



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 - 5ème partie -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 11 octobre 2023.

Bonsoir.

Je souhaite continuer bien sûr le thème abordé depuis plusieurs Teishô sur ce qu'on appelle dans le Bouddhisme les Quatre Nobles Vérités. C'est un enseignement absolument essentiel du Bouddha. Ce fut d'ailleurs le premier enseignement qu'il a donné, dès qu'il a commencé à parler de son expérience et qu'il a voulu la transmettre, la communiquer aux autres. C'est très important, ce moment. Nous avons tous à un instant donné des expériences, parfois profondes et fortes. Mais nous voyons à quel point il est difficile, voire souvent impossible de le communiquer ou de le raconter aux autres. Sans même vouloir enseigner quelque chose, juste essayer de témoigner d'une expérience vécue, surtout quand elle présente une dimension spirituelle, c'est extrêmement délicat et difficile à exprimer avec des mots. Nous en faisons tous l'expérience.

Quand nous essayons de le formuler avec des mots, je pense que chacun se rend compte à quel point il y a un gouffre entre ce qui est vécu et ce qui peut être éventuellement décrit ou dit.

Le fait que le Bouddha ait commencé à enseigner et à vouloir transmettre, communiquer l'expérience qu'il venait de faire, ce qu'on appelle l'illumination ou la réalisation de l'éveil, cela montre à la fois sa maturité et sa capacité à parler de choses délicates voire impossibles à exprimer.

On doit donc prendre tous ces enseignements, en particulier les mots et les traductions avec beaucoup de délicatesse, beaucoup de précaution. J'en ai parlé beaucoup durant les derniers Teishô, les mots peuvent être en eux-mêmes des obstacles ou en tout cas créer des difficultés supplémentaires parce que nous y enfermons beaucoup de choses et les réduisons à une expression souvent pauvre. Il ne faut vraiment pas s'en tenir aux mots comme si c'étaient des choses gravées. Il faut vraiment aller chercher ce qu'il y a derrière eux, et donc se servir de ces



enseignements non pas comme des choses finies, des espèces de dogmes, des vérités, mais bien comme dans l'image qu'on emploie dans le zen, des doigts qui montrent la lune. Ne jamais, jamais s'arrêter ou fixer son regard sur le doigt. Le doigt n'a qu'un intérêt très réduit.

Ce qui est important c'est d'aller voir la lune par soi même.

On ne doit jamais oublier cette dimension des enseignements qui sont des directions indiquées. Il faut donc aller dans cette direction mais il ne faut pas se contenter du panneau indicatif. Ce n'est pas parce qu'on regarde le panneau "Paris" qu'on est à Paris. Il faut vraiment être très, très vigilant, parce que notre tendance naturelle, et ça c'est très ancré en nous, dans nos processus de pensée, c'est immédiatement d'enfermer les choses dans des concepts et dans des mots.

Ces Quatre Nobles Vérités, je ne vais pas revenir sur tout ça, ce ne sont pas des vérités. Il ne faut pas les considérer comme des vérités au sens dogmatique du terme, au sens d'une chose finie. Moi je préfère de loin les Quatre Observations ou les Quatre Expériences Essentielles. Et plutôt que nobles, essentielles, les Quatre expériences essentielles, les Quatre Observations essentielles. C'est à nous d'aller les faire ces expériences, ces observations.

Je vous rappelle que la première est dukkha. C'est vraiment sur le sens même de dukkha, qu'il faut s'interroger. On le traduit encore par un mot qui est vraiment insuffisant: le mot souffrance. Il s'agit de quelque chose de beaucoup plus vaste que ce qu'on met dans souffrance. On peut utiliser plutôt, ce profond manque, ce profond sentiment de mal être qui imprègne notre quotidien. Il convient donc de comprendre le sens de cette réalité de la souffrance, dukkha.

La deuxième est de comprendre les causes de dukkha: pourquoi est-ce que nous rencontrons ce mal être, cet état, ce climat de malaise? C'est ce que l'on appelle la soif ou le manque. Ne jamais être satisfait de ce que nous avons, ne jamais être juste bien avec ce que nous sommes, ce que nous avons.

La troisième c'est cette observation que nous pouvons mettre fin à ce dukkha, à ce sentiment de mal être, cette réalité du mal être.

Et la quatrième dont je vais commencer à parler ce soir, ce qu'on appelle le noble chemin octuple ou les huit sentiers ou les huit voies justes: ce qui est la substance même de l'enseignement du Bouddha, c'est à dire ce qu'il faut mettre en pratique.

Souvent on se pose la question : le bouddhisme est-t-il une religion, une philosophie, ce discours est-t-il une éthique, une morale ? C'est avant tout une pratique. C'est un mot que l'on n'emploie jamais. On entend beaucoup de dissertations, sur philosophie, religion mais le mot: pratique, on n'en parle pas. On n'utilise jamais ce mot.

Or le bouddhisme, l'enseignement du Bouddha ça n'a de sens que s'il est mis en pratique sinon ça reste du discours, de belles pensées, ça n'a aucun intérêt si ce n'est de se bercer de jolies phrases. C'est donc avant tout, et il faut toujours revenir



à ça, une pratique.

Cette quatrième Vérité, ce quatrième enseignement, on appelle cela le noble sentier octuple ou l'octuple sentier, vous trouverez plein de traductions ou d'expressions différentes, ou les huit voies justes.

Le mot qui est utilisé à l'origine pour cette traduction de chemin, de voie c'est magga en pali, marga en sanscrit. La racine c'est magga. C'est un mot qui était utilisé au départ, c'est intéressant, c'est pour ça que j'en parle, pour parler du chemin qu'utilise un chasseur, (alors je sais qu'aujourd'hui cela peut heurter de parler de chasse, de chasseur), mais à l'origine c'est ça, le chasseur piste un gibier. Pister un gibier ce n'est pas prendre une voie tracée. Ce sont des chemins qui ne sont pas fléchés, pas droits, qui demandent à chaque instant une remise en question, une écoute, une attention, une présence.

Il faut bien voir le sens de ce qu'on appelle la voie de façon générale et notamment ce qu'on appelle dans le bouddhisme, expression très souvent utilisée, la voie du milieu. Cet octuple sentier c'est ce qu'on appelle le cœur de la voie du milieu. Ce sont les pratiques de cette voie du milieu.

Cette voie du milieu, là aussi il faut être attentif, la voie du milieu ce n'est pas une voie qui passe au milieu. Pour beaucoup de personnes on comprend la voie du milieu comme une espèce de voie d'équilibre, raisonnable, ni trop à droite ni trop à gauche. C'est modéré, c'est tempéré, c'est neutre. Ce n'est pas la voie du milieu.

Ce qu'on appelle la voie du milieu c'est cette voie du moment juste. La voie du milieu c'est ne pas tomber dans des vues extrêmes d'une façon générale. Ne pas tomber dans l'hédonisme ou la recherche du plaisir ou ne pas tomber dans l'ascétisme ou le rejet de façon générale du désir ou de ce dont on a envie. Ce n'est donc ni l'un ni l'autre d'un point de vue général.

Mais cette voie du milieu et notamment ce chemin octuple ce sont huit voies justes, ce ne sont pas des voies médianes. Il est très important de revenir au sens originel de ce mot magga. Ce sont des chemins sinueux, qu'on ne peut comprendre que pas après pas. Ce n'est pas tracé d'avance et cette voie du milieu il faut la comprendre ou la vivre de cette façon là. Nous créons la voie d'instant en instant. C'est pour ça que dans le zen on dit : "la voie est sous nos pieds". Ce n'est pas que l'on marche sur une voie tracée, mais en faisant le pas, nous faisons la voie. C'est une poésie connue, il n'y a pas de chemin, ce sont nos propres pas qui font le chemin. C'est Antonio Machado, poète andalou, qui a dit ça je crois. C'est connu mais c'est exactement le sens de la voie bouddhiste. Ce sont des observations qui ont été faites et pas besoin d'être bouddhiste pour ça. La vie ce n'est pas quelque chose qui est fini, qui est indiqué, la vie c'est maintenant, notre vie maintenant.

Une fois qu'on a posé cela on peut commencer à parler de cette voie, de ce chemin ou sentier, sachant que ce sont des choses à créer, à découvrir.



Le Bouddha annonce cette quatrième vérité ou observation ou expérience de la manière suivante : voici la noble vérité de la voie qui mène à la cessation de dukkha. Donc après avoir dit que c'était possible de mettre fin à dukkha le Bouddha dit comment. C'est la noble voie octuple. C'est la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, le recueillement ou la concentration juste, le samadhi. Le dernier traduit par recueillement c'est zazen.

Voilà il y a la vue, la pensée, la parole, l'action, les moyens d'existence, l'effort, l'attention et le recueillement, c'est à dire la présence. Ce sont ces huit pratiques qui constituent la voie du milieu. Ce ne sont pas des voies qui se superposent, ce ne sont pas non plus des voies en escalier. C'est à dire il faudrait d'abord pratiquer la vue juste, après la pensée juste, puis la parole juste...ce sont huit expressions de la même voie. Simplement parfois nous pensons, ce qu'on appelle la vue juste. Ce n'est pas la vue avec de bonnes ou mauvaises lunettes, c'est une vue mentale bien sûr. La pensée juste, les paroles justes, l'action juste etc.

Donc au moment où nous vivons nous utilisons forcément ces différentes actions. Soit nous pensons, nous parlons, ou nous bougeons, ou nous sommes attentifs à quelque chose. Notre attention est prise par quelque chose, nous sommes concentrés sur quelque chose. Ce sont huit expressions de notre vie, ce qu'on peut résumer par notre vie. Soit nous bougeons avec le corps, soit nous parlons, soit nous pensons.

Ce sont ce qu'on appelle les trois karmas ou les trois sources de karma : paroles, actions du corps et pensées, toutes les formes, toutes les expressions de la pensée. Ce sont des enseignements qu'il faut bien structurer sinon on reste dans des généralités.

Déjà sur la traduction du mot juste, là encore c'est un mot un peu délicat. Dans certaines traductions on dit parfait, la pensée parfaite, la vue parfaite. Ni parfait, ni juste. Juste est peut-être plus... juste. Il y a un mot qu'on utilise très rarement et qui personnellement me convient bien, ce serait adapté, la pensée adaptée, la parole adaptée, le mode d'existence adapté, parce qu'il n'y a pas de jugement de valeur. Tout de suite quand on parle de juste, on parle d'injuste ou de non juste. On est tout le temps dans ce dualisme parfait, imparfait, adapté ou inadapté voilà!

Et ça on peut certainement l'observer nous-mêmes, de la façon la plus directe: c'est lorsque nous faisons des choses, lorsque nous parlons, nous travaillons, nos attitudes sont adaptées à la situation ou non. Parfois il peut arriver à tout le monde d'avoir des attitudes inadaptées. Pourquoi? Parce que nous sommes dans nos émotions, nos préoccupations, et donc nous ne sommes pas dans le présent, nous sommes dans autre chose. En général, très souvent, alors, nos actions, nos paroles se révèlent inadaptées.

On peut appeler ça aussi, d'une façon plus éthique, bienfaisant ou nuisible. C'est à dire qu'à travers nos comportements il peut y avoir des effets bénéfiques c'est à dire qui font du bien aux autres ou autour de nous. Ou au contraire, il peut y avoir des



comportements qui créent des troubles, des problèmes, aux autres par exemple. Auquel cas ça crée des situations de tension ou de malaise et on s'en aperçoit très vite. Donc nos comportements, si nous sommes présents, ou nos paroles, nos pensées peuvent être adaptés à la situation. C'est ce qui se traduit par juste. C'est à dire le bon mot au bon moment. Nous sommes dans le moment présent, en accord, en harmonie avec le moment présent, la situation présente.

Ce mot juste il ne faut pas le considérer d'un point de vue moral, mais d'un point de vue réel. Cela correspond ou pas. Dans le zen on parle toujours de toucher la cible, est-ce que ça touche ou pas? Ce sont des questions que nous devons aborder pour nous mêmes.

Et quand nous sommes dans des attitudes, des comportements inadaptés nous devons le comprendre vite et en prendre conscience, c'est le cœur d'une pratique. En prendre conscience et changer, faire ce qu'il faut pour ne pas répéter ces choses inadaptées.

Alors on divise ces huit pratiques en ce qu'on appelle les trois grands entraînements, la plupart du temps on les appelle comme ça, ou les trois pratiques d'ailleurs. J'ai souvent abordé ce thème dans les Teishô, dans les kusen.

Dans le bouddhisme il y a trois choses que l'on pourrait appeler les piliers de l'enseignement du Bouddha qui s'expriment à travers le comportement éthique, la pratique de méditation, ce qu'on peut appeler la discipline mentale, dans certaines traditions bouddhistes on l'appelle comme ça, discipliner son mental. Dans le zen on n'utilise pas trop cette formule. Pour nous c'est évidemment zazen.

Donc l'éthique, le zazen et en troisième la sagesse, c'est à dire une connaissance directe de ce que nous sommes, impermanence, interdépendance, le non-soi. C'est de cette sagesse dont nous parlons, pas d'une sagesse philosophique ou intellectuelle, la sagesse directement issue de l'expérience.

On divise ces huit sentiers dans ces trois grandes pratiques : l'éthique, le zazen, le recueillement ou la méditation et la sagesse. C'est ce que nous sommes censés mettre en pratique dans nos vœux de bodhisattva.

Ce soir je voulais juste aborder le premier entraînement, l'éthique. L'éthique dans le bouddhisme zen est omniprésente. Il n'y a pas de bouddhisme, d'enseignement du Bouddha sans une profonde éthique, c'est à dire un comportement responsable, on pourrait appeler cela comme ça, un comportement conscient, éveillé parce que nous connaissons la loi des causes et des effets et ce qu'on appelle le karma, ce qui guide et conduit nos actions. Nous sommes conscients de cela, l'éthique est centrale.

Ce sont les préceptes. Ceux qui ont reçu les préceptes du bodhisattva, ce sont notamment les seize grands préceptes et les dix préceptes majeurs. Dans ces enseignements de la voie octuple il y a trois pratiques qui se rapportent directement à l'éthique, c'est la parole juste, l'action juste et une chose très importante qu'on a



tendance à oublier aujourd'hui le moyen d'existence juste.

- En ce qui concerne la parole juste, dans les préceptes ça correspond à tout ce qui a trait à la parole. Nous parlons beaucoup, nous utilisons la parole tout le temps. La parole on peut faire beaucoup de choses avec, c'est dans les préceptes. On peut mentir, c'est à dire on peut déformer la réalité, en conscience ou non. Mais on peut aussi avoir des regards tellement subjectifs sur les choses que l'on raconte, sans vraiment mentir, mais voir de façon partielle, ce qui va induire des malentendus chez les autres parce qu'on va résumer quelque chose à partir de compréhensions, de vues très personnelles.

Avec la parole on peut blesser les autres à travers des mots insultants, des critiques. On peut blesser les autres avec de l'humour. On peut blesser les autres en rapportant des choses, les erreurs des autres. Bref la parole est source d'énormément de souffrance, de karma. La parole c'est certainement la chose la plus délicate à contrôler. Nous parlons au quotidien, la plupart du temps nous bavardons plus que nous parlons et nous laissons libre cours à tout ce qui nous passe par la tête, un peu en roue libre. Avec les mots on peut faire beaucoup de dégâts qui peuvent avoir des conséquences. Donc la parole juste c'est tout ce qui touche au précepte qui concerne directement le langage et l'utilisation des mots.

Mensonges, critiques, calomnies, tout ça est animé bien sûr par des émotions comme la colère, l'envie de se mettre soi-même au dessus des autres, ou soi même en avant pour rabaisser les autres etc. Tout ça, ça fait partie de notre prise de conscience. Ce sont des choses auxquelles il faut faire très attention.

- La deuxième qui touche directement ces préceptes c'est l'action juste. Alors bien sûr c'est ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir des comportements nuisibles qui entraînent de la souffrance avec la sexualité. Tout cela est formulé de façon différente dans les traditions du Theravâda par exemple, dans le Mahâyâna et dans le zen.

Dans les traditions du Theravâda il y a beaucoup d'interdits notamment par rapport à la sexualité. Dans le Mahayana, dans le zen en tout cas, il est autorisé d'avoir une vie de couple etc. donc d'avoir une sexualité mais pas pour satisfaire juste ses propres désirs égoïstes. Ce sont des points importants, ne pas faire souffrir les autres, juste pour satisfaire nos désirs égoïstes. Donc à travers toutes nos actions et nos comportements nous pouvons créer beaucoup de souffrances. Il faut être très vigilant. En gros c'est ne pas tuer, ne pas blesser des êtres vivants, ne pas voler, ne pas prendre ce qui n'est pas à nous, c'est de l'action pure. Le rapport au plaisir ou à la sexualité doit toujours être responsable, ne pas rentrer dans des comportements insouciantes.

- La troisième qui touche au comportement éthique ce sont les moyens d'existence justes. C'est une question qui est de plus en plus prégnante, présente dans notre société d'aujourd'hui. De plus en plus de personnes remettent en question leur



activité professionnelle. Parce qu'il y a une conscience beaucoup plus forte aujourd'hui des conséquences de telle profession ou telle activité pouvant vraiment avoir des effets négatifs sur les êtres ou sur les choses ou sur l'environnement, peu importe comment on appelle ça. C'est une question qui devient très présente, de plus en plus de personnes changent de profession, n'hésitent plus à changer de profession, même si elles ont fait beaucoup d'études, parce qu'elles voient bien que leur travail est cause directe ou indirecte de beaucoup de souffrances, de dégâts.

Comme tout aujourd'hui dans notre société moderne est très compartimenté, souvent on ne fait que participer à une étape d'une activité c'est rare qu'on fasse quelque chose de A à Z. En général on est plutôt un petit bout de la chaîne, on ne voit donc pas toujours notre responsabilité dans cet ensemble.

On se dit « moi je n'y suis pas pour grand chose ». Oui mais ce « pas grand chose » est présent et nécessaire pour que les choses se passent. En se retirant on change sa propre responsabilité, son propre comportement dans cette chaîne. C'est vraiment important en tant que bodhisattvas, de personnes quand même un peu éveillées, conscientes, de regarder de façon objective son travail, son activité professionnelle et de se dire à un moment donné, je vais changer. Cela ne veut pas dire qu'il faut tout lâcher, mais ça peut vouloir dire ça. Si on fait quelque chose où il y a beaucoup de conséquences il vaut mieux tout arrêter mais on peut aussi le faire de manière progressive, réfléchi. S'orienter différemment, faire une formation différente qui nous permettra d'avoir une activité avec moins de conséquences négatives.

Par exemple, c'est historique, dans le bouddhisme un moine ou même un pratiquant bouddhiste ne pouvait pas être boucher. Ça paraît évident mais il fallait qu'il arrête cette activité professionnelle, qu'il change pour pouvoir être disciple du Bouddha. Tout ce qui évidemment est en relation avec les armes, la fabrication des armes, la vente des armes. Le vendeur d'armes dit " moi je vends des armes, je ne tue pas, ce n'est pas moi qui appuie sur la gâchette ". Tout le monde est comme ça c'est connu, tout le monde se déresponsabilise, moi je fais juste ça...Donc vendre des armes, faire commerce de produits nuisibles, ne pas vendre non plus d'alcool, de drogue évidemment etc. Bon si on fait la liste c'est long mais aujourd'hui on pourrait vraiment agrandir cette liste. Du vivant du Bouddha il n'y avait pas des millions de professions différentes, aujourd'hui c'est le cas. C'est de plus en plus précis, spécialisé, ça s'est multiplié. Au départ cette liste était un peu basique mais aujourd'hui je pense qu'elle pourrait être beaucoup plus vaste.

C'est donc à chacun de profondément réfléchir en conscience pour savoir si ce qu'il fait au quotidien est de caractère à nuire aux autres ou pas et en fonction de ça de décider d'orienter sa vie de façon différente. On voit que ces huit chemins là ne sont pas des choses déjà déterminées, écrites. C'est à nous d'écrire notre chemin à travers ça, à travers la conscience de cette pratique d'éveil.