

# Le Soutra des Quatre Établissements de la Pleine Conscience

## Les Chants du Cœur

Choisis et écrits par le Maître zen Thich Nhât Hanh  
et la Sangha du Village des Pruniers

Ainsi ai-je entendu le Bouddha enseigner, un jour où il demeurait à Kammassadhamma, un bourg du peuple Kuru.

Ce jour-là, l'Honoré-par-le-Monde s'adressa aux bhikkhus :

« Moines ! »

Et les bhikkhus répondirent : « Oui, Maître, nous sommes là. »

Le Bouddha dit : « Bhikkhus, la voie unique qui peut nous aider à réaliser la purification, à vaincre les afflictions, à mettre fin à la souffrance, à accomplir le chemin juste et à réaliser le Nirvana, se trouve dans les quatre établissements de la pleine conscience. Quels sont ces quatre établissements de la pleine conscience ?

« Bhikkhus, le pratiquant s'établit dans la contemplation du corps dans le corps, des sensations dans les sensations, des formations mentales dans les formations mentales et des objets de l'esprit dans les objets de l'esprit, diligent, lucide, en pleine conscience, abandonnant tout désir ou dégoût pour la vie.

« Moines ! Comment un pratiquant s'établit-il en permanence dans **la contemplation du corps dans le corps** ?

« Il va dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une maison déserte, s'assied jambes croisées dans la posture du lotus, le corps bien droit, et établit sa pleine conscience devant lui. Lorsqu'il inspire, il est pleinement conscient qu'il inspire. Lorsqu'il expire, il est pleinement conscient qu'il expire. Lorsqu'il inspire, longuement, il sait qu'il inspire longuement. Lorsqu'il expire longuement, il sait qu'il expire longuement. Lorsqu'il inspire brièvement, il sait qu'il inspire brièvement. Lorsqu'il expire brièvement, il sait qu'il expire brièvement. À l'instar de l'habile tourneur qui, en tournant longuement, est conscient qu'il tourne longuement et qui, en tournant brièvement, est conscient qu'il tourne brièvement : lorsqu'il inspire longuement, le pratiquant sait chaque fois qu'il inspire longuement. Lorsqu'il expire longuement, il sait chaque fois qu'il expire longuement. Lorsqu'il inspire brièvement, il sait chaque fois qu'il inspire brièvement. Lorsqu'il expire brièvement, il sait chaque fois qu'il expire brièvement. (C)

« De lui-même, le pratiquant s'entraîne ainsi :

« Quand j'inspire, je suis pleinement conscient de tout mon corps. En expirant, je suis pleinement conscient de tout mon corps. Quand j'inspire, je calme mon corps. En expirant, je

calme mon corps. Et aussi, quand il marche, le pratiquant est conscient de marcher. Lorsqu'il est debout, il est conscient d'être debout. Lorsqu'il est assis, il est conscient d'être assis. Lorsqu'il est allongé, il est conscient d'être allongé. Quelle que soit la position de son corps, il en est conscient.

« Quand le pratiquant avance ou recule, il éclaire de sa pleine conscience son mouvement d'avancer ou de reculer. Quand il regarde devant ou derrière, se courbe ou se lève, il applique également la pleine conscience à ce qu'il fait. Quand il revêt sa robe sanghati <sup>1</sup>ou qu'il porte son bol à aumônes, il applique la pleine conscience à ces actes. Quand il mange ou boit, mâche ou goûte la nourriture, il applique la pleine conscience à ces actes. Quand il excrète ou urine, il applique la pleine conscience à ces actes. Quand il marche, se tient debout, allongé ou assis, dort ou se réveille, parle ou se tait, il éclaire également de sa pleine conscience son corps entier. (C)

« Et puis, le pratiquant observe son propre corps de la pointe des pieds jusqu'au sommet du crâne et du sommet du crâne jusqu'à la pointe des pieds. Ce corps est enveloppé d'un épiderme, et rempli d'un grand nombre d'impuretés appartenant au corps : voici les cheveux, voilà les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, la lymphe, le sébum, la salive, les mucosités, la synovie et l'urine. (C)

« Moines, imaginez un sac pouvant s'ouvrir aux deux extrémités, plein de toutes variétés de grains : riz blanc, riz complet, riz sauvage, blé, haricots mungos, haricots blancs, sésame. Quiconque est doté d'une bonne vue y reconnaîtra clairement toutes ces sortes de grains en l'ouvrant. "Ceci est du riz blanc, cela du riz complet, puis du riz sauvage, ici des haricots mungos, là des haricots blancs, par ici des graines de sésame et par là du blé." C'est ainsi que le pratiquant, en passant en revue son propre corps, voit tout de la plante des pieds au sommet du crâne et du sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds : un corps enveloppé d'un épiderme, rempli d'un grand nombre d'impuretés appartenant au corps, voici les cheveux, voilà les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, la lymphe, le sébum, la salive, les mucosités, la synovie et l'urine. (C)

« Bhikkhus, quelle que soit la position de son corps, le pratiquant médite également sur les éléments constitutifs de son corps même : "Dans ce corps, il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air."

« De même qu'un boucher expérimenté ou un apprenti boucher, après avoir abattu une vache, s'assiérait à un carrefour pour la dépecer en parties distinctes, le pratiquant, quelle que soit la position de son corps, observe les éléments formant son propre corps : "Dans ce corps, il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air."

« Puis comme s'il voyait un cadavre jeté dans un charnier, gisant là depuis un, deux, ou trois

<sup>1</sup> Robe de moine ou de moniale.

jours, enflé, bleuâtre, suppurant et décomposé, le pratiquant médite sur cette réalité de son propre corps : “Ce corps qui m’appartient est de même nature. Il finira inévitablement de la même manière. Rien ne peut lui épargner cet état.”

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, déchiqueté par les corbeaux, dévoré par les faucons, les vautours et les chacals, infesté d’asticots et de vers, le pratiquant médite sur cette réalité de son propre corps : “Ce corps qui m’appartient est de même nature. Il finira inévitablement de la même manière. Rien ne peut lui épargner cet état.”

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l’état de squelette auquel adhère un peu de chair et de sang, dont les os sont encore liés ensemble par les ligaments...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l’état de squelette auquel plus aucune chair n’adhère, mais encore maculé d’un peu de sang, dont les os sont encore liés ensemble par les ligaments...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, réduit à l’état de squelette, auquel plus aucune chair n’adhère et qui n’est même plus taché de sang, mais dont les os sont encore liés ensemble par quelques ligaments...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un tas d’os dispersés : ici les os d’une main, là un tibia, là un fémur, là encore un pelvis, quelques vertèbres, un crâne...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, tout ce qui reste est un amas d’os blanchis tels des coquillages...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un amas d’os secs, gisant là depuis plus d’un an...

« Puis, comme s’il voyait un cadavre jeté dans un charnier, tout ce qui reste est un amas d’os poudreux, rongés par le temps et qui s’effritent...

« Le bhikkhu médite sur cette réalité de son propre corps : “Ce corps qui m’appartient est de même nature. Il finira inévitablement de la même manière. Rien ne peut lui épargner cet état.” (C)

« Moines, comment un bhikkhu s’établit-il dans **l’observation de la sensation dans la sensation** ? Chaque fois que le bhikkhu éprouve une sensation agréable, il en est conscient : “J’éprouve une sensation agréable.” Il pratique aussi de la même manière chaque fois qu’il éprouve une sensation désagréable, une sensation neutre et toute sensation fondée sur l’esprit ou sur le corps. C’est ainsi que le bhikkhu s’établit paisiblement en permanence dans l’observation de la sensation dans la sensation : l’observation de la sensation soit à l’intérieur, soit à l’extérieur, ou les deux à la fois. Il s’établit paisiblement en permanence dans l’observation du processus de manifestation de la sensation ou du processus de dissolution de la sensation, ou des deux à la fois. Ou bien, il lui suffit d’observer simplement : “Il y a ici une sensation”, pour en être conscient et la contempler. Et de cette manière, il s’établit dans la liberté, sans être affecté par aucun attachement au monde. Moines, voilà comment un bhikkhu pratique l’observation de la sensation dans la sensation. (C)

« Moines, comment un bhikkhu s’établit-il dans **l’observation de la formation mentale dans la formation mentale** ? Chaque fois que dans son esprit apparaît la formation mentale du désir, le bhikkhu est conscient que dans son esprit apparaît la formation mentale du désir. Dès lors que la

formation mentale du désir n'est pas présente dans son esprit, il est conscient que dans son esprit, la formation mentale du désir n'est pas présente. De la même façon, il observe en lui la colère, l'ignorance, la distraction, le recueillement, l'ouverture ou l'étroitesse de l'esprit, l'esprit le plus élevé, la concentration et la libération. C'est ainsi que le bhikkhu s'établit paisiblement en permanence dans l'observation de la formation mentale dans la formation mentale : l'observation de la formation mentale soit à l'intérieur, soit à l'extérieur, ou les deux à la fois. Il s'établit paisiblement en permanence dans l'observation du processus de manifestation de la formation mentale ou du processus de dissolution de la formation mentale, ou des deux à la fois. Ou bien, il lui suffit d'observer simplement : "Il y a ici une formation mentale", pour en être conscient et la contempler. Et de cette manière, il s'établit dans la liberté, sans être affecté par aucun attachement au monde. Moines, voilà comment un bhikkhu pratique l'observation de la formation mentale dans la formation mentale. (C)

« Moines, comment un bhikkhu s'établit-il dans **l'observation de l'objet de l'esprit dans l'objet de l'esprit** ? Avant tout, il observe les cinq obstacles comme objets de l'esprit dans les objets de l'esprit. Et comment le fait-il ? Quand le désir sensoriel est présent en lui, il est conscient que le désir sensoriel est présent en lui. Quand le désir sensoriel n'est pas présent en lui, il est conscient que le désir sensoriel n'est pas présent en lui. Quand un désir sensoriel, non encore manifesté, commence à se manifester, il est conscient de cette manifestation. Quand un désir sensoriel déjà apparu commence à disparaître, il est conscient de cette disparition. Quand un désir déjà disparu ne réapparaît plus, il en est conscient. Il pratique aussi de la même manière avec la colère, l'ignorance, la somnolence, l'agitation, le remords et le doute. (C)

« Ensuite, il observe les cinq agrégats qui sont encore sous l'influence de l'attachement, comme objets de l'esprit dans les objets de l'esprit. Comment le fait-il ?

« Il observe de cette manière : "Ceci est la forme physique. Ceci est la manifestation de la forme physique, et ceci est la dissolution de la forme physique.

« Ceci est la sensation. Ceci est la manifestation de la sensation, et ceci est la dissolution de la sensation.

« Ceci est la perception. Ceci est la manifestation de la perception, et ceci est la dissolution de la perception.

« Ceci est la formation mentale. Ceci est la manifestation de la formation mentale, et ceci est la dissolution de la formation mentale.

« Ceci est la conscience. Ceci est la manifestation de la conscience, et ceci est la dissolution de la conscience." (C)

« Ensuite, le bhikkhu observe les six organes des sens et les objets des six organes des sens, comme objets de l'esprit dans les objets de l'esprit. Comment observe-t-il ? Le bhikkhu est conscient de ses yeux, des images et couleurs qui sont les objets de ses yeux, et des formations internes<sup>2</sup> créées par le contact entre ses yeux et les images et les couleurs. Il est conscient que les

<sup>2</sup> Les liens mentaux qui nous attachent et qui nous privent de notre paix et de notre liberté.

formations internes, n'étant pas encore manifestées, commencent à apparaître. Il est conscient de celles qui, déjà manifestées, commencent à disparaître. Il est conscient de celles qui, déjà disparues, ne réapparaissent plus. Il pratique aussi de la même manière pour ses oreilles et les sons, pour son nez et les odeurs, pour sa langue et le goût, pour son corps et le contact corporel et pour son mental et la pensée. (C)

« Ensuite, le bhikkhu observe **les sept facteurs d'Éveil** comme objets de l'esprit dans les objets de l'esprit. Comment le fait-il ? Quand le facteur de pleine conscience est présent en lui, il est conscient qu'il est en pleine conscience. Il médite ainsi : "Je suis en pleine conscience." Quand la pleine conscience n'est pas présente en lui, il est conscient qu'il n'est pas en pleine conscience. Il est conscient quand la pleine conscience, non encore générée, commence à se manifester, et quand la pleine conscience, déjà manifestée, se développe complètement. Il pratique aussi de la même manière pour les facteurs d'investigation des phénomènes, de diligence, de joie, de légèreté, de concentration et d'équanimité.

« Puis, il observe **les quatre nobles vérités** comme objets de l'esprit dans les objets de l'esprit. Comment observe-t-il ? Quand la souffrance est présente, le bhikkhu médite : "Ceci est souffrance." Quand la cause de la souffrance est un fait, le bhikkhu médite : "Ceci est la cause de la souffrance." Quand l'extinction possible de la souffrance est un fait, le bhikkhu médite : "La souffrance peut s'éteindre." Quand la voie menant à la fin de la souffrance est un fait, le bhikkhu médite : "Il existe une voie menant à la fin de la souffrance."

« C'est ainsi que le bhikkhu s'établit dans l'observation du corps, des sensations, des formations mentales et des objets des formations mentales : l'observation de ces établissements soit à l'intérieur, soit à l'extérieur, ou les deux à la fois. Il s'établit dans l'observation du processus de manifestation ou du processus de dissolution, ou les deux à la fois. Ou bien, il lui suffit d'observer simplement : "Il y a ici cet établissement", pour le contempler et être conscient de la présence de cet établissement dans cet établissement. Et de cette manière, il s'établit dans la liberté, sans être affecté par aucun attachement au monde. Moines, voilà comment un bhikkhu pratique l'observation des quatre établissements dans les quatre établissements. (C)

« Moines, le bhikkhu qui pratique **les quatre établissements de la pleine conscience** en suivant ces instructions pendant sept ans aura la capacité d'atteindre le fruit de la compréhension suprême ici et dans cette vie même ou, s'il reste encore un résidu d'affliction, il pourra quand même atteindre l'état de non-retour.

« Bhikkhus ! Sans parler de sept ans, quiconque pratique les quatre établissements de la pleine conscience pendant sept, six, cinq, quatre, trois ou deux mois, un mois ou même deux semaines, pourra également atteindre le fruit de la compréhension suprême ici et dans cette vie même ou, s'il reste encore un résidu d'affliction, il pourra aussi atteindre l'état de non-retour.

« C'est précisément pourquoi j'ai dit : "Cette voie, la voie des quatre établissements de la pleine conscience, est la voie unique qui aide tous les êtres à se purifier, à transcender les afflictions, à

mettre fin à la souffrance, à atteindre la voie juste et à réaliser le Nirvana.” »

Ainsi enseigna le Bouddha. Les bhikkhus se réjouirent à l’écoute du Très Honoré, et ils mirent ces enseignements en pratique<sup>3</sup>. (CC)

<sup>3</sup> Pour les explications détaillées et les commentaires sur ce soutra, voir Thich Nhât Hanh, Transformation et guérison, Albin Michel, 1997