

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

00023 ACTION JUSTE

Sammā-kammanta • Samyak-karmānta - faire entrer la sagesse dans nos gestes

Nous pouvons avoir de belles intentions et pourtant produire de la souffrance. L'ACTION JUSTE, quatrième facteur du Noble Sentier Octuple, nous ramène au monde concret : *que faisons-nous réellement avec notre corps, nos choix et notre pouvoir d'agir ?* Dans les enseignements anciens, elle repose notamment sur trois abstentions : ne pas tuer, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, ne pas adopter de conduite sexuelle nuisible. Mais son esprit va plus loin qu'une liste d'interdits. Il nous demande d'observer les conséquences de nos gestes et de créer, autant que possible, des conditions de non-nuisance, d'honnêteté, de respect et de responsabilité.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

En pāli, l'Action juste est sammā-kammanta; en sanskrit, samyak-karmānta. Sammā / samyak signifie « justement », « correctement », « de manière appropriée ». Kammanta / karmānta renvoie à l'action, à la conduite ou à l'activité accomplie. Dans le Noble Sentier Octuple, l'Action juste appartient à sīla / śīla, l'entraînement éthique, avec Parole juste et Moyens d'existence justes. Les formulations anciennes mettent en avant trois abstentions corporelles : pāṇātipāta, détruire la vie; adinnādāna, prendre ce qui n'est pas donné; kāmesu micchācāra, conduite sexuelle incorrecte ou nuisible. Ces principes rejoignent les premiers préceptes observés par les pratiquants laïcs. L'Action juste n'est toutefois pas une mécanique morale isolée. Elle dépend de la Vue juste et de l'Intention juste, et elle produit à son tour des conditions qui façonnent l'esprit, les relations et le Karma.

SAMMĀ-KAMMANTA - en Pāli

Sammā-kammanta désigne la conduite corporelle correctement orientée dans le Sentier. Le terme est traditionnellement expliqué à travers l'abstention de tuer, de voler et de conduite sexuelle incorrecte.

SAMYAK-KARMĀNTA - en Sanskrit : सम्यक्कर्मान्त

Samyak-karmānta est l'expression sanskrite correspondante. Karma renvoie ici à l'action; dans la doctrine bouddhique plus large, le Karma désigne particulièrement l'action intentionnelle et ses conséquences conditionnées.

LES TROIS ABSTENTIONS TRADITIONNELLES

1 - NE PAS TUER - PROTÉGER LA VIE

S'abstenir de détruire volontairement la vie constitue la première dimension de l'Action juste. Le principe s'enracine dans la reconnaissance que les êtres cherchent à vivre et à éviter la souffrance. Dans la vie réelle, des situations complexes peuvent soulever des dilemmes - santé, protection, alimentation, environnement. L'éthique bouddhique ne dispense pas du discernement; elle donne une direction : diminuer autant que possible la volonté de tuer, la cruauté et l'indifférence à la vie.

2 - NE PAS PRENDRE CE QUI N'EST PAS DONNÉ

Adinnādāna ne concerne pas seulement le vol spectaculaire. Il invite à respecter ce qui appartient ou revient légitimement à autrui : biens, argent, travail, temps, créations, confiance. Dans le monde numérique, copier, s'approprier un travail, utiliser une image sans droit ou exploiter les données d'autrui peuvent également soulever une question éthique. Le principe reste simple : ne pas transformer notre désir en permission de prendre.

3 - ÉVITER LES CONDUITES SEXUELLES NUISIBLES

Pour les laïcs, le troisième précepte est traditionnellement formulé comme l'abstention de conduite sexuelle incorrecte. Les interprétations précises ont varié selon les sociétés et les époques. Une lecture contemporaine responsable met particulièrement l'accent sur consentement, absence de coercition, honnêteté, respect des engagements, protection des personnes vulnérables et attention aux conséquences. Le Dharma ne doit jamais servir à justifier abus, emprise ou exploitation sexuelle.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

L'Action juste fait passer l'éthique de l'intention au geste. Le bouddhisme accorde une grande importance à l'intention karmique, mais une intention ne rend pas automatiquement une action juste. Il faut aussi regarder le contexte, les moyens employés et les conséquences prévisibles. Une action peut être motivée par compassion et pourtant être maladroite; elle doit alors devenir occasion d'apprentissage. Inversement, une action socialement valorisée peut cacher avidité ou domination. L'Action juste ne cherche donc pas la pureté morale abstraite : elle entraîne à diminuer les actes qui nourrissent Dukkha et à cultiver ceux qui protègent la vie, la confiance et la dignité. Elle rappelle aussi que ne pas agir est parfois une action morale, mais que l'inaction peut elle-même avoir des conséquences. Face à la violence ou à l'injustice, ne pas nuire ne signifie pas nécessairement rester passif.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : सम्यक्कर्मन्ति - Samyakkarmānta .

Pāli : Sammā-kammanta .

Cinghalais : සම්මා කම්මන්ත - Sammā Kammanta .

Chinois : 正業 - Zhèngyè .

Tibétain : ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་ - Yang dag pa'i las kyi mtha' .

Japonais : 正業 - Shōgō .

Coréen : 정업 - Jeongeop .

Vietnamien : Chánh nghiệp .

Thaï : สัมมากรรมันตะ - Sammā-kammanta .

Mongol : зөв үйл - Zöv üil .

Indonésien : Perbuatan Benar .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Right Action .

Français : Action juste • Conduite juste .

Espagnol : Acción Correcta .

Portugais : Ação Correta .

Allemand : Rechtes Handeln .

Italien : Retta Azione .

Russe : Правильное действие .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : العمل الصحيح .

Hébreu : פעולה נכונה .

Hindi : सम्यक् कर्मन्ति - Samyak Karmānta .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

L'Action juste se joue rarement dans des décisions héroïques. Elle apparaît lorsque nous choisissons de ne pas écraser un insecte sans nécessité, de rendre un objet, de payer justement un travail, de respecter une limite corporelle, de ne pas profiter d'une personne vulnérable, de réparer ce que nous avons endommagé ou de refuser une pratique professionnelle nuisible. Elle apparaît aussi lorsque nous devons intervenir : protéger un enfant, empêcher une violence, appeler de l'aide, dire non. Le critère n'est pas : « *Ai-je évité tout conflit ?* » mais : « *Mon geste protège-t-il autant que possible sans ajouter une nuisance inutile ?* »

L'ACTION JUSTE ET LE VIVANT

L'Action juste rencontre directement notre relation au vivant. Manger, se déplacer, construire, cultiver, acheter et jeter ont des conséquences sur d'autres êtres et sur les écosystèmes. Le bouddhisme ancien n'est pas une doctrine écologique moderne, et il serait anachronique de le présenter ainsi. Mais la non-nuisance, l'interdépendance et l'attention aux conséquences offrent des ressources puissantes pour penser nos gestes contemporains. La question n'est pas d'atteindre une innocence impossible : vivre implique des effets. Elle est de réduire la nuisance évitable et de prendre davantage soin des conditions de vie.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

L'Action juste ne possède pas un symbole exclusif. Le Dharmacakra à huit rayons rappelle sa place dans le Noble Sentier. La main ouverte peut devenir une métaphore contemporaine de l'action qui ne saisit pas et ne frappe pas, mais elle n'est pas un symbole canonique spécifique. Dans l'art bouddhique, certains mudrās expriment absence de peur, don ou enseignement; ils ne doivent pas être identifiés mécaniquement à Sammā-kammanta.

CITATION

« S'abstenir de détruire la vie, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir de conduite sexuelle incorrecte : voilà ce qu'on appelle Action juste. »

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

L'ACTION JUSTE SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - FAIRE DE LA CONDUITE CORPORELLE UN SUPPORT DE LIBÉRATION

Dans le Theravāda, Sammā-kammanta appartient au groupe de sīla avec Parole juste et Moyens d'existence justes. Sa formulation classique reprend trois abstentions fondamentales : tuer, prendre ce qui n'est pas donné et conduite sexuelle incorrecte. Elles correspondent aux trois premiers des Cinq Préceptes laïcs et créent un cadre de confiance et de non-nuisance. Cette discipline n'est pas extérieure à la méditation. Une conduite qui réduit remords, conflits et peur crée des conditions favorables au recueillement; inversement, la méditation et sati rendent plus perceptibles les impulsions qui précèdent l'acte. Le Karma rappelle que l'action intentionnelle porte des conséquences, mais les textes ne réduisent pas chaque événement subi à un Karma personnel. L'Action juste concerne d'abord ce que le pratiquant choisit de nourrir ici et maintenant. Elle développe retenue, respect de la vie et honnêteté. À mesure que la sagesse s'approfondit, l'éthique cesse d'être seulement une règle observée : elle devient une manière naturelle de moins produire les conditions de Dukkha.

MAHĀYĀNA - AGIR POUR LE BIEN DES ÊTRES SANS SOLIDIFIER CELUI QUI AGIT

Le Mahāyāna conserve les préceptes fondamentaux et inscrit l'action dans Bodhicitta et la voie du Bodhisattva. Ne pas nuire demeure essentiel, mais la compassion appelle aussi à agir positivement pour soulager la souffrance. Les pāramitās - générosité, discipline éthique, patience, énergie, méditation et sagesse - donnent à l'action une dimension active. Le Bodhisattva ne cherche pas seulement à garder ses mains propres : il entre dans le monde des êtres. Cette action doit toutefois être éclairée par la vacuité. Celui qui aide, celui qui reçoit et l'acte lui-même ne possèdent pas une essence indépendante; cette compréhension cherche à diminuer orgueil, appropriation et domination. Les moyens habiles rappellent également que les situations sont différentes et que la compassion exige discernement. Mais « *moyen habile* » ne doit jamais devenir une excuse commode pour l'abus. Une action qui prétend dépasser les règles doit être examinée avec une prudence extrême. La voie mahāyāna unit ainsi non-nuisance et engagement : ne pas ajouter de souffrance, mais aussi devenir capable de répondre à celle qui est déjà là.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER L'ACTION SANS ABANDONNER L'ÉTHIQUE

Le Vajrayāna travaille explicitement avec corps, parole et esprit comme supports de transformation. Gestes rituels, mudrās, offrandes, circumambulations, prosternations et pratiques de déité donnent au corps une place importante. Mais ces formes ne remplacent jamais l'Action juste. Le Vajrayāna repose sur les fondements éthiques du bouddhisme et du Mahāyāna, auxquels peuvent s'ajouter des engagements tantriques propres aux initiations et lignées. Une compréhension de la vacuité ou un langage de « *transformation* » ne peut justifier la violence, l'exploitation ou l'abus. La relation maître-disciple elle-même doit rester soumise au discernement éthique et à la protection des personnes. Dans une perspective tantrique, l'action ordinaire peut être progressivement transformée en activité éveillée, mais cette expression exige davantage de responsabilité, non moins. Le critère demeure la diminution de l'ignorance, de la saisie et de la souffrance, soutenue par Bodhicitta et la sagesse.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nous pouvons comprendre beaucoup de choses, méditer longtemps, connaître les textes et parler avec sagesse; mais vient toujours un moment où notre main se tend, où notre corps se lève, où une décision est prise, où quelque chose de nous entre réellement dans le monde. C'est là que commence l'Action juste - Sammā-kammanta - troisième dimension du Noble Sentier octuple consacrée directement à notre conduite.

Dans les enseignements bouddhiques, l'Action juste s'enracine traditionnellement dans trois grands engagements : ne pas tuer ni détruire volontairement la vie, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, ne pas adopter une conduite sexuelle causant du tort. Ces principes ne sont pas seulement des interdictions; ils dessinent en creux une manière d'habiter le monde dans laquelle la vie est respectée, ce qui appartient à l'autre n'est pas accaparé, et la relation ne devient pas un lieu d'exploitation ou de souffrance. Mais entre les grands principes et une journée ordinaire se trouvent des milliers de gestes minuscules. Fermer doucement une porte parce que quelqu'un dort. Ramasser ce que nous avons laissé tomber. Rendre un objet emprunté. Ne pas profiter de la faiblesse d'une

personne. Respecter un refus. Aider quelqu'un à porter ce qui est trop lourd. Éteindre ce qui consomme inutilement. Prendre soin d'un animal, d'un arbre, d'un lieu partagé. Ne pas jeter ce qui peut encore servir. S'arrêter lorsque notre geste risque de blesser. Aucun de ces actes ne suffit à définir l'Action juste, mais chacun nous rappelle une chose essentielle : notre éthique possède des mains. Elle n'existe pas seulement dans nos convictions. Elle apparaît dans ce que nous faisons lorsque personne ne nous regarde.

L'Action juste ne nous demande pourtant pas de croire que toute conséquence dépend de nous. Nous agissons dans un monde complexe, où les effets de nos choix se mêlent à ceux de milliers d'autres personnes et à des conditions que nous ne maîtrisons pas. Il nous est impossible de vivre sans laisser aucune trace. La question devient alors moins celle d'une pureté impossible que celle d'une vigilance : *parmi les gestes qui me sont possibles, lequel nourrit le moins la souffrance et prend le mieux soin de la vie ?*

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - UN GESTE QUI PREND SOIN

Aujourd'hui, ne cherchez pas à accomplir une action extraordinaire. Choisissez un seul geste concret de non-nuisance ou de soin. Il peut être dirigé vers un être humain, un animal, un lieu ou le vivant qui vous entoure. Faites quelque chose que vous n'auriez peut-être pas fait spontanément : réparer plutôt que jeter, laisser passer quelqu'un, rendre ce que vous avez emprunté, économiser une ressource, prendre quelques minutes pour aider, déplacer avec précaution un petit animal plutôt que le détruire lorsqu'il est possible de le faire sans risque.

Puis observez quelque chose de plus difficile : *le geste que vous pourriez ne pas faire*. Une action juste est parfois une action accomplie; elle peut aussi être une action interrompue. Ne pas envoyer le message écrit dans la colère. Ne pas prendre ce qui ne nous appartient pas. Ne pas insister lorsqu'un autre a posé une limite. Ne pas acheter simplement parce qu'une envie est apparue. Ne pas ajouter un geste destructeur lorsqu'une autre possibilité existe.

A la fin de la journée, ne comptez pas vos bonnes actions. Demandez-vous simplement :

« *Qu'est-ce que mes gestes ont laissé derrière eux aujourd'hui ?* »

Un peu plus de peur ou un peu plus de confiance ? Davantage de gaspillage ou davantage de soin ?

Une blessure ou une réparation ? Une domination ou un espace rendu à l'autre ?

Il ne s'agit pas de se juger. Il s'agit d'apprendre à voir que nos mains prolongent nos intentions dans le monde. Et lorsque nous nous trompons, l'Action juste peut aussi commencer après l'erreur : réparer, restituer, protéger, demander pardon, changer le geste suivant. Car nous ne pouvons pas revenir en arrière pour empêcher toutes nos actions passées.

Mais le prochain geste n'a pas encore été accompli.

MOTS-CLÉS

Action juste • Sammā-kammanta • Samyak-karmānta • Noble Sentier Octuple • Sīla • Karma • Non-nuisance • Ahimsā • Cinq Préceptes • Vie • Vol • Consentement • Responsabilité • Bodhicitta • Compassion

CONCLUSION

L'Action juste est l'endroit où la sagesse devient visible. Une intention peut rester secrète; un geste entre dans le monde. Il touche un être, un objet, une relation, un territoire ou une condition future. Le Dharma nous invite donc à regarder nos mains, nos pas, nos habitudes et nos choix avec la même attention que nos pensées. Ne pas tuer. Ne pas prendre ce qui n'est pas donné. Ne pas transformer désir et pouvoir en exploitation. Puis aller plus loin : protéger, restituer, réparer, prendre soin. Nous ne pouvons pas vivre sans produire aucun effet. Mais nous pouvons apprendre à distinguer ce qui est nécessaire de ce qui est inutilement nuisible. Alors l'éthique cesse d'être seulement une règle. Elle devient une manière de laisser derrière soi un peu moins de souffrance.

Voir avant d'agir. Sentir l'impulsion.

Respecter la vie.

Respecter ce qui n'est pas à nous. Respecter le corps et la liberté de l'autre.

Puis faire du prochain geste,

aussi ordinaire soit-il, un endroit où la sagesse entre réellement dans le monde

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 →