



Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcritteur.

LES QUATRE NOBLES VERITES - 1ère partie -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 21 juin 2023.

Bonsoir.

Je vais commencer une série de Teishô sur l'enseignement primaire du Bouddha historique, puisqu'il s'agit de son premier enseignement, celui qu'il a donné dès qu'il a commencé à parler, dès qu'il a commencé à enseigner. Souvent il est appelé la mise en route, la mise en fonction de la roue du Dharma. Il a commencé à faire tourner le Dharma, l'enseignement du Bouddha.

C'est un enseignement qui est délicat, on va le voir. Délicat surtout par rapport aux traductions, aux termes que l'on peut employer quand on traduit ces enseignements. Il est délicat aussi parce qu'il résume à lui seul en quelques phrases tout l'enseignement du bouddhisme, cette espèce de logique du Dharma, c'est-à-dire identifier des causes et proposer des remèdes.

Il y a dans cet enchaînement d'enseignements une vraie cohérence, profonde. C'est important, parce que souvent le zen, notamment, est interprété comme une voie assez paradoxale, un peu au-delà du sens commun, au-delà des mots, au-delà de l'entendement, au sens où on le comprend de façon ordinaire, au delà de la logique, de la dimension intellectuelle des choses.

Souvent le zen bouscule beaucoup ces formes de compréhension. Donc revenir à des enseignements fédérateurs puisque c'est l'origine du bouddhisme, cela fait du bien. Et je pense que même en tant que pratiquant du Zen, surtout comme pratiquant, il faut régulièrement les rappeler, les relire, les réétudier c'est à dire finalement les replonger dans notre pratique de zazen, car c'est au travers de zazen que nous les étudions.

Cet enseignement du Bouddha se traduit presque de façon systématique, dans quasiment toutes les langues occidentales par les "Quatre Nobles Vérités". En anglais



c'est: The Four Noble Truths, en allemand c'est: Die vier edlen Wahrheiten et en français donc : les Quatre Nobles Vérités.

Je pense qu'il faut vraiment dès le départ requestionner cette traduction parce qu'elle peut amener à beaucoup de malentendus, de confusions, notamment par rapport même aux fondements de l'enseignement du Bouddha.

Il semble que le Bouddha n'a pas voulu, justement, énoncer des vérités et que cette façon de traduire est très révélatrice de notre esprit occidental qui lui est affamé de vérité. On aime bien qu'on nous dise ce qui est vrai pour pouvoir le transformer en une espèce de croyance, de foi. Je pense que ce n'est pas ce que le Bouddha a voulu faire.

Il a toujours dit dans tout le reste de ses enseignements « ne considérez pas ce que je dis comme des vérités, mais au contraire plongez le dans votre étude, dans votre expérience, et si vous constatez que c'est vrai, alors vous en ferez votre vérité ». Mais il n'a pas demandé du tout que l'on considère son enseignement au départ comme étant la vérité, une vérité en tout cas, et encore moins la vérité. C'est vraiment important parce que ça change tout notre rapport, notre relation aux enseignements du Bouddha. Le mot de vérité en Occident est trop, beaucoup trop fortement connoté et il fait un peu peur. L'histoire, notre histoire en occident, nous a montré que c'est un mot qui n'est pas très rassurant vu les dégâts qu'il a pu entraîner. Chaque fois qu'il y a eu des courants soit politiques, soit sociaux, soit spirituels, religieux qui ont voulu énoncer une vérité et convaincre les autres ou essayer d'en convaincre les autres, en général ça donne des résultats qui ne sont pas très tentants, pas très attirants.

Donc ce qui fait la richesse, la différence du Bouddhisme avec beaucoup d'autres formes d'énoncés c'est que justement il ne considère pas qu'il y ait une vérité. C'est vraiment important de partir sur ces bases là, sinon que se passe t'il si on n'adhère pas aux Quatre Nobles Vérités ? Cela pose quand même un problème au départ. Cela veut dire à la limite qu'on ne peut pas adhérer à l'enseignement du Bouddha. Donc cela ne doit pas être un préalable. Ces quatre enseignements ne sont pas des préalables de foi ou de croyance pour pouvoir éventuellement continuer à approfondir une pratique ou une étude du Dharma.

A la place du mot vérité, l'expression sanskrite ou pâli, est catvâryâryâsatyâni. C'est un mot composé bien sûr, mais ce qui ressort de cette succession de mots plutôt que vérité, c'est: observation du réel, ou observation de ce qui est.

Il y a aussi le mot noble qui est utilisé, qui doit être interrogé, ou en tout cas être remis un peu en question. Dans quel sens est-ce qu'on utilise ce mot noble ? C'est dans sa dimension élevée, donc ce n'est pas noble par rapport à pur ou impur. Ce n'est pas un jugement de valeur par rapport à quelque chose qui serait noble ou vulgaire, c'est



uniquement une question d'approche, c'est à dire de point de vue. Ce sont des observations qui sont faites d'un point de vue élevé. On pourrait presque dire un point de vue sans point de vue. C'est-à-dire on observe ce réel, non pas à partir d'un point de vue mais à partir de ce qui est, et en cela c'est une approche élevée, qui n'est pas une approche étroite. C'est une approche large, élevée.

Donc la traduction qui pourrait être intéressante à étudier en ce qui nous concerne ce serait « les quatre observations élevées de ce qui est ».

Cela change beaucoup par rapport aux Quatre Nobles Vérités. Notre activité, notre travail en tant qu'étudiants du bouddhisme, même étudiants du bouddhisme zen, c'est d'observer, d'apprendre à observer, apprendre à voir cet esprit qu'on appelle Vipassana, c'est à dire cette conscience élevée, cette conscience directe, lumineuse, d'observation des choses, à la fois de ce que nous sommes en tant qu'êtres, de ce que nous faisons à travers l'étude de nous-même mais aussi à travers l'étude des enseignements du Bouddha. Ne jamais se placer d'un point de vue ordinaire ou alors vraiment en avoir conscience c'est à dire étudier quelque chose mais en sachant qu'on l'étudie d'un point de vue ordinaire.

Ce n'est pas ce que nous faisons pendant zazen. Pendant zazen nous nous plaçons de façon délibérée, entière, dans cette observation lumineuse, c'est à dire directe qui ne passe pas par les raisonnements, les logiques, mais qui est un regard clair sur ce qui est.

Donc ces observations élevées, elles sont notre pratique de zazen. C'est à travers zazen que nous devrions étudier ces quatre observations élevées.

Cette traduction permet d'approcher le Bouddhisme d'une façon expérimentale. Le Bouddha a toujours enseigné, dans le zen c'est particulièrement important: "quand on vous montre quelque chose ne regardez jamais le doigt, regardez ce qui est montré ». C'est un enseignement très basique, très connu qui a presque perdu de sa saveur car à force de l'avoir entendu ou répété, ça paraît un peu trop mâché. C'est dommage car c'est un enseignement clef.

Nous devrions regarder, du moins être très attentifs, à longueur de temps, à cette question. Nous n'arrêtons pas de regarder le doigt. C'est quelque chose de tellement présent qu'on n'y fait même plus attention. Nous sommes dans nos logiques, dans nos processus d'habitude. Et même quand on nous montre quelque chose nous ne faisons que continuer à interpréter, analyser, comparer à ce qu'on sait, ce qu'on connaît, comparer à ce qu'on comprend et donc on continue à regarder le doigt sans regarder ce qui est montré.



C'est le principal problème avec l'enseignement. C'est de toujours être conscient que la première chose qu'on va avoir tendance à faire, c'est de regarder le doigt. De la même façon, très régulièrement, quand on nous montre quelque chose, et ça c'est vrai dans le dojo particulièrement, on nous montre quelque chose et les gens regardent le doigt. C'est vraiment physique, c'est pas juste des processus mentaux, très régulièrement quand je montre quelque chose je vois la personne qui se rapproche de mon doigt. Mais on le fait tous. C'est vraiment une espèce de réaction commune, une espèce d'habitude.

Donc quand le Bouddha nous enseigne ces quatre observations, c'est vraiment pour nous montrer quelque chose, pas pour nous dire « contentez vous de ce que je vous dis, contentez vous de ce que vous comprenez dans ce que je dis ». Non il nous dit d'aller voir par nous même. C'est tout l'enjeu de l'enseignement du Bouddha, d'aller voir par soi même. Voilà.

Ces Quatre Nobles Vérités certainement vous les connaissez mais je ne vais pas les commenter de façon didactique, c'est un peu ennuyant...

Par contre je vais insister ce soir sur un autre mot qui est central dans ce qu'on appelle la première des observations élevées, ce qu'on appelle l'observation de dukkha, des causes de dukkha en tout cas, Le mot dukkha est là aussi extrêmement mal compris en occident. Je pense qu'il faut mettre la traduction de ces quelques mots en préalable à l'étude de ces enseignements. Ce soir je veux juste clarifier, traduire ou proposer une traduction en tout cas de ces Quatre Noble Vérités, ces quatre observations élevées du réel, et du mot dukkha.

Dukkha c'est traduit en général comme vous le savez par souffrance. Et donc dans l'expression des Quatre Nobles Vérités il y a la première des Nobles Vérités, la vérité sur dukkha, la souffrance. Ce n'est pas tout à fait ça. Le mot dukkha est infiniment plus complexe, plus riche, plus subtil.

J'ai essayé de regrouper tous les mots que l'on peut trouver dans les dictionnaires, de synonymes qui correspondent tous à dukkha. Vous allez voir que ça donne un éventail un peu plus large que juste le mot souffrance, surtout dans la manière dont nous l'interprétons.

La souffrance cela représente quelque chose. Il est intéressant de voir que l'opposé de dukkha c'est sukkha en sanskrit ou en pali. Dukkha c'est donc souffrance et sukkha c'est bonheur. Déjà le fait de traduire sukkha par bonheur aide aussi à mieux comprendre ce qu'est dukkha. En tout cas ce mot regroupe toutes les teintes, toutes



les nuances de ce qui peut être contenu dans un mot qui nous paraît plus adapté qui serait insatisfaction. On y retrouve la notion, le sentiment de malheur. Dukkha au sens originel c'est malheur et sukkha c'est le bonheur.

On y retrouve la nuance de trouble, de sentiment intérieur de confusion, de malaise, dans le sens de : on se sent mal, de souffrance bien sûr, de souffrance psychologique, existentielle. On a tous expérimenté ces états de souffrance intérieure qui sont associés aussi à tout ce qui est de l'ordre de la douleur. Il y a des douleurs physiques, bien sûr, il y a aussi des états de douleur intérieure, c'est à dire des états d'inflammation. La souffrance a un côté un peu global. La douleur cela a un côté aigu, comme une inflammation, on a mal quelque part, comme mal à une dent, on peut avoir une vraie douleur, sentimentale, émotionnelle, psychologique, ou un souvenir douloureux qui remonte, oui il y a une douleur.

La douleur n'est pas seulement d'ordre physique.

-Tout ce qui concerne les mal êtres de ce qu'on appelle le cœur, c'est à dire les états intérieurs, les humeurs, les peines, les chagrins, le mal de vivre, les tourments, c'est à dire tout ce qui revient sans cesse.

- Il y a aussi les ruminations, tous les états de détresse intérieure où on sent qu'il n'y a pas d'issue, pas de solution, les états de mélancolie, de langueur, de soucis, (le mot souci est intéressant), de tristesse, nostalgie, d'espèce de sentiment d'embarras, où on n'est pas bien, de sentiment d'imperfection, qu'on n'arrivera jamais à faire quelque chose de bien.

- Bien entendu tous les états liés à l'anxiété, qui sont extrêmement présents aujourd'hui, pas seulement pour des raisons d'ordre personnel. Il y a aussi maintenant ce qui a été identifié comme de l'éco anxiété, un état très réel, douloureux, présent chez de nombreuses personnes aujourd'hui, qui regroupe bien tous ces climats dont je parle, ces inquiétudes, ces peurs, cette peur du futur, de ce qui peut arriver, etc.

Et bien entendu, le mot qui est à mon avis très important aussi c'est celui d'insatisfaction, c'est à dire que quoique qu'on fasse, quoi qu'on ait, on a le sentiment qu'il manque quelque chose. Même quand les conditions sont favorables, plutôt bonnes, on a ce sentiment qu'il manque quelque chose. Cela se traduit de façon existentielle, c'est à dire générale, c'est quelque chose de profond.

Mais ça se traduit aussi dans chaque instant du quotidien. Il suffit de s'observer un petit peu, pour voir qu'on est tout le temps en train de chercher quelque chose, de vouloir toujours trouver autre chose, notamment dans la nourriture, dans ce qu'on appelle un bon repas. Il faut que les choses s'enchaînent et il y a toujours quelque



chose qui manque. Quand ce n'est pas le plat principal, c'est l'apéritif, à la fin c'est le café, le digestif, alors qu'on a déjà trop mangé...maintenant on va encore prendre un petit chocolat...et c'est tout le temps comme ça, pas juste pendant les grands banquets. Ce sont de beaux exemples de ce qu'est l'existence, on cherche toujours quelque chose de plus, qui va venir, comme si on était toujours dans l'attente de quelque chose.

Alors tout ce climat intérieur, d'insatisfaction, de douleurs, de souffrances c'est souvent traduit par un mot qui est très parlant: la soif, le sentiment, le fait de ressentir la soif. Quand on a soif, on a besoin de boire. Ce climat général ça ressemble beaucoup à la soif qu'on cherche à combler.

Donc à partir de ces deux traductions, de ces deux mots, je continuerai la prochaine fois, dans quinze jours. Mais vous n'êtes pas obligés d'attendre quinze jours pour commencer à observer au quotidien cette réalité là qui n'est pas ressentie tout le temps comme douloureuse, comme souffrance mais qui est tellement familière, tellement habituelle, qu'elle nous paraît normale. Vraiment je vous encourage, que ce soit pendant zazen mais aussi dans le cœur de votre quotidien, à vous rappeler plusieurs fois par jour de ce mot, la soif, l'insatisfaction et de mettre des réalités de la vie quotidienne sur ce mot, pour que ça ne reste pas juste un mot, un concept, une idée, parce que je pense que ça imprègne vraiment notre quotidien. Et commencez à identifier, concrètement, ce dukkha, qui est le début de ce qu'on appelle l'étude de l'enseignement du Bouddha.

On peut considérer que dukkha n'est pas seulement tout ce qui est présenté de façon négative, (ce n'est pas très attirant il faut le reconnaître), mais que sukkha, le bonheur est aussi inclus dans dukkha. C'est à dire qu'il n'y a pas dukkha et sukkha mais que sukkha contient déjà les germes de dukkha. Ce qu'on ressent comme des situations ou des moments heureux contient déjà des choses qui risquent, qui vont certainement nous créer des états désagréables de souffrance.

Ce ne sont donc pas des choses à opposer, c'est quelque chose de beaucoup plus vaste. Même quand on se sent bien il y a déjà les germes de dukkha, c'est ce que le Bouddha identifie dans la deuxième observation, les causes de dukkha. Voilà pour ce soir.