



Le Refuge, Centre bouddhique d'études et de méditation  
(<http://www.refugebouddhique.com>)

## Extraits du Canon pāli, 44

### MAJJHIMA NIKĀYA

#### Kāyagatā-sati sutta (MN 119)

#### *Sati immergé dans le corps*

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Béni séjournait près de Sāvattthī, dans le Bois de Jeta, le monastère d'Anāthapiṇḍika. Il se trouve qu'à ce moment-là, un grand nombre de moines, après le repas, étant revenus de leur tournée d'aumônes, s'étaient rassemblés dans la salle de réunion lorsque cette discussion s'éleva : « N'est-ce pas étonnant, amis ! N'est-ce pas merveilleux, quand le Béni, qui connaît, qui voit – Celui-qui-est-digne, justement éveillé par lui-même – dit que *sati* immergé dans le corps, quand on le développe et quand on le poursuit, est très fructueux et très bénéfique ! » Et cette discussion resta inachevée.

Plus tard, le Béni, émergeant le soir de son isolement, alla à la salle de réunion et, étant arrivé, il s'assit à un endroit qui avait été préparé. Alors qu'il était assis là, il s'adressa aux moines : « Pour parler de quel sujet vous êtes-vous rassemblés ici ? Et quelle était cette discussion qui est restée inachevée ? »

« Seigneur, après le repas, étant revenus de notre tournée d'aumônes, nous nous étions rassemblés dans la salle de réunion lorsque cette discussion s'est élevée : 'N'est-ce pas étonnant, amis ! N'est-ce pas merveilleux, quand le Béni, qui connaît, qui voit – Celui-qui-est-digne, justement éveillé par lui-même – dit que *sati* immergé dans le corps, quand on le développe et quand on le poursuit, est très fructueux et très bénéfique !' C'était là la discussion qui était restée inachevée quand le Béni est arrivé. »

[Le Béni dit :] « Comment développe-t-on et poursuit-on *sati* immergé dans le corps afin qu'il soit très fructueux et très bénéfique ?

« Il y a le cas où un moine, étant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans une construction vide, s'assied les jambes croisées, maintenant son corps droit et mettant *sati* au premier plan. Continuellement avec *sati*, il inspire ; avec *sati*, il expire.

« Quand il inspire de façon longue, il sait : 'J'inspire de façon longue' ; ou quand il expire de façon longue, il sait : 'J'expire de façon longue.' Ou quand il inspire de façon courte, il sait : 'J'inspire de façon courte' ; ou quand il expire de façon courte, il sait : 'J'expire de façon courte.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au corps tout entier' ; il s'entraîne :

‘J’expirerai, sensible au corps tout entier.’ Il s’entraîne : ‘J’inspirerai, calmant la fabrication corporelle’ ; il s’entraîne : ‘J’expirerai, calmant la fabrication corporelle.’ Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d’ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s’établit intérieurement, s’unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« De plus, quand il marche, le moine sait : ‘Je marche.’ Quand il se tient debout, il sait : ‘Je me tiens debout.’ Quand il se tient assis, il sait : ‘Je me tiens assis.’ Quand il se tient couché, il sait : ‘Je me tiens couché.’ Ou quelle que soit la manière dont son corps est disposé, c’est de cette façon qu’il le sait. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d’ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s’établit intérieurement, s’unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« De plus, quand il avance et recule, il est pleinement en attitude d’alerte ; quand il regarde devant lui et quand il tourne son regard... quand il fléchit ses membres et quand il étend ses membres... quand il porte sa robe extérieure, sa robe du haut, et son bol... quand il mange, boit, mâche, et savoure... quand il urine et défèque... quand il marche, se tient debout, se tient assis, s’endort, se réveille, parle, et demeure silencieux, il est pleinement en attitude d’alerte. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d’ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s’établit intérieurement, s’unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« De plus, le moine examine ce corps même, de la plante des pieds en remontant, du sommet de la tête en descendant, entouré de peau et rempli de toutes sortes de choses malpropres : ‘Dans ce corps, il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros intestin, le petit intestin, la nourriture non digérée, les fèces, la bile, les glaires, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, les mucosités, la synovie, l’urine.’ Tout comme si un sac avec des ouvertures à chaque extrémité était rempli de différentes sortes de grains – blé, riz, haricots mungo, haricots rouges, graines de sésame, riz décortiqué – et qu’un homme avec une bonne vue, le vidant, penserait : ‘C’est du blé, c’est du riz, ce sont des haricots mungo, ce sont des haricots rouges, ce sont des graines de sésame, c’est du riz décortiqué’ ; de la même manière, le moine examine ce corps même, de la plante des pieds en remontant, du sommet de la tête en descendant, entouré de peau et rempli de toutes sortes de choses malpropres : ‘Dans ce corps, il y a les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, la plèvre, la rate, les poumons, le gros intestin, le petit intestin, la nourriture non digérée, les fèces, la bile, les glaires, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, les mucosités, la synovie, l’urine.’ Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d’ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s’établit intérieurement, s’unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« De plus, le moine examine ce corps même – quelle que soit la façon dont il est disposé – en tant que propriétés : ‘Dans ce corps, il y a la propriété terre, la propriété eau, la propriété feu, et la propriété vent.’ Tout comme un boucher habile ou son apprenti, ayant tué une vache, s’assiérait à un carrefour, la découpant en morceaux ; de la même manière, le moine examine ce corps même – quelle que soit la façon dont il se tient, quelle que soit la façon dont il est disposé – en tant que propriétés : ‘Dans ce corps, il y a la propriété terre, la propriété eau, la propriété feu, et la propriété vent.’ Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d’ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur

abandon, son esprit se rassemble et s'établit intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« De plus, tout comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier – mort depuis un jour, deux jours, trois jours – gonflé, verdâtre, et suppurant, il applique ceci à ce corps même : 'Ce corps aussi : telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son destin inévitable'...

« De plus, tout comme s'il devait voir un cadavre jeté dans un charnier, en train d'être mangé par des corbeaux, en train d'être mangé par des vautours, en train d'être mangé par des faucons, en train d'être mangé par des chiens, en train d'être mangé par des hyènes, en train d'être mangé par diverses autres créatures... un squelette avec encore de la chair et du sang, lié par des tendons... un squelette sans chair mais encore taché de sang, lié par des tendons... un squelette sans chair ni sang, lié par des tendons... des os détachés de leurs tendons, dispersés dans toutes les directions – ici un os de la main, là un os du pied, ici un tibia, là un fémur, ici un os de la hanche, là un os du dos, ici une côte, là un os de la poitrine, ici un os de l'épaule, là un os du cou, ici un os de la mâchoire, là une dent, ici un crâne... les os blanchis, un peu de la couleur de coquillages... les os entassés, vieux de plus d'un an... les os réduits en poudre ; de la même manière, il applique ceci à ce corps même : 'Ce corps aussi : telle est sa nature, tel est son avenir, tel est son destin inévitable.'

« Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s'établit intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

#### LES QUATRE JHĀNA

« De plus, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles – il entre et demeure dans le premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Tout comme si un assistant de bain habile ou un apprenti habile d'un assistant de bain versait de la poudre de bain dans une cuvette en laiton et la malaxait, l'humectant d'eau encore et encore, de sorte que cette boule de poudre de bain – saturée, chargée d'humidité, imprégnée à l'intérieur et à l'extérieur – ne goûterait néanmoins pas ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui ne soit imbibé par le ravissement et le plaisir nés de l'isolement. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s'établit intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libres de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Tout comme un lac avec de l'eau de source montant de l'intérieur, n'ayant pas d'apport depuis l'est, l'ouest, le nord, ou le sud, et avec les cieux fournissant d'abondantes averses de façon répétée, de sorte que la colonne d'eau fraîche montant depuis l'intérieur l'imprègnerait et l'imbiberait, le baignerait et le remplirait d'eaux fraîches, aucune partie du lac n'étant pas imbibée par les eaux fraîches ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui ne soit imbibé par le ravissement et le plaisir nés de la concentration. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s'établit

intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et il ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance.' Il imprègne et imbibe, baigne et remplit ce corps même avec le plaisir dépouillé du ravissement. Tout comme dans un étang de lotus, certains des lotus, nés et croissant dans l'eau, restent immergés dans l'eau et éclosent sans sortir de l'eau, de sorte qu'ils sont imprégnés et imbibés, baignés et remplis d'eau fraîche de leurs racines à leurs extrémités, et il n'y aurait rien dans ces lotus qui ne soit imbibé d'eau fraîche ; de la même manière, le moine imprègne... ce corps même avec le plaisir dépouillé du ravissement. Il n'y a rien dans son corps tout entier qui ne soit imbibé du plaisir dépouillé du ravissement. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s'établit intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

« Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la disparition précédente de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna* : la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni plaisir ni douleur. Il reste assis, imprégnant le corps avec une conscience pure, lumineuse. Tout comme si un homme restait assis recouvert de la tête aux pieds avec un tissu blanc, de sorte qu'il n'y aurait aucune partie de son corps sur laquelle le tissu blanc ne s'étendrait ; de la même manière, le moine reste assis, imprégnant le corps avec une conscience pure, lumineuse. Il n'y a aucune partie de son corps tout entier qui ne soit imbibée par une conscience pure, lumineuse. Et quand il demeure ainsi vigilant, plein d'ardeur, et résolu, il abandonne tout souvenir et toute résolution liés à la vie de foyer, et avec leur abandon, son esprit se rassemble et s'établit intérieurement, s'unifie et se concentre. Voilà comment un moine développe et poursuit *sati* immergé dans le corps.

#### LA PLENITUDE DE L'ESPRIT

« Moines, quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps englobe toute qualité habile qui est liée à la connaissance claire. Tout comme quiconque imbibe le grand océan avec sa conscience englobe tout petit cours d'eau qui se jette dans l'océan ; de la même manière quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps englobe toute qualité habile qui est liée à la connaissance claire.

« Chez quiconque ne développe pas et ne poursuit pas *sati* immergé dans le corps, Māra peut pénétrer, Māra peut prendre pied.

« Supposez qu'un homme lance une lourde boule en pierre sur un tas d'argile humide. Que pensez-vous, moines ? La lourde pierre ronde pourrait-elle pénétrer le tas d'argile humide ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque ne développe pas et ne poursuit pas *sati* immergé dans le corps, Māra peut pénétrer, Māra peut prendre pied.

« Supposez qu'il y ait un morceau de bois sec, sans sève, et qu'un homme passe par là avec un bâton à allumer le feu, pensant : 'Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur.' Que pensez-vous ? Serait-il capable d'allumer un feu et de produire de la chaleur en frottant le bâton à allumer le feu contre le morceau de bois sec sans sève ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque ne développe pas et ne poursuit pas *sati* immergé dans le corps, Māra peut pénétrer, Māra peut prendre pied.

« Supposez qu'il y ait une jarre pour garder de l'eau, vide, sans rien dedans, placée sur un support, et qu'un homme passe par là, qui transporterait de l'eau. Que pensez-vous, trouverait-il où déverser son eau ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque ne développe pas et ne poursuit pas *sati* immergé dans le corps, Māra peut pénétrer, Māra peut prendre pied.

« Chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, Māra ne peut pas pénétrer, Māra ne peut pas prendre pied. Supposez qu'un homme lance une bobine de fil contre un panneau de porte fait entièrement de bois de cœur. Que pensez-vous ? Cette bobine de fil pourrait-elle pénétrer dans ce panneau de porte fait entièrement de bois de cœur ? »

« Non, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, Māra ne peut pas pénétrer, Māra ne peut pas prendre pied.

« Supposez qu'il y ait un morceau de bois humide, plein de sève, et qu'un homme passe par là avec un bâton à allumer le feu, pensant : 'Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur.' Que pensez-vous ? Serait-il capable d'allumer un feu et de produire de la chaleur en frottant le bâton à allumer le feu contre le morceau de bois humide, plein de sève ? »

« Non, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, Māra ne peut pas pénétrer, Māra ne peut pas prendre pied.

« Supposez qu'il y ait une jarre pour garder de l'eau, placée sur un support, remplie d'eau au point de déborder, de sorte que des corbeaux pourraient boire dedans, et qu'un homme passe par là, qui transporterait de l'eau. Que pensez-vous ? Trouverait-il où déverser son eau ? »

« Non, seigneur. »

« De la même manière, chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, Māra ne peut pas pénétrer, Māra ne peut pas prendre pied.

#### UNE OUVERTURE SUR LES CONNAISSANCES SUPERIEURES

« Lorsque quiconque a développé et poursuivi *sati* immergé dans le corps, alors, quelle que soit l'une des six connaissances supérieures vers laquelle il tourne son esprit pour connaître et réaliser, il peut l'observer par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« Supposez qu'il y ait une jarre pour garder de l'eau, placée sur un support, remplie d'eau au point de déborder, de sorte qu'un corbeau pourrait boire dedans. Si un homme fort l'inclinait de quelque façon que ce soit, l'eau s'échapperait-elle ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, lorsque quiconque a développé et poursuivi *sati* immergé dans le corps, alors, quelle que soit l'une des six connaissances supérieures vers laquelle il tourne son esprit pour connaître et réaliser, il peut l'observer par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« Supposez qu'il y ait un réservoir de forme rectangulaire – construit sur le plat, bordé par des digues – rempli d'eau au point de déborder, de sorte qu'un corbeau pourrait boire dedans. Si un homme fort affaiblissait les digues à un endroit quelconque, l'eau s'échapperait-elle ? »

« Oui, seigneur. »

« De la même manière, lorsque quiconque a développé et poursuivi *sati* immergé dans le corps, alors, quelle que soit l'une des six connaissances supérieures vers laquelle il tourne son

esprit pour connaître et réaliser, il peut l'observer par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

« Supposez qu'il y ait un char sur le plat à un carrefour, attelé à des purs-sangs, avec des fouets prêts, afin qu'un conducteur de char expert, un dresseur de chevaux qui peuvent être dressés, puisse monter dessus et – saisissant les rênes avec sa main gauche et le fouet avec sa main droite – parte et revienne où qu'il veuille aller, et par la route qu'il préférerait ; de la même manière, lorsque quiconque a développé et poursuivi *sati* immergé dans le corps, alors, quelle que soit l'une des six connaissances supérieures vers laquelle il tourne son esprit pour connaître et réaliser, il peut l'observer par lui-même chaque fois qu'il y a une ouverture.

### LES DIX BENEFICES

« Moines, chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, lui procure un moyen de transport, lui fournit un fondement, le stabilise, l'affermite, et l'applique pleinement, on peut s'attendre à dix bénéfiques. Quels sont ces dix bénéfiques ?

« [1] Il conquiert le déplaisir et le plaisir, et le déplaisir ne le conquiert pas. Il demeure victorieux face à tout déplaisir qui est apparu.

« [2] Il conquiert la peur et la crainte, et la crainte ne le conquiert pas. Il demeure victorieux face à toute peur et toute crainte qui sont apparues.

« [3] Il résiste au froid, à la chaleur, à la faim, à la soif, au contact avec les taons et les moustiques, avec le vent et le soleil, et avec les choses qui rampent ; aux paroles injurieuses, blessantes ; il est une personne qui peut supporter des sensations corporelles qui, quand elles apparaissent, sont aiguës, lancinantes, intenses, révoltantes, désagréables, mortelles.

« [4] Il peut obtenir – à volonté, sans difficulté sans problème – les quatre *jhāna*, qui sont des états mentaux élevés, des lieux de plaisance dans l'ici-et-maintenant.

« [5] Il dispose de multiples pouvoirs surnaturels. Ayant été un, il devient plusieurs ; ayant été plusieurs, il devient un. Il apparaît. Il disparaît. Il traverse sans gêne les murs, les remparts, et les montagnes comme s'il traversait l'espace. Il plonge dans la terre et en ressort comme si c'était de l'eau. Il marche sur l'eau sans s'enfoncer comme s'il marchait sur la terre ferme. Assis les jambes croisées, il vole à travers l'air comme un oiseau ailé. Avec sa main, il touche et caresse même le soleil et la lune, si puissants et forts. Il exerce une influence avec son corps même aussi loin que les mondes de Brahmā.

« [6] Il entend – au moyen de l'élément de l'oreille divine, purifiée et surpassant l'oreille humaine – les deux types de sons : divins et humains, qu'ils soient proches ou lointains.

« [7] Il connaît l'esprit des autres êtres, des autres individus, l'ayant compris avec son propre esprit. Il discerne un esprit qui a de la passion comme 'un esprit qui a de la passion,' et un esprit sans passion comme 'un esprit sans passion'. Il discerne un esprit qui a de l'aversion comme 'un esprit qui a de l'aversion,' et un esprit sans aversion comme 'un esprit sans aversion.' Il discerne un esprit qui a de l'illusion comme 'un esprit qui a de l'illusion,' et un esprit sans illusion comme 'un esprit sans illusion.' Il discerne un esprit contracté comme 'un esprit contracté,' et un esprit dispersé comme 'un esprit dispersé.' Il discerne un esprit vaste comme 'un esprit vaste,' et un esprit qui n'est pas vaste comme 'un esprit non vaste.' Il discerne un esprit dépassé<sup>1</sup> comme 'un esprit dépassé,' et un esprit qui n'est pas dépassé comme 'un esprit qui n'est pas dépassé.' Il discerne un esprit concentré comme 'un esprit concentré,' et un esprit non concentré comme 'un esprit non concentré.' Il discerne un esprit

---

<sup>1</sup> Un esprit dépassé : un esprit qui n'est pas au niveau de l'excellence.

affranchi<sup>2</sup> comme ‘un esprit affranchi,’ et un esprit non affranchi comme ‘un esprit non affranchi.’

« [8] Il se souvient de ses nombreuses vies passées, c’est-à-dire une naissance, deux naissances, trois naissances, quatre, cinq, dix, vingt, trente, quarante, cinquante, cent, mille, cent mille, de nombreux éons de contraction cosmique, de nombreux éons d’expansion cosmique, de nombreux éons de contraction et d’expansion cosmique [se remémorant :] ‘Là, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus là. Là aussi, je portais tel nom, appartenais à tel clan, avais tel aspect. Telle était ma nourriture, telle fut mon expérience du plaisir et de la douleur, telle fut la fin de ma vie. Mourant, je réapparus ici.’ Il se souvient ainsi de ses multiples vies passées dans leurs modes et leurs détails.

« [9] Il voit – au moyen de l’œil divin, purifié et surpassant l’œil humain – les êtres mourir et réapparaître, il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma* : ‘Ces êtres – qui avaient une mauvaise conduite en corps, en parole, et en esprit, qui injuriaient les Etres nobles, avaient des vues erronées et entreprenaient des actions sous l’influence de vues erronées – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient sur le plan d’existence de la privation, dans une mauvaise destination, sur un plan d’existence inférieur, en enfer. Mais ces êtres – qui avaient une bonne conduite en corps, en parole, et en esprit, qui n’injuriaient pas les Etres nobles, qui entretenaient des vues justes et entreprenaient des actions sous l’influence de vues justes – à la brisure du corps, après la mort, réapparaissaient dans une bonne destination, dans un monde céleste.’ Ainsi – au moyen de l’œil divin, purifié et surpassant l’œil humain – il voit les êtres mourir et réapparaître, et il discerne la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma*.

« [10] A travers le terme des effluents, il demeure dans l’affranchissement de la conscience et l’affranchissement par le discernement libres des effluents, les ayant connus et réalisés directement par lui-même dans l’ici-et-maintenant.

« Moines, chez quiconque développe et poursuit *sati* immergé dans le corps, lui procure un moyen de transport, lui fournit un fondement, le stabilise, l’affermit, et l’applique pleinement, on peut s’attendre à voir ces dix bénéfiques. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfaits, les moines se délectèrent des paroles du Béni.

## Glossaire

**Affranchissement** : *vimutti*. L’affranchissement du cycle de la renaissance.

**Affranchissement de la conscience** : *cetto vimutti*.

**Affranchissement par le discernement** : *paññā vimutti*.

**Ardeur (plein d’)** : *ātappa*. Ce terme est souvent associé à *sati*, et à l’attitude d’alerte, *sampajañña*.

**Attitude d’alerte** : *sampajañña*. Ce terme est souvent associé à *sati* et à l’ardeur, *ātappa*.

**Brahmā** : un habitant des plans d’existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme. Dans le brahmanisme, Brahmā est le dieu créateur.

**Concentration** : *samādhi*.

---

<sup>2</sup> Un esprit affranchi : cf. DN 15 à propos des différents niveaux de l’affranchissement

**Connaissance claire :** *vijjā*. La connaissance des vies précédentes ; la connaissance de la disparition et de l'apparition, c'est-à-dire de la renaissance, des êtres ; la connaissance du terme des effluents mentaux : la passion sensuelle, le devenir, et l'ignorance.

**Effluent(s) :** *āsava*. Quatre qualités (la sensualité, les vues, le devenir, l'ignorance) qui « s'écoulent » hors de l'esprit et qui créent le flot de la ronde de la mort et de la renaissance.

**Equanimité :** *upekkhā*.

**Evaluation :** *vicāra*. Le fait d'évaluer l'activité de la pensée dirigée. Le deuxième des cinq facteurs du premier *jhāna*, le premier étant la pensée dirigée (*vitakka*), les autres étant l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Jhāna :** absorption mentale. Un état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

**Kamma :** l'action intentionnelle.

**Māra :** la personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'affranchissement du *samsāra*.

**Pensée dirigée :** *vitakka*. Le fait de diriger sa pensée sur un objet particulier, par exemple la respiration. Le premier des cinq facteurs du premier *jhāna*, les autres étant l'évaluation (*vicāra*), l'unicité de préoccupation (le thème sur lequel on se focalise), le ravissement (*pīti*), et le plaisir. Les trois premiers facteurs sont des causes ; les deux derniers sont des résultats.

**Ravissement :** *pīti*. Une des caractéristiques des deux premiers *jhāna*.

**Sati :** la capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

**Vigilance :** *appamāda*.

