

# BUDDHACHANNEL ENCYCLOPEDIE

GRANDES TRADITIONS LINGUISTIQUES DU BOUDDHISME

*Sanskrit Pāli Cinghalais Chinois Tibétain Japonais Coréen Vietnamien Thaï Mongol Indonésien*

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

*Anglais Français Espagnol Portugais Allemand Italien Russe*

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

*Arabe Hébreu Hindi*

---

## 00027 CONCENTRATION JUSTE

*Sammā-samādhi • Samyak-samādhi — rassembler l'esprit sans l'enfermer*

Notre attention saute, compare, anticipe, se souvient, désire et s'inquiète. Pourtant, il existe aussi une capacité à demeurer : l'esprit peut se rassembler, devenir moins dispersé et rencontrer l'expérience avec davantage de stabilité. La CONCENTRATION JUSTE, huitième facteur du Noble Sentier Octuple, est cet apprentissage de l'unification. Dans les formulations anciennes, Sammā-samādhi est notamment défini par les quatre jhānas : des états méditatifs de recueillement progressivement affinés. Il ne s'agit donc pas simplement de « *se concentrer très fort* ». Une concentration peut servir l'avidité, la compétition ou la violence. Elle devient juste lorsqu'elle appartient au Sentier, soutenue par l'éthique, la Vue juste, l'Effort juste et l'Attention juste, et orientée vers la libération.

---

### INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, la Concentration juste est sammā-samādhi; en sanskrit, samyak-samādhi. Sammā / samyak signifie « *justement* », « *correctement* », « *de manière appropriée* ». Samādhi appartient à un champ de sens comprenant rassemblement, établissement, stabilité et unification de l'esprit. Le traduire uniquement par « *concentration* » peut donner l'impression d'un effort mental étroit ; « *recueillement* » ou « *unification* » rendent parfois mieux certaines dimensions du terme. Dans le Noble Sentier Octuple, Sammā-samādhi vient après Effort juste et Attention juste. La formulation canonique classique le relie aux quatre jhānas / dhyānas, états de méditation caractérisés par un apaisement progressif de la dispersion et un raffinement des facteurs mentaux. Samādhi est également employé dans des sens plus larges selon les textes et les traditions. Il faut donc distinguer le terme général samādhi de Sammā-samādhi comme facteur précis du Noble Sentier.

---

## SAMMĀ-SAMĀDHI - en Pāli

Sammā-samādhī désigne la concentration ou l'unification juste de l'esprit. Dans la définition classique du Noble Sentier, elle est exposée à travers les quatre jhānas.

---

## SAMYAK-SAMĀDHI - en Sanskrit : सम्यक्समाधि

Samyak-samādhī est l'expression sanskrite correspondante. Le terme samādhī a circulé dans de nombreuses traditions indiennes et bouddhiques; ses usages sont multiples, mais dans le Sentier il reçoit une orientation éthique et libératrice.

---

## LES QUATRE JHĀNAS - UNE CARTE TRADITIONNELLE DU RECUEILLEMENT

### 1 - PREMIER JHĀNA

La formulation ancienne décrit un retrait des plaisirs sensoriels et des états non bénéfiques, accompagné de joie et de bonheur nés du retrait, avec des activités mentales traditionnellement désignées par vitakka et vicāra. Les traductions de ces deux termes varient - application et maintien de la pensée, pensée initiale et soutenue, orientation et examen - et leur interprétation précise fait l'objet de discussions entre traditions et enseignants.

### 2 - DEUXIÈME JHĀNA

Avec l'apaisement de vitakka et vicāra, l'esprit devient plus intérieurement unifié. Joie et bonheur demeurent, désormais associés à un recueillement plus stable. Le passage ne doit pas être compris comme une simple performance technique : il décrit une transformation qualitative de l'expérience méditative.

### 3 - TROISIÈME JHĀNA

La joie intense s'apaise. Le pratiquant demeure équanime, attentif et clairement conscient, éprouvant un bonheur plus tranquille. L'affinement montre que le chemin du samādhī ne cherche pas à accumuler toujours plus d'intensité : certains facteurs sont abandonnés lorsque la stabilité mûrit.

### 4 - QUATRIÈME JHĀNA

Plaisir et douleur sont dépassés, ainsi que les formes précédentes de joie et de peine. La tradition décrit une purification de l'attention par l'équanimité, avec une stabilité très raffinée. Cet état ne doit pas être assimilé à une simple détente, à une absence d'émotion ou à une technique moderne de relaxation.

---

## SAMĀDHI N'EST PAS SEULEMENT « SE CONCENTRER »

Une personne peut être absorbée pendant des heures par un jeu, une transaction financière ou une stratégie de vengeance. Cette stabilité attentionnelle n'est pas pour autant Sammā-samādhī. Le qualificatif « juste » est essentiel : le recueillement appartient à un chemin comprenant sagesse et éthique. De même, une expérience de calme agréable n'est pas automatiquement un jhāna. Les jhānas possèdent des définitions et des critères transmis par les traditions, avec des interprétations parfois différentes. Buddhachannel doit éviter de transformer toute sensation de calme en accomplissement méditatif.

---

## DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

La Concentration juste rend l'esprit suffisamment stable pour voir avec plus de continuité. Un esprit constamment emporté par désir, aversion, torpeur, agitation ou doute a du mal à examiner finement l'expérience. Samādhi ne produit pourtant pas à lui seul la libération. Dans le Sentier, stabilité et sagesse se soutiennent mutuellement. L'éthique réduit certaines causes de remords et de conflit ; l'Effort juste travaille avec les états bénéfiques et non bénéfiques; l'Attention juste maintient l'objet et la direction; la Concentration juste unifie. Cette stabilité peut ensuite soutenir une vision plus pénétrante d'Anicca, Dukkha et Anattā. Le bouddhisme évite ainsi deux réductions : croire qu'il suffit de comprendre intellectuellement, ou croire qu'un état méditatif agréable constitue à lui seul l'Éveil. Le recueillement est un facteur du chemin, non le chemin entier.

---

## TRADUCTION 21 LANGUES

### LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यक्समाधि - Samyaksamādhi .

Pāli : Sammā-samādhi .

Cinghalais : සම්මා සමාධි - Sammā Samādhi .

Chinois : 正定 - Zhèngdìng .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ - Yang dag pa'i ting nge 'dzin .

Japonais : 正定 - Shōjō .

Coréen : 정정 - Jeongjeong .

Vietnamien : Chánh định .

Thaï : สัมมาสมาธิ - Sammā-samādhi .

Mongol : ЗӨВ ТӨВЛӨРӨЛ - Zöv tövlöröl .

Indonésien : Konsentrasi Benar .

### LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Concentration .

Français : Concentration juste .

Espagnol : Concentración Correcta .

Portugais : Concentração Correta .

Allemand : Rechte Sammlung • Rechte Konzentration .

Italien : Retta Concentrazione .

Russe : Правильное сосредоточение .

### LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : التركيز الصحيح .

Hébreu : נכוֹן נכוֹן .

Hindi : सम्यक् समाधि - Samyak Samādhi.

---

## DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Dans la vie quotidienne, nous pouvons découvrir la valeur de la stabilité sans prétendre pratiquer un jhāna. Lire une page sans regarder le téléphone, écouter une personne jusqu'au bout, terminer un geste avant d'en commencer trois autres, rester quelques minutes avec la respiration : ces expériences montrent ce que devient la vie lorsque l'attention cesse momentanément de se fragmenter. Elles ne sont pas Sammā-samādhi au sens complet de sa définition canonique, mais elles peuvent préparer une qualité de continuité utile à la pratique. La question contemporaine devient : « À quoi est-ce que je donne assez de temps pour que quelque chose puisse réellement s'approfondir ? »

---

## LA CONCENTRATION JUSTE ET LE VIVANT

Rester longtemps devant un paysage, suivre le mouvement d'un oiseau ou écouter la pluie sans chercher immédiatement autre chose peut restaurer une continuité d'attention. Mais la contemplation du vivant n'est pas en elle-même la Concentration juste. Elle peut devenir un seuil pédagogique : découvrir qu'un regard prolongé révèle ce qu'un regard pressé ne voit pas. La nature ne « médite » pas à notre place ; elle peut simplement offrir un environnement où notre dispersion devient plus visible.

---

## IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Le Buddha assis en méditation constitue naturellement une image forte du recueillement, mais toutes les représentations méditatives ne désignent pas spécifiquement Sammā-samādhi. Le Dharmacakra à huit rayons reste le symbole le plus directement lié à sa place dans le Sentier. Une flamme stable ou un lac calme peuvent servir de métaphores contemporaines de stabilité, à condition de ne pas les présenter comme symboles canoniques exclusifs.

---

## CITATION

« Tout à fait retiré des plaisirs sensoriels, retiré des états non bénéfiques, il entre et demeure dans le premier jhāna... » - début de la formulation traditionnelle des quatre jhānas dans la définition de la Concentration juste, traduction française adaptée du sens.

---

## LA CONCENTRATION JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

### THERAVĀDA - UNIFIER L'ESPRIT ET CULTIVER LES JHĀNAS

Dans le Theravāda, Sammā-samādhi est classiquement défini par les quatre jhānas. La pratique de samatha - tranquillité ou apaisement - développe la stabilité nécessaire à un esprit moins dominé par les cinq obstacles : désir sensoriel, malveillance, torpeur-languidité, agitation-remords et doute. Les objets de méditation sont nombreux dans la tradition : respiration, mettā, kasiṇa et autres sujets décrits dans les textes et commentaires. Les degrés de concentration et la manière précise de comprendre les jhānas font l'objet de différentes interprétations dans le Theravāda contemporain ; il est prudent de ne pas présenter une seule école de pratique comme définition universelle. Samādhi soutient vipassanā, la vision pénétrante, en offrant continuité et clarté à

l'observation. Mais le recueillement ne remplace pas paññā. Un état méditatif, même profond, reste conditionné. Le pratiquant apprend donc à ne pas s'y attacher comme à une identité ou à une fin ultime. La Concentration juste devient un instrument de libération lorsqu'elle est intégrée à l'ensemble du Sentier.

---

## MAHĀYĀNA - DHYĀNA, SAGESSE ET VOIE DU BODHISATTVA

Dans le Mahāyāna, dhyāna est à la fois un héritage des pratiques méditatives anciennes et l'une des pāramitās du Bodhisattva. Le recueillement est cultivé non pour s'isoler définitivement du monde, mais pour soutenir sagesse et compassion. Les traditions mahāyāna ont développé des formes méditatives très diverses : śamatha et vipaśyanā, méditations sur la vacuité, pratiques de recollection du Buddha, Chan et Zen, entre autres. Il serait erroné de les ramener toutes à une même technique de concentration. La stabilité permet de voir plus clairement le caractère construit et interdépendant de l'expérience. La sagesse de la vacuité empêche aussi de transformer le méditant, l'objet et l'état de méditation en réalités intrinsèquement séparées. Le Bodhisattva peut cultiver un profond samādhi tout en gardant Bodhicitta comme orientation. La méditation n'est alors pas fuite hors des êtres : elle développe une disponibilité plus libre de la dispersion et de la réactivité afin de mieux répondre à la souffrance.

---

## VAJRAYĀNA - STABILITÉ, VISUALISATION ET RECONNAISSANCE DE L'ESPRIT

Le Vajrayāna utilise le samādhi dans des contextes nombreux : visualisation de déités, récitation de mantra, pratiques de génération et d'accomplissement, Mahāmudrā, Dzogchen et autres méthodes selon les lignées. Une visualisation stable exige attention et continuité, mais le but n'est pas seulement de produire une image mentale nette. Motivation, vacuité, apparence et identification à l'Éveil structurent la pratique. Dans Mahāmudrā et Dzogchen, les instructions peuvent conduire d'une stabilisation initiale à une reconnaissance plus directe de la nature de l'esprit ; les vocabulaires et méthodes ne doivent pas être confondus entre traditions. Le terme « *non-méditation* » rencontré dans certains systèmes avancés ne signifie pas absence de discipline ni distraction ordinaire. Il désigne des étapes de maturation dans des cadres précis. Le Vajrayāna rappelle ainsi qu'une concentration intense sans Vue juste peut rester limitée. La stabilité devient chemin lorsqu'elle s'unit à Bodhicitta, vacuité, éthique et reconnaissance.

---

## BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Notre attention est sollicitée comme elle ne l'a peut-être jamais été. Un message arrive pendant que nous lisons, une image en appelle une autre, une information interrompt la précédente, nous commençons une tâche tandis qu'une seconde nous revient à l'esprit et qu'une troisième attend déjà sur l'écran. Nous finissons parfois une journée avec l'impression d'avoir été occupés sans interruption et pourtant de n'avoir été entièrement présents presque nulle part. C'est dans ce monde dispersé que la Concentration juste - Sammā-samādhi peut retrouver toute sa profondeur. Samādhi ne désigne pas seulement le fait de se concentrer fortement sur quelque chose. Dans le Noble Sentier octuple, la Concentration juste appartient à l'entraînement de l'esprit et s'inscrit dans l'ensemble du chemin; les textes anciens la relie particulièrement aux états d'absorption méditative,

les jhāna. Elle ne peut donc être réduite à l'efficacité mentale, à la performance ou à la capacité de rester longtemps devant une tâche. Un voleur peut être concentré. Un joueur absorbé par son écran peut l'être également. Nous pouvons poursuivre avec une remarquable détermination quelque chose qui nourrit pourtant l'avidité, la colère ou la confusion. La puissance de concentration ne nous dit pas encore dans quelle direction elle est employée. C'est pourquoi Sammā-samādhi vient au terme du Noble Sentier octuple sans être séparée des sept autres dimensions. La Vue lui donne une orientation, l'Intention une direction intérieure, la Parole, l'Action et le Moyen d'existence lui donnent une assise éthique, l'Effort cultive ce qui mérite de grandir, l'Attention sait ce qui est en train de se produire; alors l'esprit peut progressivement cesser d'être entraîné dans toutes les directions et apprendre à demeurer. Demeurer ne signifie pas s'immobiliser intérieurement par la force. Un lac ne devient pas limpide parce que nous repoussons violemment chacune de ses vagues. Lorsque l'agitation cesse d'être continuellement alimentée, quelque chose peut peu à peu se déposer.

## L'EXPÉRIENCE DU JOUR - UNE CHOSE, JUSQU'AU BOUT

Aujourd'hui, choisissez une activité très simple qui prendra quelques minutes : préparer une boisson, ranger quelques objets, écrire un courrier, arroser une plante, lire deux pages ou marcher jusqu'à un endroit précis. Avant de commencer, décidez seulement ceci

*« Pendant quelques minutes, je ferai cette chose. »*

Puis commencez. Une pensée apparaîtra peut-être : autre chose à faire, un message à vérifier, une idée à noter, une envie de changer d'activité. Si cette autre chose n'est pas urgente, laissez-la attendre. Revenez. Vous ne combattez pas la distraction. Vous cessez simplement, pendant quelques instants, de la suivre chaque fois qu'elle vous appelle. Puis terminez ce que vous avez commencé.

*Restez une seconde devant l'activité achevée avant d'en commencer une autre.*

Cette pause est importante. Elle permet de sentir qu'une action possède un commencement, une durée et une fin. Dans une existence où les activités se chevauchent continuellement, achever consciemment quelque chose devient déjà une manière de rassembler l'esprit. Ne cherchez pas ensuite à vivre toute la journée ainsi. Nous devons parfois accomplir plusieurs choses, interrompre une tâche, répondre à l'imprévu, prendre soin de quelqu'un. La Concentration juste n'est pas une fermeture au monde. Elle est la capacité de ne pas être continuellement arraché à ce que nous avons choisi d'habiter. Peu à peu, une question pourra vous accompagner :

*« Où est mon esprit pendant que ma vie est ici ? »*

Et peut-être découvrirez-vous que la concentration n'est pas seulement une faculté permettant de mieux travailler ou de mieux méditer. Elle est aussi une manière de ne pas laisser notre existence se disperser avant même de l'avoir vécue.

---

## MOTS-CLÉS

Concentration juste • Sammā-samādhi • Samyak-samādhi • Samādhi • Jhāna • Dhyāna • Noble Sentier Octuple • Samatha • Śamatha • Vipassanā • Vipāśyanā • Sati • Équanimité • Cinq obstacles • Recueillement • Unification de l'esprit

---

## CONCLUSION

Avec la Concentration juste, le Noble Sentier Octuple atteint son huitième facteur - mais il ne se termine pas comme une route arrivée à son dernier kilomètre. La Vue nourrit l'Intention. L'Intention transforme la Parole et l'Action. La conduite crée des conditions pour l'Effort. L'Effort soutient l'Attention. L'Attention permet au recueillement de mûrir. Et un esprit plus stable peut voir plus clairement, approfondissant à nouveau la Vue. Le Sentier est vivant parce que ses facteurs se nourrissent mutuellement. Sammā-samādhī nous apprend à ne pas confondre agitation avec liberté ni intensité avec profondeur. L'esprit n'a pas besoin d'être emprisonné pour être stable. Il peut se rassembler, s'apaiser et devenir disponible à la compréhension.

*Choisir un point.*

*Revenir. Demeurer.*

*Ne pas forcer le calme. Ne pas s'attacher au calme.*

*Laisser l'esprit se rassembler.*

*Puis découvrir qu'un esprit qui cesse un instant de courir  
peut enfin voir ce devant quoi il passait.*

## BUDDHACHANNEL ENCYCLOPÉDIE

Aliénor & Alain Delaporte-Digard  
Passeurs de savoirs

### PROLONGEZ PAR LA PRATIQUE

7 jours pour découvrir Samatha →

### DEVENEZ VOYAGEUR DU DHARMA

Découvrez • rencontrez • pratiquez  
dans les lieux et les communautés du monde.

### → EXPLORER BUDDHACHANNEL EARTH

Buddhachannel Encyclopédie → comprendre  
Buddhachannel Earth → explorer et rencontrer  
Les Voyageurs du Dharma → pratiquer et vivre l'expérience

Buddhachannel est un projet indépendant.  
Soutenir Buddhachannel →