

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

00022 PAROLE JUSTE

Sammā-vācā • Samyag-vāc - parler vrai sans faire de la vérité une arme

Une parole ne disparaît pas lorsqu'elle a été prononcée. Elle peut apaiser, éclairer, relier, protéger ou blesser, diviser, humilier et continuer longtemps à vivre dans la mémoire de celui qui l'a reçue. La PAROLE JUSTE, troisième facteur du Noble Sentier Octuple, fait de la parole un véritable lieu de pratique. Dans les enseignements anciens, elle demande de s'abstenir du mensonge, de la parole qui divise, de la parole dure ou blessante et du bavardage vain. Mais elle ne nous demande ni de nous taire devant l'injustice ni de rendre toute parole douce. Elle nous apprend quelque chose de plus exigeant : chercher une parole vraie, responsable, opportune et aussi peu nuisible que possible.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, la Parole juste est sammā-vācā; en sanskrit, samyag-vāc. Sammā / samyak signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée ». Vācā / vāc renvoie à la parole, au langage, à l'expression verbale. Dans le Noble Sentier Octuple, la Parole juste vient après Vue juste et Intention juste : ce que nous voyons et l'intention que nous nourrissons prennent forme dans les mots. Les textes anciens la définissent principalement par quatre abstentions : musāvāda, la parole fausse; piṣuṇā vācā, la parole qui divise; pharusā vācā, la parole dure ou injurieuse; samphappalāpa, la parole vaine ou inconsiderée. Ces abstentions ne sont pas seulement des interdictions. Elles dessinent en creux une parole digne de confiance : vraie, réconciliatrice lorsque cela est possible, respectueuse et porteuse de sens. La Parole juste appartient à sīla, l'entraînement éthique. Elle montre que la libération se travaille aussi dans une conversation ordinaire.

SAMMĀ-VĀCĀ

en Pāli Sammā-vācā désigne la parole correctement orientée dans le Noble Sentier. Elle concerne autant ce que l'on dit que les conditions éthiques dans lesquelles on le dit.

SAMYAG-VĀC - en Sanskrit : सम्यग्वाक्

Samyag-vāc est l'expression sanskrite correspondante. Vāc possède une longue histoire dans les cultures indiennes autour de la parole et du langage; dans le Sentier bouddhique, l'accent porte sur la qualité éthique de l'expression.

LES QUATRE ABSTENTIONS TRADITIONNELLES

1 - NE PAS MENTIR - MUSĀVĀDA

S'abstenir de parole fausse signifie ne pas déformer consciemment la réalité pour tromper. La vérité est la base de la confiance. Mais dire vrai n'autorise pas à tout dire n'importe quand ni n'importe comment. Une information vraie peut être utilisée pour humilier, manipuler ou mettre quelqu'un en danger. La Parole juste associe donc vérité, intention, contexte et conséquences.

2 - NE PAS DIVISER - PISUṆĀ VĀCĀ

La parole qui divise cherche à dresser les personnes les unes contre les autres, à briser une relation ou à nourrir un conflit. Cela ne signifie pas cacher un abus ou taire une information nécessaire. Signaler un danger, témoigner ou protéger une personne peut être indispensable. La question porte sur l'intention et la manière : *cherchons-nous à éclairer une situation ou à prendre plaisir à la rupture qu'elle produira ?*

3 - NE PAS BLESSER PAR LA PAROLE - PHARUSĀ VĀCĀ

La parole dure comprend insultes, humiliations et expressions volontairement cruelles. Une parole ferme n'est pourtant pas nécessairement une parole dure. Dire « non », poser une limite ou nommer un comportement inacceptable peut être juste. La pratique consiste à retirer, autant que possible, la volonté d'écraser l'autre de la force nécessaire pour parler.

4 - NE PAS PARLER VAINEMENT - SAMPHAPPALĀPA

Cette dimension est parfois traduite par bavardage vain, parole frivole ou parole inconsidérée. Elle ne condamne ni l'humour ni les conversations légères qui créent du lien. Elle invite à observer la parole qui remplit compulsivement le silence, disperse l'esprit, transmet des rumeurs ou produit du bruit sans attention aux conséquences. À l'époque numérique, cette dimension acquiert une résonance particulière.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

La Parole juste est un lieu de rencontre entre Karma, éthique et relation. Une parole est une action : elle naît d'une intention, produit des effets et contribue à créer des conditions futures. Les traditions bouddhiques parlent ainsi d'actions du corps, de la parole et de l'esprit. Le langage peut renforcer avidité, aversion et ignorance; il peut aussi

soutenir compréhension, confiance et compassion. La Parole juste dépend de la Vue juste : si nous confondons hypothèse et fait, nous risquons de transmettre l'erreur. Elle dépend de l'Intention juste : une phrase exacte peut être utilisée avec malveillance. Elle prépare aussi l'Action juste : beaucoup de violences commencent par des mots qui déshumanisent. Mais l'éthique bouddhique de la parole ne demande pas une politesse sans vérité. Le discernement porte sur plusieurs dimensions simultanées : *est-ce vrai ? bénéfique ou nécessaire ? opportun ? formulé avec une intention aussi libre que possible de haine et de tromperie ?*

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यग्वाक् - Samyagvāk .

Pāli : Sammā-vācā .

Cinghalais : සම්ම වාචා - Sammā Vācā .

Chinois : 正語 - Zhèngyǔ .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་ངག་ - Yang dag pa'i ngag .

Japonais : 正語 - Shōgo .

Coréen : 정어 - Jeongeο .

Vietnamien : Chánh ngữ .

Thaï : สัมมาวาจา - Sammā-vācā .

Mongol : зөв үг - Zöv üg .

Indonésien : Ucapan Benar .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Speech .

Français : Parole juste .

Espagnol : Habla Correcta .

Portugais : Fala Correta .

Allemand : Rechte Rede .

Italien : Retta Parola .

Russe : Правильная речь - Praviľ'naya rech'

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES.

Arabe : الكلام الصحيح - al-kalām al-ṣaḥīḥ .

Hébreu : דיבור נכון - Dibur nakhon .

Hindi : सम्यक् वाक् - Samyak Vāk.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

La Parole juste commence souvent dans des situations minuscules : raconter une personne absente, exagérer pour rendre une histoire plus intéressante, répondre sèchement parce que nous sommes fatigués, transmettre une information que nous

n'avons pas vérifiée, laisser un commentaire humiliant sous couvert de franchise. Elle apparaît aussi dans les moments graves : dire une vérité difficile, protéger quelqu'un, témoigner, reconnaître une faute, demander pardon. La question n'est donc pas seulement « *Est-ce que je parle gentiment ?* » mais : « *Que suis-je en train de faire avec mes mots ?* » Une parole peut être douce et manipulatrice ; une parole difficile peut être profondément responsable.

LA PAROLE JUSTE ET LE VIVANT

Notre manière de parler du vivant influence notre manière de le traiter. Dire d'une forêt qu'elle est seulement une « *ressource* », d'un animal qu'il est uniquement une « *production* » ou d'un territoire qu'il est « *vide* » peut orienter des décisions très concrètes. Inversement, un langage poétique ne garantit pas une conduite écologique juste. Buddhachannel peut ici inviter à regarder comment les mots façonnent notre attention et nos relations, sans prétendre que changer le vocabulaire suffise à changer le monde.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

La Parole juste ne possède pas un emblème universel distinct. Le Dharmacakra à huit rayons la situe parmi les facteurs du Sentier. Dans l'iconographie bouddhique, la voix du Buddha et l'enseignement du Dharma sont parfois évoqués par la roue, le lotus ou les manuscrits, mais ces symboles ont des significations plus vastes. Pour une illustration contemporaine Buddhachannel, deux personnes qui se parlent face à face, un espace de silence entre deux paroles ou des ondes qui relient plutôt qu'elles ne frappent peuvent constituer des métaphores visuelles.

CITATION

« *S'abstenir de parole fausse, s'abstenir de parole qui divise, s'abstenir de parole dure, s'abstenir de parole vaine : voilà ce qu'on appelle Parole juste.* »

formulation traditionnelle du Noble Sentier Octuple, traduction française adaptée du sens.

LA PAROLE JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - FAIRE DE LA PAROLE UNE DISCIPLINE ÉTHIQUE

Dans le Theravāda, Sammā-vācā appartient à sīla, la conduite éthique, avec Action juste et Moyens d'existence justes. Les quatre abstentions constituent son cadre classique : mensonge, parole divisive, parole dure et bavardage vain. Le quatrième des Cinq Préceptes engage également le pratiquant laïc à s'abstenir de parole fausse. Les textes développent cependant une éthique plus riche que la seule abstention. Une parole bénéfique peut être vraie, prononcée au bon moment et animée d'une intention bienveillante. La pratique de mettā influence naturellement la manière de parler : lorsque l'hostilité diminue, le besoin d'humilier ou de gagner verbalement peut diminuer avec elle. Sati permet de reconnaître l'impulsion avant qu'elle ne devienne phrase. Le silence peut parfois être préférable, mais il ne devient pas une règle absolue : une parole nécessaire doit être prononcée. La Parole juste participe également au Karma, car

l'expression verbale est une forme d'action intentionnelle. Elle transforme donc progressivement le tissu des relations. Apprendre à parler juste, c'est cultiver une parole à laquelle autrui peut davantage faire confiance.

MAHĀYĀNA - PARLER POUR ÉCLAIRER, RELIER ET SOULAGER

Dans le Mahāyāna, la Parole juste demeure enracinée dans l'éthique du Sentier et s'élargit avec Bodhicitta, compassion et moyens habiles. La question n'est pas seulement de ne pas nuire par les mots, mais d'utiliser la parole au service de l'Éveil des êtres. Le Bodhisattva doit discerner ce que l'autre peut entendre, à quel moment et sous quelle forme. Cette notion d'upāya, les moyens habiles, ne signifie jamais que tout mensonge devient légitime au nom d'une prétendue bonne intention; elle souligne la nécessité d'adapter l'enseignement avec sagesse et compassion. Les préceptes mahāyāna accordent également une grande importance à la parole, notamment à la calomnie, à la vantardise ou au dénigrement. La vacuité invite à ne pas solidifier l'autre dans une étiquette : « *mauvais* », « *incapable* », « *ennemi* ». Une parole peut nommer un acte nuisible sans réduire toute une personne à cet acte. La Parole juste devient alors une pratique de non-réification : dire la vérité conventionnelle avec assez de sagesse pour ne pas transformer nos mots en prisons.

VAJRAYĀNA - PAROLE ORDINAIRE, MANTRA ET RESPONSABILITÉ

Le Vajrayāna accorde une importance particulière au corps, à la parole et à l'esprit comme trois dimensions de la pratique. La parole peut devenir support de transformation à travers mantra, récitation, liturgie et transmission orale. Mais la dimension sacrée du mantra ne remplace jamais l'éthique de la parole ordinaire. Un pratiquant peut réciter des milliers de mantras et néanmoins produire de la souffrance s'il ment, humilie ou manipule. Les engagements tantriques et les vœux de Bodhisattva renforcent au contraire la responsabilité relationnelle. La transmission elle-même passe souvent par la parole d'un maître; cette importance ne doit jamais être utilisée pour rendre toute parole d'autorité incontestable. Le discernement demeure nécessaire, particulièrement face à l'abus ou à la manipulation. Dans certaines pratiques, la parole ordinaire est transformée symboliquement en parole éveillée; cette perspective devrait conduire à davantage de soin, non à moins de responsabilité. La Parole juste reste ainsi le fondement éthique sur lequel la dimension mantrique peut prendre sens.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Il suffit parfois de quelques mots pour modifier une journée, et quelquefois une vie. Une phrase prononcée autrefois peut continuer à nous accompagner des décennies plus tard; une parole de confiance reçue au bon moment peut nous aider à nous relever, tandis qu'une humiliation, une accusation ou un mensonge peuvent demeurer longtemps dans la mémoire. La parole disparaît presque aussitôt qu'elle est prononcée, mais ses conséquences, elles, peuvent continuer leur chemin.

C'est pourquoi la Parole juste - Sammā-vācā occupe une place entière dans le Noble Sentier octuple. Dans l'enseignement bouddhique, elle ne se réduit pas à parler gentiment. Elle invite à s'abstenir de la parole mensongère, de celle qui divise, de la parole dure ou blessante et du bavardage vain ou inconsidéré. En regard de ces renoncements se dessine une manière de parler qui cherche la vérité, favorise la

concorde, demeure attentive à ses effets et sait aussi reconnaître lorsqu'il vaut mieux se taire. Mais notre époque a donné à la parole une puissance nouvelle. Nous parlons désormais avec notre voix, mais aussi avec nos doigts. Un message écrit dans l'irritation peut traverser un continent en une seconde; une rumeur peut être partagée avant même d'avoir été vérifiée; une phrase que nous n'aurions peut-être jamais prononcée devant un visage humain peut être publiée devant des milliers de personnes. La Parole juste concerne donc aujourd'hui tout ce que nous mettons en circulation par les mots.

Elle ne nous demande pourtant pas de devenir silencieux devant ce qui doit être dénoncé, ni d'adoucir une vérité jusqu'à lui retirer toute force. Une parole peut être ferme. Elle peut dire non. Elle peut poser une limite, contredire, alerter, protéger quelqu'un, nommer une injustice. La question n'est pas seulement : *mes mots sont-ils agréables ?* Elle devient : *sont-ils vrais autant que je peux le savoir, nécessaires à cet instant, et puis-je les prononcer sans ajouter volontairement de la souffrance à la souffrance ?* Il existe également une sagesse plus discrète encore : apprendre à écouter avant de préparer sa réponse. Tant de conversations sont deux paroles qui attendent leur tour plutôt qu'une véritable rencontre. Écouter, c'est accepter pendant quelques instants que le monde de l'autre existe sans avoir immédiatement besoin de le corriger.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - UNE SECONDE AVANT DE PARLER

Aujourd'hui, choisissez une seule conversation. Vous n'aurez pas besoin de parler moins ni de surveiller chacune de vos phrases. Essayez seulement, une fois, de laisser apparaître une seconde de silence avant une parole importante. Dans cette seconde, demandez-vous intérieurement : *« Est-ce vrai ? Est-ce utile de le dire maintenant ? Quelle trace voudrais-je que cette parole laisse ? »* Puis parlez. Si vous devez dire quelque chose de difficile, ne renoncez pas nécessairement à le dire. Cherchez plutôt la forme qui permet à la vérité de demeurer entière sans transformer inutilement l'autre en ennemi.

Et une fois votre phrase prononcée, écoutez. Ne préparez pas immédiatement la suivante. Peut-être découvrirez-vous que la Parole juste ne se trouve pas uniquement dans les mots que nous choisissons, mais aussi dans l'espace que nous laissons à la parole de l'autre. La pratique peut continuer devant un écran. Avant de transmettre une information, demandez-vous si vous savez qu'elle est vraie. Avant d'envoyer un message écrit sous le coup de la colère, relisez-le quelques minutes plus tard. Avant de publier une phrase sur une personne absente, demandez-vous si vous accepteriez de la prononcer devant elle.

Nous ne réussissons pas toujours. Une parole partira trop vite. Une phrase blessera davantage que nous ne l'avions imaginé. Alors la Parole juste peut prendre une autre forme, parmi les plus belles et les plus difficiles :

« Je me suis mal exprimé. » « Ce que j'ai dit était injuste. » « Je vous demande pardon. »

Car la sagesse de la parole ne consiste pas à ne jamais se tromper. Elle consiste aussi à savoir réparer ce que les mots ont abîmé

MOTS-CLÉS

Parole juste • Sammā-vācā • Samyag-vāc • Noble Sentier Octuple • Sīla • Mensonge • Parole divisive • Parole dure • Bavardage vain • Vérité • Écoute • Mettā • Karuṇā • Karma • Communication

CONCLUSION

La Parole juste nous rappelle qu'un mot est déjà une action dans le monde. Il peut ouvrir une porte ou la fermer. Il peut transmettre une vérité ou fabriquer une illusion. Il peut protéger une personne vulnérable ou transformer sa vulnérabilité en cible. Le Dharma ne nous demande pas de rendre toute parole agréable. Il nous demande d'apprendre à unir vérité, intention, discernement et responsabilité. Parfois la parole juste sera douce. Parfois elle sera ferme. Parfois elle dira « *non* ». Parfois elle reconnaîtra « *je me suis trompé* ». Et parfois elle choisira le silence. Peu à peu, nous découvrons qu'apprendre à parler est aussi apprendre à écouter l'autre, les conséquences et le mouvement intérieur qui précède les mots.

Dire vrai.

Ne pas diviser inutilement.

Ne pas faire de la parole une arme.

Savoir aussi se taire.

Puis apprendre à parler

de telle manière que la vérité n'ait pas besoin de blesser pour être entendue.

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 →

