

## MAHASATIPATTHANA SUTTA

Discours sur les Quatre Établissements de l'Attention

Version abrégée – Vipassanasangha

---

Ainsi ai-je entendu :

Un jour l'Eveillé résidait à Kammassadhamma et il s'adressa aux moines :

Il n'y a qu'une seule voie conduisant à la purification des êtres, à la victoire sur le chagrin et les lamentations, à l'éradication de la souffrance physique et mentale et à l'atteinte de Nibbana, ce sont les quatre établissements de l'attention. Quels sont-ils ?

Un moine demeure pratiquant la contemplation du corps dans le corps, énergique, attentif et clairement compréhensif, ayant rejeté la convoitise et les soucis du monde.

Il demeure pratiquant la contemplation des sensations dans les sensations, énergique, attentif et clairement compréhensif, ayant rejeté la convoitise et les soucis du monde.

Il demeure pratiquant la contemplation de l'esprit dans l'esprit, énergique, attentif et clairement compréhensif, ayant rejeté la convoitise et les soucis du monde.

Il demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux dans les objets mentaux, énergique, attentif et clairement compréhensif, ayant rejeté la convoitise et les soucis du monde.

Et comment un moine demeure t-il observant **le corps** ?

Etant allé dans la forêt ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée, il s'assoit les jambes croisées, le corps droit et l'attention en éveil. Attentif il inspire et attentif il expire.

De même qu'un habile tourneur tournant lentement sait "je tourne lentement", tournant rapidement, sait "je tourne rapidement", un moine inspirant lentement sait "j'inspire lentement", expirant lentement sait "j'expire lentement", inspirant rapidement sait "j'inspire rapidement", expirant rapidement sait "j'expire rapidement".

De plus, lorsqu'il marche, un moine sait "je marche", lorsqu'il est debout, il sait "je suis debout", lorsqu'il est assis, il sait "je suis assis", lorsqu'il est couché, il sait "je suis couché", le corps étant dans telle ou telle position, il le sait être dans telle ou telle position.

Et lorsqu'il va et vient, un moine en est parfaitement conscient. Regardant devant lui, ou ailleurs, il en est parfaitement conscient. En étendant ou en pliant ses membres, il en est parfaitement conscient. Portant son bol à aumônes et en revêtant ses robes, il en est parfaitement conscient. Mangeant, buvant, mastiquant, goûtant, il en est parfaitement conscient. Déféquant, urinant, il en est parfaitement conscient. Marchant, étant debout, assis, parlant ou silencieux, il en est parfaitement conscient.

Il contemple également ce corps de la plante des pieds au sommet de la tête, recouvert de peau et rempli d'impuretés. "Il y a dans ce corps : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, cœur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, phlegme, pus, sang, sueur, graisse, larmes, suint, salive, mucus, synovie, urine".

Comme s'il y avait un sac rempli de graines, telles que riz, riz brut, pois chiches, haricots, sésame, riz perlé, un homme avec de bons yeux examinerait "ceci est du riz, ceci du riz brut, ceci des pois chiches, ceci des haricots, ceci du sésame, ceci du riz perlé", de même un moine observe ce corps de la plante des pieds au sommet de la tête : "Il y a dans ce corps : cheveux, poils, ongles, dents, peau, chair, tendons, os, moelle, reins, cœur, foie, plèvre, rate, poumons, intestins, mésentère, estomac, excréments, bile, phlegme, pus, sang, sueur, graisse, larmes, suint, salive, mucus, synovie, urine".

De plus, un moine contemple le corps par élément "Il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air".

Tout comme un habile boucher ayant abattu une vache et l'ayant coupée en morceaux, un moine contemple le corps par élément "Il y a dans ce corps l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air".

Et de plus, lorsqu'un moine voit un cadavre d'un jour ou deux, enflé, bleui et suppurant, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps déchiqueté par les corbeaux, les vautours, les chiens, les tigres ou rongé par les vers, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à un squelette maintenu par les tendons, ayant encore des lambeaux de chair et des taches de sang, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à un squelette maintenu par les tendons, dépourvu de chair et taché de sang, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à un squelette maintenu par les tendons, sans chair ni sang, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à des os éparpillés, là les os de la main, là les os du pied, là les os du menton, les fémurs, le bassin, là les vertèbres et là le crâne, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à des os blanchis comme des coquillages, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à des os vieux d'un an, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Quand un moine voit un corps réduit à des os pourris et devenus poussière, il réfléchit à son propre corps "Ce corps est de même nature, il deviendra ainsi et ne sera pas épargné".

Ainsi il demeure observant le corps intérieurement, il demeure observant le corps extérieurement, il demeure observant le corps intérieurement et extérieurement. Il demeure observant l'apparition des phénomènes dans le corps, il demeure observant la disparition des phénomènes dans le corps, il demeure observant l'apparition et la disparition des phénomènes dans le corps.

La conscience "Voilà le corps" est établie en lui pour la connaissance. Indépendant il ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un moine demeure pratiquant la contemplation du corps dans le corps.

Et comment, moines, un moine demeure t-il contemplant **les sensations** ?

Lorsqu'un moine éprouve une sensation agréable, il sait "j'éprouve une sensation agréable", lorsqu'il éprouve une sensation désagréable, il sait "j'éprouve une sensation désagréable", lorsqu'il éprouve une sensation neutre, il sait "j'éprouve une sensation neutre".

Ainsi il demeure observant les sensations intérieurement, il demeure observant les sensations extérieurement, il demeure observant les sensations intérieurement et extérieurement. Il demeure observant l'apparition des sensations, il demeure observant la disparition des sensations, il demeure observant l'apparition et la disparition des sensations.

La conscience "Voilà les sensations" est établie en lui pour la connaissance. Indépendant il ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un moine demeure pratiquant la contemplation des sensations.

Et comment, moines, un moine demeure t-il contemplant **l'esprit** ?

Un moine ayant le désir dans l'esprit, reconnaît "ceci est le désir", n'ayant pas de désir dans l'esprit, il reconnaît l'absence de désir.

Ayant la haine dans l'esprit, il reconnaît "ceci est la haine", n'ayant pas de haine dans l'esprit, il reconnaît l'absence de haine.

Ayant l'agitation dans l'esprit, il reconnaît "ceci est l'agitation", n'ayant pas d'agitation dans l'esprit, il reconnaît l'absence d'agitation.

Ayant la concentration dans l'esprit, il reconnaît "ceci est la concentration", n'ayant pas de concentration dans l'esprit, il reconnaît l'absence de concentration.

Ainsi il demeure observant l'esprit intérieurement, il demeure observant l'esprit extérieurement, il demeure observant l'esprit intérieurement et extérieurement. Il demeure observant l'apparition des phénomènes dans l'esprit, il demeure observant la disparition des phénomènes dans l'esprit, il demeure observant l'apparition et la disparition des phénomènes dans l'esprit.

La conscience "Voilà l'esprit" est établie en lui pour la connaissance. Indépendant il ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un moine demeure pratiquant la contemplation de l'esprit.

Et comment, moines, un moine demeure t-il contemplant **les objets mentaux** ?

Un moine demeure observant les cinq empêchements :

Quand le désir sensuel est présent en lui, un moine sait "le désir sensuel est présent en moi", quand le désir sensuel n'est pas présent en lui, un moine sait "le désir sensuel n'est pas présent en moi".

Quand la colère est présente en lui, un moine sait "la colère est présente en moi", quand la colère n'est pas présente en lui, un moine sait "la colère n'est pas présente en moi".

Quand la paresse et la somnolence sont présentes en lui, un moine sait "la paresse et la somnolence sont présentes en moi", quand la paresse et la somnolence ne sont pas présentes en lui, un moine sait "la paresse et la somnolence ne sont pas présentes en moi".

Quand l'agitation et les remords sont présents en lui, un moine sait "l'agitation et les remords sont présents en moi", quand l'agitation et les remords ne sont pas présents en lui, un moine sait "l'agitation et les remords ne sont pas présents en moi".

Quand le doute est présent en lui, un moine sait "le doute est présent en moi", quand le doute n'est pas présent en lui, un moine sait "le doute n'est pas présent en moi".

Un moine demeure observant les cinq agrégats d'attachement :

"Ainsi est la matière, ainsi est l'apparition de la matière, ainsi est la disparition de la matière".

"Ainsi sont les sensations, ainsi est l'apparition des sensations, ainsi est la disparition des sensations".

"Ainsi sont les perceptions, ainsi est l'apparition des perceptions, ainsi est la disparition des perceptions".

"Ainsi sont les formations mentales, ainsi est l'apparition des formations mentales, ainsi est la disparition des formations mentales".

"Ainsi est la conscience, ainsi est l'apparition de la conscience, ainsi est la disparition de la conscience".

De plus un moine demeure observant les six sphères des sens :

Il connaît l'œil, il connaît les formes et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

Il connaît l'oreille, il connaît les sons et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

Il connaît le nez, il connaît les odeurs et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

Il connaît la langue, il connaît les goûts et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

Il connaît le corps, il connaît les objets tangibles et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

Il connaît l'esprit, il connaît les objets mentaux, et il connaît le lien qui naît en rapport avec eux. Il sait comment se produit l'apparition de ce lien, il sait comment se produit le rejet de ce lien et il sait comment à l'avenir ce lien n'apparaîtra plus.

De plus un moine demeure observant les sept facteurs d'éveil :

Quand le facteur d'éveil de l'attention est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'attention est présent en moi", quand le facteur d'éveil de l'attention n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'attention n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'attention, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de l'attention".

Quand le facteur d'éveil de l'investigation est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'investigation est présent en moi", quand le facteur d'éveil de l'investigation n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'investigation n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'investigation, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de l'investigation.

Quand le facteur d'éveil de l'énergie est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'énergie est présent en moi", quand le facteur d'éveil de l'énergie n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'énergie n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'énergie, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de l'énergie.

Quand le facteur d'éveil de la joie est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la joie est présent en moi", quand le facteur d'éveil de la joie n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la joie n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de la joie, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de la joie.

Quand le facteur d'éveil de la tranquillité est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la tranquillité est présent en moi", quand le facteur d'éveil de la tranquillité n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la

tranquillité n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de la tranquillité, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de la tranquillité.

Quand le facteur d'éveil de la concentration est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la concentration est présent en moi", quand le facteur d'éveil de la concentration n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de la concentration n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de la concentration, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de la concentration.

Quand le facteur d'éveil de l'équanimité est présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'équanimité est présent en moi", quand le facteur d'éveil de l'équanimité n'est pas présent en lui, un moine sait "le facteur d'éveil de l'équanimité n'est pas présent en moi". Il sait comment se produit l'apparition du facteur d'éveil de l'équanimité, il sait comment se produit le perfectionnement du facteur d'éveil de l'équanimité.

De plus un moine demeure observant les quatre nobles vérités :

Il sait "Ceci est la souffrance. Ceci est l'origine de la souffrance. Ceci est la cessation de la souffrance et ceci est la voie menant à la cessation de la souffrance".

➤ Et qu'est-ce, moines, que la noble vérité de la souffrance ?

La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, le chagrin, les lamentations, la douleur, l'affliction, le désespoir sont souffrance. Ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance, en bref les cinq agrégats d'attachement sont souffrance.

Qu'est-ce que la naissance ? La naissance d'êtres, leur origine, leur conception, leur venue au monde, la manifestation des agrégats, l'acquisition des sphères des sens, ceci s'appelle la naissance.

Qu'est-ce que la vieillesse ? L'avancement en âge, la fragilité, le déclin, l'apparition de cheveux blancs et de rides, la diminution de la force vitale, l'affaiblissement des facultés sensorielles, ceci s'appelle la vieillesse.

Qu'est-ce que la mort ? Le départ et la disparition des êtres, l'achèvement de leur vie, la dissolution des agrégats, l'abandon du corps, ceci s'appelle la mort.

Qu'est-ce que le chagrin ? La peine subie à cause d'une perte, d'un malheur, la tristesse, ceci s'appelle le chagrin.

Qu'est-ce que les lamentations ? Les plaintes, gémissements, ceci s'appelle les lamentations.

Qu'est-ce que la douleur ? La gêne physique, la sensation pénible et désagréable que produit le contact physique, ceci s'appelle la douleur.

Qu'est-ce que l'affliction ? La douleur mentale, la gêne mentale, la sensation pénible et désagréable produite dans l'esprit, ceci s'appelle l'affliction.

Qu'est-ce que le désespoir ? La détresse, ceci s'appelle le désespoir.

Que signifie les cinq agrégats d'attachement sont souffrance ? Ce sont les agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience.

➤ Qu'est-ce moines que la noble vérité de l'origine de la souffrance ?

C'est le désir ardent qui donne lieu à la renaissance, lié au plaisir, à savoir le désir des sens, le désir d'exister et de ne pas exister. Il apparaît et prend racine dans les formes visibles, les sons, les odeurs, les saveurs, les impressions tactiles et les objets mentaux qui procurent joie et plaisir.

➤ Qu'est-ce moines que la noble vérité de la cessation de la souffrance ?

C'est la disparition, l'extinction complète, l'abandon et la libération de ce désir

➤ Qu'est-ce moines que la noble vérité du chemin conduisant à la cessation de la souffrance ?

C'est le noble octuple sentier : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

Ainsi un moine demeure observant les objets mentaux intérieurement, il demeure observant les objets mentaux extérieurement, il demeure observant les objets mentaux intérieurement et extérieurement. Il demeure observant l'apparition des objets mentaux, il demeure observant la disparition des objets mentaux, il demeure observant l'apparition et la disparition des objets mentaux.

La conscience "Voilà les objets mentaux" est établie en lui pour la connaissance. Indépendant il ne s'attache à rien dans le monde. C'est ainsi qu'un moine demeure pratiquant la contemplation des objets mentaux.

Ceci est la seule voie conduisant à la purification des êtres, à la victoire sur le chagrin et les lamentations, à l'éradication de la souffrance physique et mentale et à l'atteinte de Nibbana, à savoir les quatre établissements de l'attention.