

## 1. La conduite éthique.

C'est le point de départ de la marche le long du Sentier Octuple. La conduite éthique vise à promouvoir un excellent comportement moral. Basée sur deux nobles sentiments, la compassion pour tous les êtres sensibles et l'amour universel, la conduite éthique comprend les trois composantes suivantes du Noble Sentier Octuple : la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes.

- La parole juste consiste à s'abstenir : de dire des mensonges, de dire des paroles qui sèment la discorde ou de colporter des racontars, d'employer tout langage brutal ou injurieux, de dire des commérages inutiles. N'oublions pas les proverbes « la parole est d'argent, et le silence est d'or » et « moins on en dit, mieux on se porte ». Les personnes qui fréquentent la pagode BODHIVANSA à Champs-sur-Marne (France), n'ont pas manqué de remarquer sur la porte d'entrée du temple une petite affiche très discrète sur laquelle on lit cette phrase « parlez le moins possible, écoutez au maximum » ; cette phrase en dit long et l'affiche, mine de rien, est primordiale car elle rappelle aux fidèles bouddhistes le premier élément même de la conduite éthique, la parole juste. Nous avons vu précédemment qu'un petit mot intempestif peut, par effet papillon, causer un grand malheur à d'autres personnes. Il faut donc éviter des bavardages inutiles ; il faut toujours dire la vérité et utiliser des mots agréables qui ne blessent personne.
- L'action juste consiste à : s'abstenir de tuer tous les êtres vivants, s'abstenir de voler les objets des autres et s'abstenir d'avoir des relations sexuelles illégitimes, c'est-à-dire éviter l'adultère.
- Les moyens d'existence justes : l'homme doit avoir une profession pour gagner sa vie et nourrir sa famille ; mais il doit éviter les professions nuisibles aux autres comme le commerce d'armes, le commerce des boissons enivrantes, des drogues et des poisons, le commerce d'esclaves. Dans le cadre des moyens d'existence justes, l'homme doit également éviter d'utiliser toutes formes de rapacité, d'avidité, de ruse, de supercherie, de cajoleries, de flatteries, d'insinuation et d'allusion ; il ne doit pas non plus agir avec dissimulation.

Ainsi parole juste, action juste et moyens d'existence justes mènent à une bonne conduite éthique, à une attitude morale honorable.

De la conduite éthique se dégagent ces cinq préceptes du Bouddha :

- S'abstenir de tuer tous les êtres vivants
- S'abstenir de voler les objets des autres
- S'abstenir des rapports sexuels illégitimes (s'abstenir d'adultère)
- S'abstenir de mentir ou d'utiliser des paroles pour nuire ou pour faire du mal aux autres
- S'abstenir des boissons enivrantes et des drogues.

De ces cinq préceptes, le quatrième est le plus important car les paroles sont le moyen le plus puissant pour provoquer le plus de dégâts possibles à autrui. Le cinquième précepte interdit les boissons enivrantes et les drogues car si on s'adonne à ces substances, on n'aura plus l'esprit clair pour observer les quatre premiers préceptes. Celui qui observe strictement ces cinq préceptes devient un individu paisible. Donc les préceptes du Bouddha contribuent à la paix universelle, en vertu de cette séquence :

*individus paisibles → familles paisibles → sociétés paisibles  
→ nations paisibles → monde paisible sans guerres.*

A chaque cérémonie bouddhique, les cinq préceptes du Bouddha sont systématiquement rappelés aux fidèles par les bonzes. Mais ce ne sont pas les bonzes qui imposent quoi que ce soit aux fidèles ; ce sont plutôt ces derniers qui leur demandent de réciter les préceptes pour eux. En plus de ces cinq préceptes, il y en a d'autres qui peuvent être observés selon le degré de développement spirituel de chacun.

En résumé, l'éthique qui consiste à se garder de faire du mal, est le socle indispensable grâce auquel la concentration va surmonter les différentes formes de distraction. La stabilité issue de la concentration confère à la sagesse suprême la faculté de mener à bien ses jugements. S'en dégage la compréhension juste de la nature du non-soi qui va abolir l'ignorance en tant que saisie du soi. Une conduite éthique honorable est donc la condition sine qua non pour la pratique de la discipline mentale.