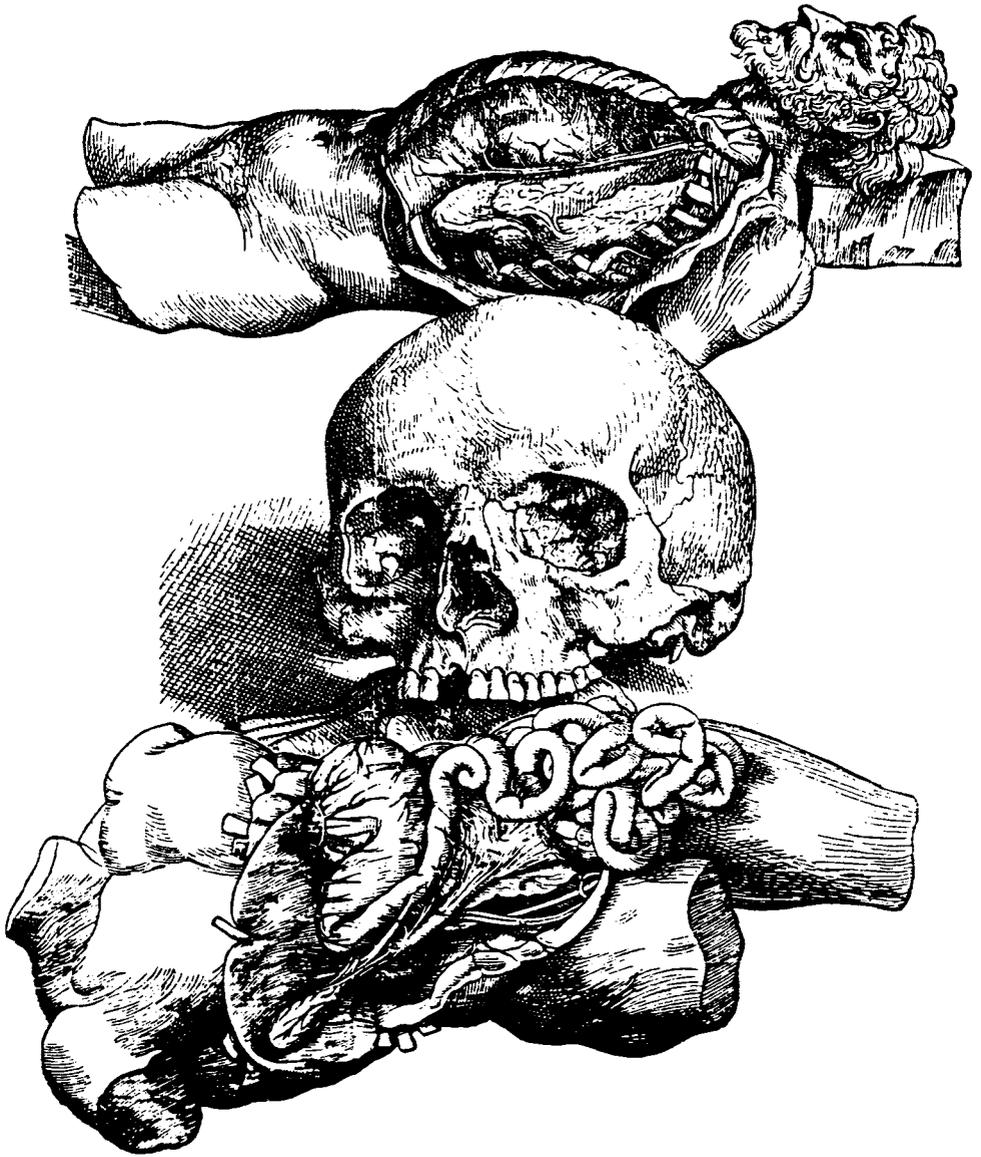
9. Et de plus, O bhikkhus, quand un bhikkhu voit un cadavre jeté sur un charnier, réduit à des os pourris, tombant en poussière, il réfléchit à son propre corps: 'ce corps a la même nature, il deviendra le même et ne sera pas épargné'...

*Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps intérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur le corps extérieurement.
Ainsi il demeure contemplant le corps sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant le corps sur le corps.



« Vraiment mon corps est de la même nature:
il deviendra pareil
et ne sera pas épargné »...

...un bhikkhu considère ce corps de la plante des pieds
jusqu'au sommet de la tête,
recouvert de peau et rempli
de diverses choses répugnantes:

...plèvre, rate,

poumons...

intestin

mésentère

excréments

pus...

sang

sueur

graisse

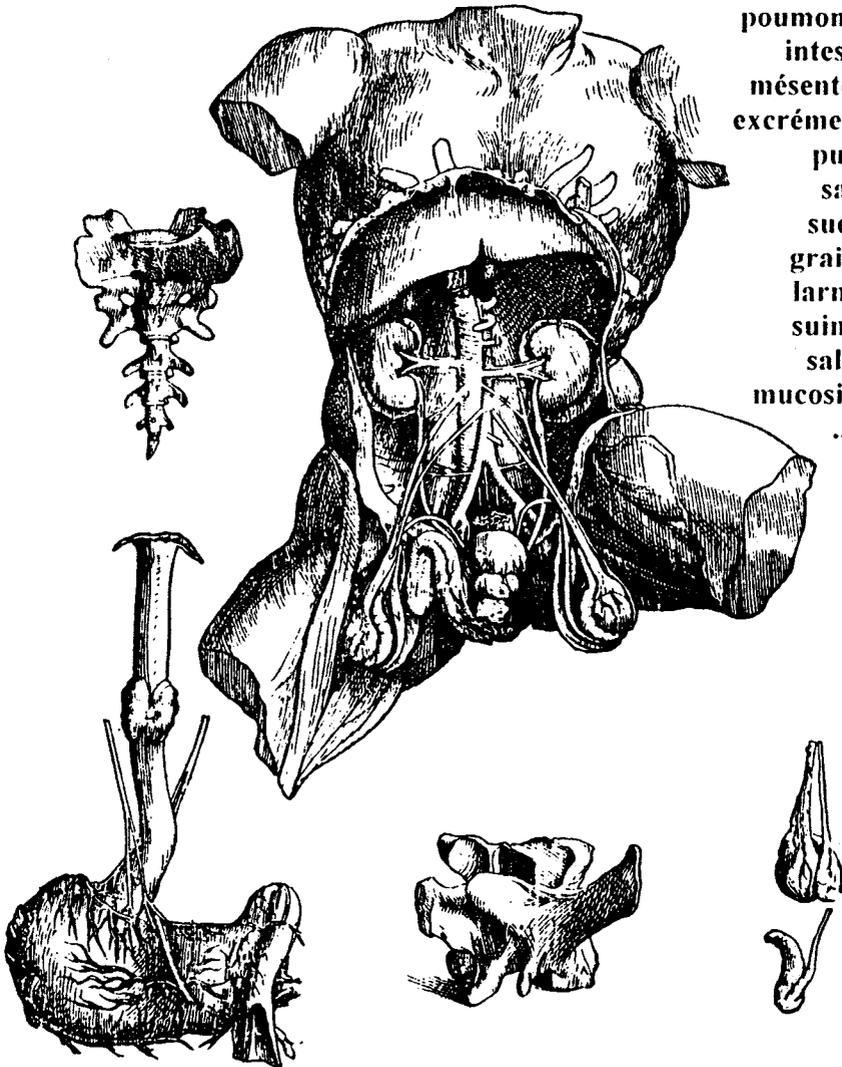
larmes

suint...

salive

mucosités

.....



- II -

Kathañca bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati ?

Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Adukkham-asukhaṃ vedanaṃ vediyamāno adukkham-asukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Sāmisam vā adukkha'masukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam adukkha'masukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Nirāmisam vā adukkha'masukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam adukkha'masukhaṃ vedanaṃ vediyāmi'ti pajānāti.

Iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati,
bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati,

II. CONTEMPLATION DES SENSATIONS.

Et comment O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des sensations sur les sensations ?

Voici, O bhikkhus, 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 charnelle agréable il sait: 'je ressens une sensation charnelle agréable'.

Ressentant une sensation spirituelle désagréable il sait: 'je ressens une sensation spirituelle désagréable'.

Ressentant une sensation charnelle désagréable il sait: 'je ressens une sensation charnelle désagréable'.

Ressentant une sensation spirituelle désagréable il sait: 'je ressens une sensation spirituelle désagréable'.

Ressentant une sensation charnelle ni agréable, ni désagréable il sait: 'je ressens une sensation charnelle 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 contemplant les sensations sur les sensations intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les sensations sur les sensations extérieurement.

ajjhatta bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā vedanāsu viharati,
 vaya dhammānupassī vā vedanāsu viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā vedanāsu viharati.
 Atthi vedanā'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
 ñānamattāya patissatimattāya.
 Anissitoca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī
 viharati.

.Ainsi il demeure contemplant les sensations sur les sensations intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des phénomènes dans les sensations,

Il demeure contemplant la disparition des phénomènes dans les sensations,

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

La conscience: « Voilà des sensations » 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les sensations sur les sensations.

III -

Kathañca bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati ?
Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ
cittam'ti pajānāti.

Vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Vītadosaṃ vā cittaṃ vītadosaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Saṅkhittaṃ vā cittaṃ saṅkhittaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittaṃ'ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati,

bahiddhā vā citte cittānupassī viharati,

ajjhatta bahiddhā citte cittānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

vaya dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,

samudaya vā dhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.

Atthi cittaṃ'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva
ñānamattāya patissatimattāya.

Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evam kho bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

III. CONTEMPLATION DE L'ESPRIT.

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

Voici, O bhikkhus, un bhikkhu ayant un esprit passionné sait: « ceci est un esprit passionné ».

Ayant un esprit libre de passion, il sait: « ceci est un esprit libre de passion ».

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 dans l'illusion il sait: « ceci est un esprit dans l'illusion ».

Ayant un esprit sans illusion, il sait: « ceci est un esprit sans illusion ».

Ayant un esprit rassemblé il sait: « ceci est un esprit rassemblé ».

Ayant un esprit éparpillé il sait: « ceci est un esprit éparpillé ».

Ayant un esprit large, il sait: « ceci est un esprit large ».

Ayant un esprit recroquevillé il sait: « ceci est un esprit recroquevillé ».

Ayant un esprit surpassable¹, il sait: « ceci est un esprit surpassable ».

Ayant un esprit insurpassable² il sait: « ceci est un esprit insurpassable ».

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 sur l'esprit intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant l'esprit sur l'esprit extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant l'esprit sur 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: « Voilà l'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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant l'esprit sur l'esprit.

¹ Esprit ayant encore la conscience des sens comme point d'appui.

² Esprit ayant dépassé la sphère des sens, pénétrant dans la sphère immatérielle.

IV -

Kathañca bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati.

A)

Idha bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, pañcasu nīvaranesu.

Kathañca bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, pañcasu nīvaranesu.

Idha bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmachandaṃ 'atthi me ajjhattam kāmaccando' ti pajānāti,

asantam vā ajjhattam kāmachandaṃ 'natthi me ajjhattam kāmaccando' ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa kāmachandassa uppādo hoti, tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa kāmachandassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti,

yathā pahīnassa kāmachandassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam byāpādaṃ 'atthi me ajjhattam byāpādo' ti pajānāti,

asantam vā ajjhattam byāpādaṃ 'natthi me ajjhattam byāpādo' ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti,

yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,

yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

IV. CONTEMPLATION DES PHENOMENES.

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

A) Les cinq obstacles.

Voici, O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq obstacles.

Et comment, O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq obstacles?

Voici, O bhikkhus: un bhikkhu, lorsque le désir sensuel est en lui sait: « le désir sensuel est en moi. »

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

Il sait comment se produit l'apparition du désir sensuel non apparu;

Il sait comment se produit le rejet du désir sensuel apparu;

et il sait comment se produit la non apparition dans l'avenir du désir sensuel rejeté.

Lorsque la malveillance (ou mauvaise volonté) est en lui sait: « la malveillance est en moi. »

Lorsque la malveillance n'est pas en lui, il sait: « la malveillance n'est pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition de la malveillance non apparue;

Il sait comment se produit le rejet de la malveillance apparue;

et il sait comment se produit la non apparition dans l'avenir de la malveillance rejetée.

Santam vā ajjhattam thīnamiddam 'atthi me ajjhattam
 thīnamiddam' ti pajānāti,
 asantam vā ajjhattam thīnamiddam 'natthi me ajjhattam
 thīnamiddam' ti pajānāti,
 yathā ca anuppannassa thīnamiddassa uppādo hoti tañca
 pajānāti,
 yathā ca uppannassa thīnamiddassa pahānam hoti tañca
 pajānāti,
 yathā ca pahīnassa thīnamiddassa āyatim anuppādo hoti,
 tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam uddhaccakukkucam 'atthi me
 ajjhattam uddhaccakukkucam' ti pajānāti,
 asantam vā ajjhattam uddhaccakukkucam ' natthi me
 ajjhattam uddhaccakukkuc-cam' ti pajānāti,
 yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti
 tañca pajānāti,
 yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānam hoti
 tañca pajānāti,
 yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo
 hoti, tañca pajānāti.

Santam vā ajjhattam vicikiccam 'atthi me ajjhattam
 vicikiccam' ti pajānāti.
 asantam vā ajjhattam vicikiccam ' natthi me ajjhattam
 vicikiccam' ti pajānāti,
 yathā ca anuppannassa vicikiccāya uppādo hoti tañca
 pajānāti,
 yathā ca uppannassa vicikiccāya pahānam hoti tañca
 pajānāti,
 yathā ca pahīnassa vicikiccāya āyatim anuppādo hoti,
 tañca pajānāti.
 Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati,

Lorsque la rigidité ou la torpeur sont en lui sait: «la rigidité ou la torpeur sont en moi. »

Lorsque la rigidité ou la torpeur ne sont pas en lui, il sait: « la rigidité ou la torpeur ne sont pas en moi. »

Il sait comment se produit l'apparition de la rigidité ou de la torpeur non apparu;

Il sait comment se produit le rejet de la rigidité ou de la torpeur apparu;

et il sait comment se produit la non apparition dans l'avenir de la rigidité ou de la torpeur rejetée.

Lorsque l'agitation et le remords sont en lui sait: « l'agitation et le remords sont en moi. »

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

Il sait comment se produit l'apparition de l'agitation et du remords non apparu;

*Il sait comment se produit le rejet de l'agitation et du remords apparu;
et il sait comment se produit la non apparition dans l'avenir de l'agitation et du remords rejeté.*

Lorsque le doute est en lui 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 non apparu;

Il sait comment se produit le rejet du doute apparu;

et il sait comment se produit la non apparition dans l'avenir du doute rejeté.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement.

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 ajjhatta-bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati,
 vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati,
 samudaya vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati.
 Atthi dhammā'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti
 yāvadeva nānamattāya patissatimattāya.
 Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
 viharati, pañcasu nīvaranesu.

B)Puna ca param bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati, pañcasupādānakkhandhesu.
 Kathaṅca bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
 viharati, pañcas-upādāna-khandhesu?
 Idha bhikkhave, bhikkhu iti rūpam, iti rūpassa samudayo,
 iti rūpassa atthagamo.
 Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthagamo.
 Iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthagamo.
 Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ
 atthagamo.
 Iti viññānam, iti viññānassa samudayo, iti viññānassa
 atthagamo.

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatta bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati,
 vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux des cinq obstacles.

B) les cinq agrégats d'attachement.

Puis encore, O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq agrégats d'attachement.

Et comment, O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des cinq agrégats d'attachement?

Voici, un moine considère: « voici une forme, ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît ».

« voici une sensation, ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît ».

« voici une perception, ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît ».

« voici une construction mentale, ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît ».

« voici une conscience, ainsi elle apparaît, ainsi elle disparaît ».

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement et extérieurement.

Il demeure contemplant l'apparition des objets mentaux,

Il demeure contemplant la disparition des objets mentaux,

Samudaya vāya dhammānupassī vā dhammesu viharati,
atthi dhammā'ti vā pana'ssa sati paccupatṭhitā hoti
yāvadeva nānamattāya patissatimattāya.

Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati, pañcas-upādāna-khandhesu.

C)

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati, chasu ajjhattika bāhiresu
āyatanesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati, chasu ajjhattika bāhiresu āyatanesu?

Idha bhikkhave bhikkhu cakkhuṃ ca pajānāti rūpe ca
pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ paticca uppajjati
saññojanam, tañca pajānāti.

Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti, tañca
pajānāti.

Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca
pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatīṃ anuppādo hoti,
tañca pajānāti.

Sottañ ca pajānāti, sadde ca pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ
paticca uppajjati saññojanam, tañca pajānāti.

Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti, tañca
pajānāti.

Il demeure contemplant l'apparition et la disparition objets mentaux. La conscience: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux des cinq agrégats d'attachement.

C) Les six sphères des sens.

Puis encore, O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des six sphères des sens intérieures et extérieures.

Et comment, O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des six sphères des sens intérieures et extérieures.

Voici, O bhikkhus, un bhikkhu connaît l'oeil, il connaît les formes. Il connaît l'entrave¹ qui apparaît à cause des deux.

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

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

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

Il connaît l'oreille, il connaît les sons. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause des deux.

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

¹ Les dix entraves (*samyojana*) sont: 1. La croyance en la personnalité; 2. Le scepticisme; 3. L'attachement aux règles et rites extérieurs; 4. Le désir sensuel; 5. la malveillance; 6. Le désir des mondes subtils; 7. Le désir des purs mondes immatériels; 8. La vanité; 9. L'agitation; 10. L'ignorance. Leur élimination totale se fait à l'état d'arahant.

Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Ghānañ ca pajānāti, gandhe ca pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ paticca uppajjati saññojanam, tañca pajānāti.

Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Jivhañ ca pajānāti, rase ca pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ paticca uppajjati saññojanam, tañca pajānāti.

Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Kāyañ ca pajānāti, potṭhabbe ca pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ paticca uppajjati saññojanam, tañca pajānāti.

Yathā ca anuppannassa saññojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatim anuppādo hoti, tañca pajānāti.

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

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

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

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

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

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

Il connaît la langue, il connaît les goûts. Il connaît l'entrave qui apparaît à cause des deux.

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

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

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

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

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

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

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

Manañ ca pajānāti, dhamme ca pajānāti. Yaṃ ca tadubhayaṃ paticca uppajjati saññojanam, tañca pajānāti. Yathā ca anuppanassa saññojanassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppanassa saññojanassa pahānaṃ hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca pahīnassa saññojanassa āyatīṃ anuppādo hoti, tañca pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati
 bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati
 ajjhata bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati
 samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 vāya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 samudaya vāya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 atthi dhammā'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti.
 Yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya.

Anissitoca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, chasu ajjhattika bāhiresu āyatanesu.

D)Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, sattasu bojjhangesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, sattasu bojjhangesu.

Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ sati sambojjhangaṃ 'atthi me ajjhataṃ sati sambojjhango'ti pajānāti.

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

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

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

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

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux des six sphères des sens intérieures et extérieures.

D) Les sept facteurs d'éveil.

Puis encore, O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des sept facteurs d'éveil.

Et comment, O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des sept facteurs d'éveil ?

1. Voici, O bhikkhus, si le facteur d'éveil de l'attention est présent en lui, un bhikkhu sait: « le facteur d'éveil de l'attention est en moi ».

Asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhangaṃ 'natthi me
ajjhattaṃ sati sambojjhango'ti pajānāti.

Yathā ca anuppannassa satisambojjhangaṃ uppādo hoti,
tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa satisambojjhangaṃ bhāvanā
pāripūri hoti, tañca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicaya sambojjhangaṃ 'atthi
me ajjhattaṃ dhammavicaya sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicaya sambojjhangaṃ
'natthi me ajjhattaṃ dhammavicaya sambojjhango'ti
pajānāti.

Yathā ca anuppannassa dhammavicaya sambojjhangaṃ
uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa dhammavicaya sambojjhangaṃ
bhāvanā pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ viriya sambojjhangaṃ 'atthi me
ajjhattaṃ viriya sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhattaṃ viriya sambojjhangaṃ 'natthi me
ajjhattaṃ viriya sambojjhango'ti pajānāti.

Yathā ca anuppannassa viriya sambojjhangaṃ uppādo
hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa viriya sambojjhangaṃ bhāvanā
pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ pīti sambojjhangaṃ 'atthi me
ajjhattaṃ pīti sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhattaṃ pīti sambojjhangaṃ 'natthi me
ajjhattaṃ pīti sambojjhango'ti pajānāti.

Si le facteur d'éveil de l'attention n'est pas en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'attention n'est pas en moi ».

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'attention non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de l'attention apparu.

2. Si le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes est en moi ».

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

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes apparu.

3. Si le facteur d'éveil de l'énergie est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'énergie est en moi ».

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

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'énergie non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de l'énergie apparu.

4.

Si le facteur d'éveil de l'intérêt joyeux est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'intérêt joyeux est en moi ».

Si le facteur d'éveil de l'intérêt joyeux n'est pas en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'intérêt joyeux n'est pas en moi ».

Yathā ca anuppannassa pīti sambojjhangassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa pīti sambojjhangassa bhāvanā pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ passaddhi sambojjhangaṃ 'atthi me ajjhataṃ passaddhi sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhataṃ passaddhi sambojjhangaṃ 'natthi me ajjhataṃ passaddhi sambojjhango'ti pajānāti.

Yathā ca anuppannassa passaddhi sambojjhangassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa passaddhi sambojjhangassa bhāvanā pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ samādhī sambojjhangaṃ 'atthi me ajjhataṃ samādhī sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhataṃ samādhī sambojjhangaṃ 'natthi me ajjhataṃ samādhī sambojjhango'ti pajānāti.

Yathā ca anuppannassa samādhī sambojjhangassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa samādhī sambojjhangassa bhāvanā pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ upekkho sambojjhangaṃ 'atthi me ajjhataṃ upekkho sambojjhango'ti pajānāti.

Asantaṃ vā ajjhataṃ upekkho sambojjhangaṃ 'natthi me ajjhataṃ upekkho sambojjhango'ti pajānāti.

Yathā ca anuppannassa upekkho sambojjhangassa uppādo hoti, tañca pajānāti.

Yathā ca uppannassa upekkho sambojjhangassa bhāvanā pāripūri hoti, tañ ca pajānāti.

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'intérêt joyeux non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de l'intérêt joyeux apparu.

*5. Si le facteur d'éveil de la **tranquilité** est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de la tranquillité est en moi ».*

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

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de la tranquillité non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de la tranquillité apparu.

*6. Si le facteur d'éveil de la **concentration** est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de la concentration est en moi ».*

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

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de la concentration non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de la concentration apparu.

*7. Si le facteur d'éveil de l'**équanimité** est présent en lui, il sait: « le facteur d'éveil de l'équanimité est en moi ».*

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

Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'équanimité non apparu.

Il sait comment s'épanouit pleinement le facteur d'éveil de l'équanimité apparu.

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 ajjhatta bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.
 Samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 samudaya vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati
 atthi dhammā'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti,
 yāvadeva nānamattāya patissatimattāya.
 Anissitoca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
 viharati, sattasu bojjhangesu.

E)

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati, catusu ariyasaccesu.
 Kathanca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī
 viharati, catusu ariyasaccesu. Idha bhikkhave bhikkhu :
 Idam dukkham' ti yathābhūtam pajānāti.
 Ayam dukkha samudayo'ti yathābhūtam pajānāti.
 Ayam dukkha nirodho'ti yathābhūtam pajānāti.
 Ayam dukkha nirodhagāmini patipadā'ti yathābhūtam
 pajānāti.

1) Katamañca bhikkhave dukkham ariyasaccam ?

Jāti' pi dukkhā , jarā'pi dukkhā, vyādhi' pi dukkho,
 maranam'pi dukkham, soka parideva dukkha
 domanassupāyāsā'pi dukkha, appiyehi sampayogo dukkho,
 piyehi vippayogo dukkho, yam'pi'ccham na labhati tam'pi
 dukkham, sañkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux des sept facteurs d'éveil.

E) Les quatre Nobles Vérités.

Puis encore, O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Quatre Nobles Vérités.

Et comment, O bhikkhus, un bhikkhu demeure-t-il dans la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux des Quatre Nobles Vérités ?

Voici, O bhikkhus, 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 ».

1. Qu'est ce, O bhikkhus, 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.

a) Katamā ca bhikkhave jāti ? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi satta nikāye jāti, sañjāti, okkanti, abhinibbatti, khandhānaṃ pātubhāvo, āyatanānaṃ patilābho, ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.

b) Katamā ca bhikkhave jarā ? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi satta nikāye jarā, jiranatā, khandiccam, pāliccam, valittacatā, āyuno samhāni, indriyānaṃ paripāko ayaṃ vuccati bhikkhave jarā.

c) Katamañ ca bhikkhave maraṇaṃ ? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā satta nikāyā cuti, cavanatā, bhedho, antaradhānaṃ, maccumaraṇaṃ, kālakiriyā, khandhānaṃ bhedho, kalebarassa nikkhepo, idaṃ vuccati bhikkhave maraṇaṃ.

d) Katamo ca bhikkhave soko ? Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byāsanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkha dhammena phuṭṭhassa soko, socanā, socitattam, anto soko, anto parisoko, ayaṃ vuccati bhikkhave soko.

e) Katamo ca bhikkhave paridevo ? Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byāsanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkha dhammena phuṭṭhassa ādevo, paridevo, ādevanā, paridevanā, ādevitattam, paridevitattam, ayaṃ vuccati bhikkhave paridevo.

f) Katamañ ca bhikkhave dukkhaṃ ? Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ dukkhaṃ, kāyikaṃ, asātaṃ kāya sampassajaṃ dukkhaṃ, asātaṃ, vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ.

a) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, la naissance.*

b) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, la vieillesse.*

c) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, la mort.*

d) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, le chagrin.*

e) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, les lamentations.*

f) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, que la douleur ? La douleur physique et la gêne physique, la sensation pénible et désagréable produite par un contact physique, – ceci est appelé, O bhikkhus, la douleur.*

g) Katamañ ca bhikkhave domanassam ? Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ dukkham, cetasikaṃ asātam, mano sampassajaṃ dukkham, asātam, vedayitaṃ idaṃ vuccati bhikkhave domanassam.

h) Katamo ca bhikkhave upāyāso ? Yo kho bhikkhave aññataraññatarena byasanena samannāgatassa, aññataraññatarena dukkha dhammena phuṭṭhassa, āyāso, upāyāso, āyāsittam, upāyāsittam, ayaṃ vuccati bhikkhave upāyāso.

i) Katamo ca bhikkhave appiyehi sampayogo dukkho ? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā poṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṃgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave appiyehi sampayogo dukkho.

j) Katamo ca bhikkhave piyehi vippayogo dukkho ? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā poṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti attakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhagini vā jeṭṭhā vā kaniṭṭhā vā mittā vā amaccā vā nāti sālohitā vā yā tehi saddhiṃ asaṃgati, asamāgamo, asamodānam, amissībhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave piyehi vippayogo dukkho.

k) Katamañ ca bhikkhave yaṃ pi'cchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ ? Jāti dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na jāti dhammā assāma. Na ca vata no jāti āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya

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

h) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, le désespoir.*

i) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, être uni à ce que l'on aime pas*

j) *Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, être séparé de ce que l'on aime*

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

Chez les êtres sujets à la naissance, le désir apparaît: 'O puissions-nous ne pas être sujet à la naissance ! O, si cette naissance n'était pas

pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Jarā dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na jarā dhammā assāma. Na ca vata no jarā āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Vyādhi dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na vyādhi dhammā assāma. Na ca vata no vyādhi āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Marana dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na marana dhammā assāma. Na ca vata no maranaṃ āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Soka dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na soka dhammā assāma. Na ca vata no soko āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Parideva dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na parideva dhammā assāma. Na ca vata no parideva āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbam idam'pi yaṃ pi'ccham na labhati taṃ pi dukkham.

Dukkha dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na dukkha dhammā assāma. Na

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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets à la vieillesse, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet à la vieillesse ! O, si cette vieillesse 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets à la maladie, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet à la maladie ! O, si cette maladie 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets à la mort, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet à la mort ! O, si cette mort 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets au chagrin, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet au chagrin ! O, si ce chagrin 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets aux lamentations, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet aux lamentations ! O, si ces lamentations n’étaient pas survenues !’ 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l’on désire

Chez les êtres sujets à la douleur, le désir apparaît: ‘O puissions-nous ne pas être sujet à la douleur ! O, si cette douleur n’était pas

ca vata no dukkham āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ idaṃ pi yaṃ pi'cchaṃ na labhati taṃ pi dukkham.

Domanassa dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na domanassa dhammā assāma. Na ca vata no domanassaṃ āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ idaṃ pi yaṃ pi'cchaṃ na labhati taṃ pi dukkham.

Upāyāsa dhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati 'aho vata mayaṃ na upāyāsa dhammā assāma. Na ca vata no upāyāso āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ idaṃ pi yaṃ pi'cchaṃ na labhati taṃ pi dukkham.

Katame ca bhikkhave saṅkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā, seyyathidaṃ ?

Rūpūpādānak-khandho, vedanūpādānak-khandho, saññūpādānak-khandho, saṃkhārūpādānak-khandho, viññānūpādānak-khandho ime vuccanti bhikkhave samkhittena pañcūpādānak-khandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkham ariyasaccaṃ.

2) Katamañca bhikkhave dukkha samudayaṃ ariya saccam ? Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāga saha gatā tatra tatrābhinandini seyyathidaṃ ?

Kāma taṇhā ,bhava taṇhā, vibhava taṇhā.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati ? Kattha nivisaṃmānā nivisati ?

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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l'on désire

Chez les êtres sujets à la affliction, le désir apparaît: 'O puissions-nous ne pas être sujet à la affliction ! O, si cette affliction 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l'on désire

Chez les êtres sujets au désespoir, le désir apparaît: 'O puissions-nous ne pas être sujet au désespoir ! O, 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, O bhikkhus, ne pas obtenir ce que l'on désire.

1) Et qu'est-ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, est la Noble Vérité de la Souffrance.

2. Qu'est ce, O bhikkhus, 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?

Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Cakkhuṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Jivhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā
 uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Kāyo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, etta nivisamānā nivisati.

Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā
 uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhu viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

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

Dans le monde de l'oeil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'oreille, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du nez, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la langue, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du corps, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde 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 formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la conscience visuelle, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Sota viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Ghāna viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Jivhā viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Kāya viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Mano viññānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Cakkhu samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Sota samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Ghāna samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Jivhā samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Kāya samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Mano samphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Cakkhu samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Sota samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

Dans le monde de la conscience auditive, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la conscience olfactive, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la conscience gustative, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la conscience tactile, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la conscience mentale, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact de l'oeil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact de l'oreille, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact du nez, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact de la langue, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact du corps, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du contact de l'esprit, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la sensation née du contact de l'oeil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la sensation née du contact de l'oreille, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Ghāna samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Jivhā samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kāya samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Mano samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpa saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sadda saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandha saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rasa saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabba saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhamma saññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpa sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sadda sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandha sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dans le monde de la sensation née du contact du nez, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la sensation née du contact de la langue, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la sensation née du contact du corps, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la sensation née du contact de l'esprit, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la perception des objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des intentions envers les formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des intentions envers les sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des intentions envers les odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Rasa sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabba sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā
 taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhamma sañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā
 taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpa taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sadda taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandha taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rasa taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabba taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhammā taṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpa vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sadda vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandha vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rasa vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabba vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhamma vitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dans le monde des intentions envers les goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des intentions envers les contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde des intentions envers les objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde du désir des objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de la pensée appliquée aux objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Rūpa vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sadda vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandha vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rasa vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Potthabba vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Dhamma vicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

īdaṃ vuccati bhikkhave dukkha samudayaṃ ariyasacca.

3) Katamañca bhikkhave dukkha nirodhaṃ ariyasaccaṃ ?

Yo tassāyeva taṇhāya asesā virāga nirodho cāgo
patinissaggo mutti anālayo.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha pahīyamānā
pahīyati ? Kattha nirujjamānā nirujjati ?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kiñca loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhuṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sotaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Dans le monde de l'analyse des formes, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'analyse des sons, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'analyse des odeurs, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'analyse des goûts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'analyse des contacts, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Dans le monde de l'analyse des objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif apparaît et prend racine.

Ceci, O bhikkhus, est la Noble Vérité de l'apparition de la Souffrance.

3. Qu'est ce, O bhikkhus, 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'oeil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

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

Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāyo loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Mano loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Saddā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Gandhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rasā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Potthabbā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Dhammā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhu viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā
taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sota viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Ghāna viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhā viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāya viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mano viññānaṃ loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhu samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sota samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Ghāna samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhā samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāya samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Mano samphasso loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhu samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sota samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Ghāna samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhā samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāya samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Mano samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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

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

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

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

Dans le monde du contact de la langue, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

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

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

Dans le monde de la sensation née du contact de l'oeil, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Dans le monde de la sensation née du contact de l'oreille, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Dans le monde de la sensation née du contact du nez, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Dans le monde de la sensation née du contact de la langue, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Dans le monde de la sensation née du contact du corps, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Dans le monde de la sensation née du contact de l'esprit, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

Rūpa saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Sadda saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandha saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasa saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Potthabba saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhamma saññā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpa sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Sadda sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandha sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā
 taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasa sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Potthabba sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā
 taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhamma sañcetanā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā
 taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpa taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Sadda taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandha taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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

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

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

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

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

Dans le monde de la perception des objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

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

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

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

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

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

Dans le monde des intentions envers les objets mentaux, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.

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

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

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

Rasa taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Potthabba taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhamma taṇhā loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpa vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Sadda vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandha vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasa vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Potthabba vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhamma vitakko loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpa vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Sadda vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandha vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasa vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Potthabba vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhamma vicāro loke piyarūpaṃ sāta rūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

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

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

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

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

*Dans le monde de la **pensée appliquée aux sons**, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.*

*Dans le monde de la **pensée appliquée aux odeurs**, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.*

*Dans le monde de la **pensée appliquée aux goûts**, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.*

*Dans le monde de la **pensée appliquée aux contacts**, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.*

*Dans le monde de la **pensée appliquée aux objets mentaux**, là où il y a des formes plaisantes et des formes agréables, cette soif peut être abandonnée et peut être éteinte.*

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

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

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

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

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

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

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkha nirodhaṃ ariya saccam.

4) Katamañca bhikkhave dukkha nirodha gāmini patipadā ariya saccam ?

Aya'meva ariyo atthamgiko maggo, seyyathidaṃ ? Sammā ditthi, sammā saṅkappo, sammā vācā, sammā kammanto, sammā ājīvo, sammā vāyāmo, sammā sati, sammā samādhī.

1. Katamā ca bhikkhave sammā ditthi ?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñānam, dukkha samudaye ñānam, dukkha nirodhe ñānam, dukkha nirodha gāmini patipadāya ñānam, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā ditthi.

2. Katamo ca bhikkhave sammā saṅkappo ?

Nekkhamma saṅkappo, avyāpāda saṅkappo, avihimsā saṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā saṅkappo.

3. Katamā ca bhikkhave sammā vācā ?

Musāvādā veramaṇi, pisunāvācā veramaṇi, pharusāvācā veramaṇi, samphappalāpā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā vācā.

4. Katamo ca bhikkhave sammā kammanto ? Pānātipātā veramaṇi, adinnādānā veramaṇi, kāmesu micchācārā veramaṇi, ayaṃ vuccati bhikkhave sammā kammanto.

5. Katamo ca bhikkhave sammā ājīvo ? Idha bhikkhave ariya sāvako micchā ājīvaṃ pahāya sammā ājīvena jīvikam kappeti. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā ājīvo.

Ceci, O bhikkhus, est la Noble Vérité de la cessation de la Souffrance.

4. Qu'est ce, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, que la Compréhension Juste ?

O bhikkhus, 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, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, 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, O bhikkhus, 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. Katamo ca bhikkhave sammā vāyāmo ?

Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati.

Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ thitiyā asammosāya bhīyo bhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti, vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ pagganhāti, padahati. Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā vāyāmo.

7. Katamo ca bhikkhave sammā sati ?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Citte cittānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Dhammesu dhammānupassī viharati ātāpi sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhā domanassam.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā sati.

8. Katamo ca bhikkhave sammā samādhi ? Idha bhikkhave, bhikkhu

a) Vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekaja pītisukhaṃ pathama jhānaṃ upasampajja viharati.

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

Voici un bhikkhu, face à quelque chose de mal et de non salutaire qui n'est pas encore apparu, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

Face à quelque chose de mal et de non salutaire qui est apparu, il élève sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

Face à quelque chose de salutaire qui n'est pas encore apparu, il éveille sa volonté, fait un effort, secoue son énergie, y applique son esprit et lutte.

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, O bhikkhus, que l'Attention Juste?

Voici O bhikkhus, un bhikkhu demeure dans la contemplation du corps sur 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 sensations sur les sensations, 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 sur 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 sur les objets mentaux, ardent, 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, O bhikkhus, que la Concentration Juste?

Voici, O bhikkhus, un bhikkhu:

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

b) Vitakka vicārānaṃ vūpasamā ajjhattam sampasādanam cetaso ekōdibhāvaṃ avitakkaṃ avicāram samādhijaṃ pīti sukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati.

c) Pītiya ca virāgā, upekhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhaṃ ca kāyena patisaṃvedeti yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti upekhako satimā, sukha viharī'ti, tatiya jhānaṃ upasampajja viharati.

d) Sukhassa ca pahānā, dukkhassa ca pahānā, pubbeva somanassa-domanassānaṃ aṭṭhangamā adukkhaṃ asukkhaṃ upekhā sati pārissuddhaṃ catutṭha jhānaṃ upasampajja viharati.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā samādhi.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkha nirodha gāminīpatipadā ariyasaccaṃ.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,

bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,

ajjhatta bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Samudaya dhammānupassī vā dhammesu viharati,

vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati,

samudaya vaya dhammānupassī vā dhammesu viharati.

Atthi dhammā'ti vā pana'ssa sati paccupaṭṭhitā hoti, yāvadeva ñānamattāya patissatimattāya.

Anissitoca viharati. Na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ kho bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati, catusu ariya saccesu.

So hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta vassāni tassa dvinnam phalānaṃ aññataraṃ

b) Lorsque la pensée appliquée à un objet (*vitakka*) et la pensée analysant cet objet (*vicâra*) 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 (*pîti*) et le bonheur (*sukha*) 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, O bhikkus, est la Noble Vérité de la Voie menant à la Cessation de la Souffrance.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux intérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux extérieurement.

Ainsi il demeure contemplant les objets mentaux sur 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: « Voilà 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, O bhikkhus, qu'un bhikkhu demeure contemplant les objets mentaux sur les objets mentaux des Quatre Nobles Vérités.

En vérité, O bhikkhus, quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant sept ans, peut espérer l'un de ces

phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave satta vassāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave cha vassāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya pañca vassāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave pañca vassāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri vassāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave cattāri vassāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīhivassāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave tīhi vassāni, so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya dve vassāni, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave dve vassāni, so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha ekaṃ vassaṃ, tassa dvinnam phalānaṃ aññataram phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

deux résultats: la Connaissance Suprême ici et maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour (anāgāmi).

Mais laissons ces sept ans, O bhikkhus, 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 laissons ces six ans, O bhikkhus, 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 laissons ces cinq ans, O bhikkhus, 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 laissons ces quatre ans, O bhikkhus, 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 laissons ces trois ans, O bhikkhus, 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 laissons ces deux ans, O bhikkhus, quiconque pratique ces quatre établissements de l'attention de cette manière pendant un 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.

Titṭhantu bhikkhave ekaṃ vassaṃ, so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya satta māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave satta māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave cha māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya pañca vassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave pañca satta māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave cattāri māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīni vassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave tīni māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya dve māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, ditṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave dve māsāni so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya māso, tassa dvinnaṃ

Mais laissons cette année, O bhikkhus, 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 laissons ces sept mois, O bhikkhus, 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 laissons ces six mois, O bhikkhus, 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 laissons ces cinq mois, O bhikkhus, 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 laissons ces quatre mois, O bhikkhus, 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 laissons ces trois mois, O bhikkhus, 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 laissons ces deux mois, O bhikkhus, 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.

phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave māsō so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya addha māsō, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Titṭhantu bhikkhave addha māsō so hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhiṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ, diṭṭhe'va dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapariddavānaṃ samatikkamāya, dukkha domanassānaṃ atthagamāya, nāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyaṃ, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Iti yaṃ taṃ vuttaṃ idam etaṃ paticca vuttan'ti.
Idaṃ avoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun'ti.

Mahā satipaṭṭhāna suttam niṭṭhitaṃ.

maintenant, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

Mais laissons ce mois, O bhikkhus, 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 laissons ce demi mois, O bhikkhus, 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 maintenant¹, ou s'il y a encore un reste d'attachement, l'état de non-retour.

A cause de cela on a dit:

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

Ainsi parla le Bienheureux. Joyeux, les bhikkhus se réjouirent des paroles du Bienheureux.

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

¹ *ditthe 'va dhamme aññâ* – littéralement: la connaissance suprême que: 'les phénomènes sont vu'.... Cette traduction mot à mot à l'avantage d'éclairer sous un jour nouveau toute la pratique du sutta. Nous avons vu certaines 'traduction' lire: il atteint l'état d'arahant!...

appendice

INSTRUCTIONS DE MEDITATION .

Voici les instructions de base concernant la méditation satipatthâna/vipassana données par le vénérable sayâdaw U. Kundalâbhivamsâ de Rangoon:

Il y a trois sortes de pratiques :

1. Méditation assise.
2. Méditation en marchant.
3. Méditation durant les activités journalières.

1. MEDITATION ASSISE.

Allez dans un endroit paisible et tranquille. Choisissez la posture assise qui vous permettra de méditer durant un certain temps, sans inconfort.

Vous pouvez vous asseoir à genoux ou bien les jambes croisées, mais vous devez choisir la posture qui vous permettra de rester assis pendant longtemps. Quand vous êtes satisfaits de votre position, gardez le dos et la tête bien droite. Fermez alors les yeux et concentrez votre attention sur l'abdomen et la respiration (*facultativement, on peut observer le va et vient du souffle au niveau des narines, en utilisant alors la note mentale et l'observation appropriée*).

Lorsque vous inspirez, notez soigneusement que l'abdomen se soulève durant l'inspiration et se dilate.

Lorsque vous expirez, notez soigneusement que l'abdomen s'abaisse durant l'expiration et se rétracte.

Notez ainsi le soulèvement et l'abaissement de l'abdomen durant l'inspiration et l'expiration.

Mais n'observez pas uniquement l'abdomen, contemplez également votre esprit durant la respiration. Observez comment l'air inhalé effectue une pression vers le haut qui pousse de l'intérieur. Vous devez essayer de sentir et savoir, de réaliser ce

b

Instructions de méditation

qu'est cette pression de l'air venant de l'intérieur et non de l'abdomen, car Vipassana observe la vraie nature des choses et non le concept.

La poussée de l'air venant de l'intérieur est « paramattha »: la réalité de ce qui se produit. Vous devez noter soigneusement que lorsque vous expirez, l'air qui avait été poussé vers le haut descend graduellement alors que l'abdomen revient à sa place en se contractant.

Vous devez être attentifs aux mouvements qui se produisent durant l'inspiration et durant l'expiration. Vous comprendrez qu'à l'inspiration l'abdomen s'élève progressivement et qu'à l'expiration il s'abaisse progressivement. A ce moment, vous répéterez intérieurement: « monter...monter...monter. » et à l'expiration: « descendre...descendre...descendre... ». En même temps, vous serez attentif à la force qui fait que l'abdomen se soulève et s'abaisse petit à petit durant la respiration.

Si vous trouvez que ces deux mouvements ne sont pas suffisants pour maintenir votre concentration en alerte sans distractions, vous pouvez ajouter un troisième objet d'attention: le toucher. Vous vous concentrez alors sur la sensation du toucher à un point de contact du corps avec un objet qui apparaît le plus proéminent à l'esprit. Répétez alors la note mentale: « monter...monter..... Descendre....descendre..... toucher... toucher.... ». Ne vous laissez pas distraire par la forme des membres ou de l'objet en contact, mais restez fixé sur le contact.....

Si ces trois points d'attention ne sont toujours pas suffisants, vous pouvez en ajouter un quatrième: le fait que vous êtes assis. Répétez alors: « monter...monter... descendre...descendre... Toucher... toucher..... assis... assis... » en étant assis, réalisez le fait que la partie supérieure du corps est dressée et tendue comme un arc. Ne pensez pas du tout à la forme de la tête ou du corps ou des mains ou des jambes, mais réalisez que votre corps est tendu par la force de l'air qui vous maintient en position assise et à la sensation de dureté que vous avez en étant assis, que vous noterez: « toucher.... »

Vous avez donc maintenant quatre choses à noter mentalement: monter, descendre, assis et toucher.

En faisant cela, votre esprit deviendra calme. Quand l'esprit et le mental sont calmes, la concentration devient plus ferme. Quand la concentration est ferme, la vision pénétrante dans la réalité des phénomènes verra le jour. Si l'attention sur les quatre points: monter...descendre...assis...toucher... vous semble convenable, faites ainsi. Mais si votre mental est trop anxieux, recherchez par vous-même si vous devez noter seulement deux ou trois objets d'attention.

L'esprit d'un débutant peut vagabonder ici ou là, soit dans le temple ou au monastère, au marché ou encore à la maison. Si le cas se produit, notez les pensées

vagabondes en répétant: « parti...parti... Imagination... imagination..... projets... projets... ». Lorsque votre concentration est bonne, vos pensées vagabondes disparaîtront rapidement si vous notez en observant avec précision et attention.

Cela peut prendre un certain temps au début pour observer les pensées vagabondes, mais avec une ferme détermination et une attention soutenue elle disparaîtront rapidement. Non seulement vos pensées vagabondes disparaîtront, mais également votre attention à ces pensées vagabondes.... Car rien ne dure, rien n'est permanent ! C'est cela *anicca*, l'impermanence.... « toutes choses composées sont impermanentes, transitoires... », toutes choses composées apparaissent et disparaissent en un clin d'oeil. De toute évidence elles sont sujettes à la naissance et à la mort. Cette venue à l'existence et cette disparition n'est rien d'autre que *dukkha* - insatisfaction, souffrance.... Et cela ne peut être évité par rien ni personne, et on ne peut rien y faire et cela est *anatta* - incontrôlable. Peu à peu vous en viendrez à comprendre cette vérité que tout est transitoire, tout est insatisfaisant, tout est incontrôlable.

En vous concentrant sans interruption sur « monter...descendre...assis...toucher... » pendant une demi-heure ou trois-quarts d'heure, vous verrez apparaître de la douleur, de l'inconfort ou de l'engourdissement. Lorsque cela se produit, vous devez observer la réalité de ce phénomène en abandonnant l'observation de « monter... descendre... », et observer « douleur... » en laissant l'esprit pénétrer la douleur.

Il y a trois manières d'observer la douleur :

1. En se concentrant sur la douleur afin de la faire disparaître.
2. En la chassant de manière agressive.
3. En la contemplant pour en pénétrer la réalité.

La première manière est motivée par *lobha*, L'avidité. Le méditant recherche le plaisir dans la méditation. Le but de la méditation n'est pas de donner du plaisir, mais de déraciner le désir, *lobha*. Votre travail est de réaliser la véritable nature du désir. Vous ne devez pas méditer de cette manière.

La seconde manière n'est pas bonne non plus car elle est motivée par *dosa*, la colère. La méditation attentive ne laisse pas la colère se développer. L'aversion face à la douleur n'est pas l'attitude juste.

La troisième manière est l'attitude juste. Vous devez concentrer votre mental sur la douleur elle-même, comment elle se manifeste et comment elle évolue. Lorsque la douleur survient, le yogi a tendance à se contracter. Laissez votre corps et votre esprit détendu. Ne vous demandez pas avec anxiété : devrais-je rester ainsi pendant une heure ? » ou bien « est-ce que je vais souffrir ainsi tout le temps ? »

La douleur viendra comme elle le veut et votre devoir est de l'observer. Vous devez garder un esprit calme et être patient. La patience est la chose principale, car c'est uniquement par la patience que vous pourrez atteindre le *Nibbāna*. Vous devez être calme et relaxé de corps et d'esprit. Ne soyez pas tendu, mais gardez votre esprit sur la douleur et cherchez à quel point exact elle se trouve et quelle est son intensité. Où est-elle la plus aiguë ? Dans la chair..... sur la peau....dans les veines.... dans les os ou dans la moelle...?...Concentrez-vous profondément sur l'endroit particulier où la douleur se produit et notez mentalement: douleur....douleur.....en recherchant exactement là où elle se trouve et quelle est son intensité. Une attention superficielle n'est pas autorisée. Si vous êtes très attentif à la douleur, à la démangeaison, à l'ankylose, au picotement ou à toute autre sensation, vous observerez qu'ils deviennent plus intenses et plus insupportables. De la même façon qu'elle augmente, elle diminuera et peut-être disparaîtra, mais ne diminuez pas votre concentration. Continuez à être attentif avec zèle et enthousiasme et répétez mentalement : douleur...douleur....jusqu'à ce qu'elle disparaisse ou change de place.

Si vous êtes très énergique et enthousiaste, la vision pénétrante s'éveillera. A mesure que la concentration se renforce, les maux et les douleurs disparaîtront dès qu'elles apparaissent. Vous constaterez que la douleur ne dure pas longtemps, ni votre méditation attentive, ni la conscience de la douleur. Rien ne dure, rien n'est permanent. Tout est impermanent, transitoire. Naissance et mort, apparition et disparition sont si rapides et pénibles que rien ne peut nous en protéger. Nous en venons donc à constater que :

La douleur est impermanente, *anicca*.

La douleur est insatisfaisante, *dukkha*.

La douleur est incontrôlable, *anatta*.

Lorsque vous méditez, vous entendrez des sons, verrez des choses et sentirez des odeurs tout autour de vous. Vous entendrez parfois des bruits de portes, de marteaux, de voitures, des chants d'oiseau etc....en entendant un son, vous devrez faire une note mentale et dire « entendre, entendre », mais votre esprit ne doit pas suivre le son ni chercher à l'identifier. Ce serait une distraction.

Si votre pouvoir de concentration est fort, ces sons que vous entendez deviendront indistincts et sembleront distants ou bien ils deviendront forts et proches ou encore imprécis et diffus. Il peut se faire qu'en notant: « entendre....entendre.... » ils disparaissent progressivement, ainsi que votre conscience d'entendre et votre attention contemplative du son.

Les sons que vous entendez au début pourront disparaître un par un, ou ils seront déconnectés les uns des autres et perdrons leur sens; par exemple le mot « vénérable » deviendra : « vé.....né.....ra.....ble..... ». De la même manière que

le son disparaît, ainsi la conscience d'entendre et l'attention contemplative s'évanouira progressivement. C'est cela anicca, l'impermanence.....

L'apparition des sons et leur disparition et si rapide que c'est dukkha, insatisfaisant, pénible, inintéressant. Comme rien ne peut être fait pour empêcher cette situation, c'est anatta, incontrôlable, dénué d'un soi ayant un réel pouvoir.

Petit à petit, vous en viendrez à comprendre que les sons ne durent pas toujours. La connaissance née de la méditation attentive ne dure pas non plus et vous ne pouvez rien faire pour empêcher les sons d'apparaître et de disparaître. C'est ainsi que vous réaliserez par votre propre expérience la contemplation attentive des sons.

La méditation attentive en posture assise en notant mentalement: « monter.... descendre... assis.... toucher..... » concerne le corps; elle est appelée: *kâyânupassana satipathâna*.

La douleur, la démangeaison, l'ankylose etc....concerne les sensations et les sentiments qui y sont connectés. Cette contemplation s'appelle: *vedanânupassana satipathâna*.

La contemplation de l'esprit qui note: « distrait... distrait..... projet.. projet..... penser... penser.... » s'appelle: *cittânupassana satipathâna*.

La note mentale « voir...voir..... entendre.... entendre.... sentir....sentir.... » concerne le dhamma et s'appelle: *dhammânupassana satipathâna*.

Ainsi les quatre établissements de l'attention satipathâna sont inclus lorsqu'un yogi pratique la méditation attentive en posture assise.

2. MEDITATION EN MARCHANT.

Il y a quatre sortes de notes mentales pendant la méditation en marchant. Chaque pas est observé de très près et avec attention comme étant un mouvement. On peut également le décomposer en deux, ou en trois mouvements ou encore en six mouvements.

2.1. Un mouvement : en marchant, on note: « pied droit....pied gauche....etc. » en gardant l'attention sur le mouvement en avant du pied et non pas sur le pied.

L'esprit ne doit pas être attaché à la forme du pied, mais au mouvement progressif du pied vers l'avant. C'est très important.

2.2. Deux mouvements: on observe le pas décomposé en: lever...baisser.; lever...baisser.. Dans ce cas, il faut être conscient du mouvement progressif du pied se levant et s'abaissant. C'est la connaissance de ce mouvement tel qu'il est, du processus mental et corporel qui forme l'objet de l'attention.

2.3. Trois mouvements: en marchant, le yogi observe la décomposition du pas en trois parties: « lever....déplacer.....poser... ». En levant le pied, vous devez noter attentivement le mouvement ascendant du pied. Puis vous avancez votre pied lentement vers l'avant en étant pleinement attentif au mouvement, et en le baissant vous notez le pied descendant lentement.

Tous ces mouvements doivent être attentivement observés de très près de manière à noter que lorsque le pied se soulève millimètres par millimètres vous devenez conscient de la légèreté, puis il se déplace lentement vers l'avant et enfin en s'abaissant, une sensation de lourdeur accompagne le mouvement. Lorsque vous obtenez cette perception, vous commencez à avoir une sorte de vision pénétrante dans la réalité des phénomènes.

La légèreté vient de *tejo*, l'élément chaleur combinée avec *vayo*, l'élément air ou mouvement. La lourdeur est provoquée par *pathavi*, l'élément terre, dureté et *âpo* l'élément liquide.

La connaissance et l'attention claire de ces phénomènes psychophysique est le commencement de la connaissance pénétrante dans la nature intime de la réalité telle qu'elle est.

2.4 Six mouvements: vous décomposez maintenant le pas en six parties: intention de lever.. lever...intention de déplacer..... déplacer..... intention de poser.... poser. » en commençant à lever le pied. le talon se soulève d'abord; puis les orteils. En avançant le pied, vous savez qu'il va en avant et pas en arrière.... puis il est légèrement dévié à l'amorce de la descente. Ici aussi, il faut être attentif et clairement compréhensif concernant les phénomènes psychophysique.

Un autre manière de noter est la suivante: « décoller.... lever..... avancer..... baisser.... toucher..... presser..... » en décollant, vous êtes attentif au talon se soulevant, puis aux orteils. Enfin le pied se soulève progressivement puis s'avance lentement. Vous êtes attentif au moindre mouvement. Au moment de descendre vous observez le changement de direction puis la descente progressive jusqu'au contact avec le sol. « toucher... toucher... » puis afin de lever l'autre pied, vous notez la pression sur le sol : « presser...presser... »

C'est ainsi que l'on réalise la décomposition d'un pas en six parties.

3. MEDITATION DURANT LES ACTIVITES JOURNALIERES.

En tant que yogi, vous devrez pratiquer la méditation avec attention durant toutes les activités quotidiennes. C'est en dehors de la méditation assise ou en marchant. Durant la routine journalière, vous serez attentif aux petites activités et aux mouvements que vous faites en retournant à votre chambre, en ouvrant ou en fermant une porte, en faisant le lit, en pliant les draps, en changeant de vêtements, en vous lavant, en préparant le repas, en mangeant, en buvant etc... Même aux toilettes, vous ne couperez pas le fil de votre attention....

Méditer en mangeant: en voyant le repas, vous notez « voir...voir... ». En étendant la main pour prendre la nourriture, vous notez: « étendre....étendre.... ». Lorsque vous la touchez, vous dites: « toucher....toucher... ». En la prenant, vous notez: « prendre...prendre.... ». En ouvrant la bouche, vous notez: « ouvrir...ouvrir... ». En mâchant, notez: « mâcher....mâcher.... ». En goûtant, « goûter...goûter.... ». En avalant, notez: « avaler...avalier... ». Soyez donc attentif et clairement compréhensif à chaque mouvement durant toutes vos activités de la journée. Pratiquez avec foi et enthousiasme.

Les yogis obéissants et zélés souhaitant bien pratiquer, ne trouverons pas très facile d'être attentif à tous les mouvements en prenant une bouchée de nourriture. Au début ils oublieront quelques mouvements, mais ils ne doivent pas se décourager. Plus tard, le pouvoir de concentration sera plus fort et la connaissance pénétrante permettra d'être attentif à chaque mouvement.

Au début de la pratique de l'attention sur les activités quotidiennes, vous devez être attentifs aux mouvements les plus proéminents. Par exemple, si étendre le bras est plus distinct, notez: « étendre.... étendre..... ». Si c'est pencher la tête, dites: « pencher....pencher... ». Si c'est mâcher, notez: « mâcher....mâcher.... ».

Vous devez être attentif à un seul mouvement à la fois. Si votre esprit est centré sur ce mouvement, il deviendra réellement concentré et alors vous pourrez pratiquer sur d'autres mouvements les uns après les autres jusqu'à ce que la concentration soit profonde. Ensuite vous obtiendrez la vision pénétrante. Le vénérable maître Mahâsi Sayâdaw disait que le mouvement le plus distinct à observer est la mastication. Seul la mâchoire inférieure est en mouvement. Si vous êtes attentif à ce mouvement, vous serez capable de noter: « mâcher... mâcher..... » facilement.

Les instructions pratiques pour méditer en mangeant sont maintenant bien claires.

Lorsque l'idée de vous asseoir devient distincte pour vous, notez: « intention de s'asseoir... Intention de s'asseoir.... ». Quand vous êtes assis, notez: « assis...assis.... ». Détachez bien les mouvements de la tête, des bras, des jambes etc...ressentez le poids du corps en descendant vers le sol. C'est l'élément *pathavi*, terre.

En vous relevant, notez également l'intention....le mental qui veut se lever est poussé par l'élément *vayo*, l'air, qui vous propulse vers le haut. Notez alors: « rassembler mes énergies..... supporter avec les mains.... pousser avec les jambes.... ». Ainsi vous vous trouverez debout.

Les mots utilisés pour noter ne sont qu'une aide. Ce ne sont pas la réalité. La réalité à observer c'est le mouvement lent et progressif, l'expérience intime que vous en avez. C'est cela *paramattha*, la réalité. En se levant, les yogis savent d'eux-mêmes qu'ils deviennent léger ce sont les éléments *tejo-vayo* (feu-air)qui sont en action. Lorsqu'ils s'assoient, ils deviennent lourds. Il observent ainsi les activités des éléments *pathavi-âpo* (terre-eau).

Lorsqu'un yogi a réalisé la vérité au sujet de la nature réelle des phénomènes mentaux et physiques, on dit qu'il a atteint l'éveil en ce qui concerne *nâma / rupa*. Le mouvement est impermanent, la concentration est impermanente, le mental et le physique sont impermanents.

Tout ce qui vient à l'existence est sujet à la disparition. C'est *anicca*. Cette apparition et cette disparition constante et rapide de tous les phénomènes est insatisfaisante, pénible, *dukkha*. Comment se protéger de *dukkha* ? On ne le peut pas, on ne le contrôle pas, c'est *anatta*.

Si vous percevez la réalité profonde d'*anicca / dukkha / anatta*, on dit que vous avez la sagesse de *samannya lakkhana*, les trois caractéristiques de l'existence. Vous êtes prêt à atteindre la vision pénétrante dans la réalité.

Vous avez maintenant entendu les trois principes de base de la méditation sur l'attention. Puisiez-vous tous pratiquer avec diligence et être bientôt capable d'atteindre l'extinction du désir passionné, l'extinction de la colère et l'extinction de l'illusion et de l'ignorance. Puisiez-vous ainsi atteindre le *nibbâna* que vous recherchez depuis si longtemps.

SÂDHU..!.....SÂDHU..!.....SÂDHU..!.....

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality
and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL ~

The Teachings of Great Master Yin Guang

Whether one is a layperson or has left the home-life, one should respect elders and be harmonious to those surrounding him. One should endure what others cannot, and practice what others cannot achieve. One should take others' difficulties unto oneself and help them succeed in their undertakings. While sitting quietly, one should often reflect upon one's own faults, and when chatting with friends, one should not discuss the rights and wrongs of others. In every action one makes, whether dressing or eating, from dawn to dusk and dusk till dawn, one should not cease to recite the AMITABHA Buddha's name. Aside from Buddha recitation, whether reciting quietly or silently, one should not give rise to other improper thoughts. If wandering thoughts appear, one should immediately dismiss them. Constantly maintain a humble and repentful heart; even if one has upheld true cultivation, one should still feel one's practice is shallow and never boast. One should mind one's own business and not the business of others. Only look after the good examples of others instead of bad ones. One should see oneself as mundane and everyone else as Bodhisattvas. If one can cultivate according to these teachings, one is sure to reach the Western Pure Land of Ultimate Bliss.

Homage to Amitabha! Amitabha!

TAKING REFUGE IN THE TRIPLE JEWELS

**To the Buddha I return and rely,
returning from delusions and
relying upon Awareness and Understanding.**

**To the Dharma I return and rely,
returning from erroneous views and
relying upon Proper Views and Understanding.**

**To the Sangha I return and rely,
returning from pollutions and disharmony and
relying upon Purity of Mind and
the Six Principles of Living in Harmony.**



**Be mindful of Amitabha!
Namo Amitabha!
Homage to Amita Buddha!**

**May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!**

Samantabhadra's Admonition



This day is done,
And life dwindles accordingly.
Like fish with little water,
what joy is there !

Endeavor for good progress,
As if to fight a fire burning on one's own head.
Just keep impermanence in mind,
And guard against looseness and indifference.

Namo Amita Buddha !

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【法文：MAHA SATIPATTHANA SUTRA 大念住經】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR012-12782



