

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

ॐॐॐॐॐ DUKKHA

LA SOUFFRANCE - L'INSATISFACTION

Reconnaître ce qui fait souffrir sans réduire la vie à la souffrance

Dukkha est l'un des mots les plus importants et les plus difficiles à traduire du bouddhisme. Il ne dit pas que toute vie est souffrance. Il nous invite à reconnaître ce qui, dans l'existence conditionnée, demeure fragile, instable et incapable de nous offrir une satisfaction définitive. Comprendre Dukkha n'est pas devenir pessimiste. C'est commencer à regarder avec assez de lucidité pour découvrir qu'une libération est possible.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Dukkha est un terme pāli, correspondant au sanskrit duḥkha. On le traduit souvent par « souffrance », mais ce seul mot français est trop étroit. Dukkha peut désigner la douleur physique ou morale, mais aussi l'insatisfaction, le malaise, la frustration, l'inconfort et, plus profondément, le caractère non pleinement satisfaisant de toute existence conditionnée. Les explications étymologiques traditionnelles ont parfois rapproché le terme de l'image d'un essieu ou d'un moyeu qui tourne mal ; cette image est suggestive, mais l'étymologie historique du mot est plus complexe et ne doit pas être présentée comme une certitude. Dans l'enseignement du Buddha, Dukkha constitue la Première Noble Vérité : il doit être reconnu et compris. Cette reconnaissance n'est ni une condamnation de la vie ni une invitation à la tristesse. Elle ouvre une enquête :

« qu'est-ce qui fait souffrir, qu'est-ce qui nourrit cette souffrance,
et dans quelles conditions peut-elle diminuer ou cesser ? »

DUHKHA en sanskrit : दुःख

Duḥkha désigne la souffrance, la peine, l'insatisfaction ou ce qui est difficile à supporter. Le terme possède une portée philosophique qui dépasse la seule douleur.

DUKKHA en Pāli

Dukkha est le terme central des enseignements anciens sur la Première Noble Vérité. Il désigne aussi bien certaines souffrances manifestes que l'insatisfaction plus subtile liée à l'impermanence et au caractère conditionné des phénomènes.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Dukkha se trouve au cœur des Quatre Nobles Vérités. Le Buddha commence par demander de reconnaître la souffrance plutôt que de la nier. Il en examine ensuite l'origine, notamment la soif ou l'attachement (taṇhā), affirme la possibilité de sa cessation et enseigne le chemin qui y conduit. Les textes distinguent différentes dimensions de Dukkha : la souffrance évidente de la douleur, de la maladie, du vieillissement, de la séparation ou de la perte. La souffrance liée au changement, lorsque ce qui était agréable disparaît et une insatisfaction plus fondamentale attachée à l'existence conditionnée elle-même. Dukkha est ainsi intimement relié à Anicca, l'impermanence, et à Anattā, l'absence d'un soi permanent. Nous souffrons souvent davantage lorsque nous exigeons que ce qui change demeure, que ce qui échappe à notre contrôle nous obéisse, ou que ce qui est relationnel devienne absolument « moi » ou « mien ». Le bouddhisme ne nie pourtant ni la joie, ni l'amour, ni la beauté. Il demande de les rencontrer sans leur imposer la tâche impossible de devenir permanents.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : दुःख - Duḥkha

Pāli : Dukkha .

Cinghalais : දුක්ඛ - Dukkha .

Chinois : 苦 - Kǔ .

Tibétain : སྡུག་བསྔལ་ - Sdug bsngal / Dukngal .

Japonais : 苦 - Ku .

Coréen : 고 - Go .

Vietnamien : Khổ .

Thaï : ทุณฺหิ - Thuk .

Mongol : Зовлон - Zovlon .

Indonésien : Dukkha • Penderitaan .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Suffering • Unsatisfactoriness •

Français : Souffrance • Insatisfaction •

Espagnol : Sufrimiento • Insatisfacción •

Portugais : Sofrimento • Insatisfação •

Allemand : Leiden • Unzulänglichkeit • Italien : Sofferenza • Insoddisfazione •

Russe : Дуккха • Страдание •

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : **دوكھا • المعاناة** •

Hébreu : **דוקהה • סבל** •

Hindi : दुःख — Duḥkha.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Dukkha apparaît dans les grandes épreuves, mais aussi dans des moments minuscules : attendre une réponse qui ne vient pas, vouloir que quelqu'un soit différent, craindre de perdre ce que l'on aime, comparer sa vie à celle des autres, chercher encore une satisfaction qui vient pourtant d'être obtenue. Reconnaître Dukkha ne signifie pas dramatiser ces expériences. Cela consiste à voir le mécanisme avec honnêteté. Une difficulté est présente. Puis notre esprit peut ajouter résistance, anticipation, jugement ou rumination. Cette distinction devient déjà un espace de liberté.

DUKKHA ET LE VIVANT

La vulnérabilité appartient au vivant. Naître, grandir, dépendre d'un environnement, être blessé, vieillir et mourir font partie de la condition des organismes. Le bouddhisme ne demande pas d'abolir cette vulnérabilité. Il interroge notre manière de la rencontrer. Reconnaître que les autres êtres connaissent eux aussi douleur, peur, séparation et fragilité peut ouvrir la compréhension de Dukkha vers la compassion et le soin.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

La Première Noble Vérité est souvent évoquée par la Roue du Dharma et les enseignements de Sarnath. La roue peut également rappeler le caractère cyclique de l'existence conditionnée. Une feuille qui se fane ou une fleur qui disparaît peuvent, dans une iconographie contemporaine, évoquer l'impermanence ; elles ne constituent toutefois pas des symboles canoniques spécifiques de Dukkha.

CITATION

« La naissance est dukkha, le vieillissement est dukkha,
la maladie est dukkha, la mort est dukkha... »

Formulation du Premier Discours, Dhammacakkappavattana Sutta (Saṃyutta Nikāya 56.11), traduction française abrégée.

DUKKHA SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA

RECONNAÎTRE DUKKHA POUR EN COMPRENDRE LA CESSATION

Dans le Theravāda, Dukkha constitue la Première Noble Vérité et doit être pleinement compris. Il ne s'agit donc ni d'une croyance ni d'un jugement pessimiste sur l'existence. Le pratiquant observe directement les formes grossières et subtiles de souffrance. Les commentaires et enseignements distinguent notamment dukkha-dukkhatā, la souffrance de la douleur ; vipariṇāma-dukkhatā, la souffrance liée au changement ; et saṅkhāra-dukkhatā, l'insatisfaction inhérente aux phénomènes conditionnés. Une expérience agréable peut être réellement agréable, mais elle change et ne peut devenir un refuge permanent. L'attachement à ce qui est impermanent contribue alors à Dukkha. La méditation permet d'observer sensations, perceptions, formations mentales et conscience dans leur apparition et leur disparition. Cette observation approfondit la compréhension d'Anicca, Dukkha et Anattā. Le but n'est pas de devenir indifférent à la vie, mais d'abandonner progressivement la soif, l'appropriation et l'ignorance qui entretiennent la souffrance. Le Noble Sentier Octuple fournit les conditions éthiques, méditatives et sapientielles de cette transformation. La Première Noble Vérité ne constitue donc jamais la totalité du message : elle conduit à la deuxième, à la troisième et à la quatrième. Reconnaître Dukkha ouvre précisément la possibilité du Nibbāna.

MAHĀYĀNA

COMPRENDRE LA SOUFFRANCE ET ÉLARGIR LA COMPASSION

Le Mahāyāna reçoit pleinement l'enseignement des Quatre Nobles Vérités, mais inscrit la compréhension de Dukkha dans l'idéal du Bodhisattva. La souffrance que nous reconnaissons en nous devient aussi une porte vers la souffrance d'autrui. Bodhicitta naît de l'aspiration à l'Éveil pour le bien de tous les êtres. La sagesse de la vacuité approfondit en même temps l'analyse : les phénomènes, y compris la souffrance et celui qui souffre, ne possèdent pas d'existence intrinsèque et indépendante. Cette vacuité ne rend pas la douleur irréelle ou négligeable. Elle signifie que l'expérience dépend de causes et de conditions et qu'elle n'est pas une essence figée. Cela ouvre la possibilité de

transformation. Les pratiques de compassion, de patience et de générosité permettent de ne pas enfermer la voie dans une recherche exclusivement personnelle d'apaisement. Dans certaines traditions, contempler la souffrance des êtres devient une motivation majeure pour pratiquer. Mais la compassion Mahāyāna n'est pas la fascination pour la douleur : elle cherche les conditions de sa diminution. Dukkha devient ainsi une école de lucidité et d'ouverture. Plus nous reconnaissons profondément la fragilité de l'existence, plus la question peut devenir :

*« Comment vivre et agir de manière à ne pas ajouter inutilement
de souffrance au monde ? »*

VAJRAYĀNA

TRANSFORMER LA RELATION AUX EXPÉRIENCES DIFFICILES

Le Vajrayāna hérite du Mahāyāna sa compréhension de Dukkha, de la vacuité, de Bodhicitta et de la compassion. Il développe en outre des méthodes tantriques qui cherchent à transformer la manière dont les expériences sont perçues et utilisées sur le chemin. Émotions, obstacles et états difficiles ne sont pas simplement considérés comme des ennemis extérieurs qu'il faudrait repousser. Dans des cadres de pratique précis, leur énergie peut devenir un objet de connaissance et de transformation. Cela ne signifie pas rechercher la souffrance ni nier les blessures psychologiques ou physiques. Les pratiques Vajrayāna exigent préparation, transmission et discernement. Certaines approches du Mahāmudrā ou du Dzogchen interrogent directement la nature des pensées, émotions et sensations. Lorsqu'une expérience douloureuse apparaît, quelle est sa nature lorsqu'elle est regardée sans saisie ? D'autres pratiques travaillent avec la compassion, l'imagerie, le mantra ou le corps subtil. L'enjeu reste la libération de l'ignorance et de la fixation. Dukkha n'est pas glorifié ; il est reconnu comme une manifestation de l'existence conditionnée et comme un lieu possible de compréhension. La voie cherche à transformer notre relation à l'expérience sans confondre transformation spirituelle, traitement médical et accompagnement psychologique.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Dukkha est l'un de ces mots que l'on préférerait parfois contourner, parce qu'il nous oblige à regarder une dimension de l'existence que notre époque cherche souvent à éloigner derrière l'activité, la distraction, la consommation ou l'idée que nous devrions toujours aller bien ; pourtant le Buddha commence précisément là, non par une promesse de bonheur ni par la description d'un monde idéal, mais par la reconnaissance lucide que vivre nous expose à l'inconfort, à la frustration, à la séparation, au vieillissement, à la maladie, à la perte, et plus subtilement encore à cette insatisfaction qui peut demeurer même lorsque, extérieurement, tout semble aller comme nous l'espérons.

Reconnaître Dukkha ne signifie pas devenir pessimiste, pas davantage considérer que toute existence serait condamnée à la souffrance ; cela signifie avoir le courage tranquille de ne pas détourner les yeux lorsque quelque chose fait mal, et comprendre que nous ajoutons parfois à la difficulté première tout ce que notre esprit construit autour d'elle. Une parole nous blesse, puis nous la répétons intérieurement pendant des heures ; une

inquiétude apparaît, puis nous imaginons tous les malheurs qui pourraient la suivre; notre corps vieillit, et à ses transformations réelles vient s'ajouter notre refus qu'il ne soit plus celui d'autrefois. La douleur appartient parfois à ce qui arrive, mais une part de la souffrance peut naître de notre manière de lutter contre ce qui est déjà arrivé.

Cette distinction ne doit jamais devenir une manière de rendre celui qui souffre responsable de sa souffrance, car certaines épreuves sont immenses, certaines blessures demandent du temps, de l'aide et parfois des soins, et aucune pratique ne doit nous obliger à trouver immédiatement une sagesse dans ce qui nous accable. Le Dhamma nous invite d'abord à regarder avec compassion ce qui est là, à reconnaître : « ceci est difficile », sans ajouter aussitôt que cela ne devrait pas l'être, que nous devrions être plus forts ou que d'autres souffrent davantage et que nous n'aurions donc pas le droit d'éprouver ce que nous éprouvons.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - NE PAS AJOUTER LA SECONDE FLÈCHE

Aujourd'hui, lorsqu'une difficulté ordinaire apparaît - une attente, une contrariété, une parole désagréable, une fatigue, un projet qui ne se déroule pas comme prévu - essayez de vous arrêter quelques instants avant que toute l'histoire ne se construise autour d'elle. Reconnaissez simplement ce qui vient de se passer : « Cela me déplaît. Cela me fait mal. Cela m'inquiète. Voilà ce qui est là maintenant. » Puis observez ce que l'esprit commence à ajouter : cela arrive toujours, il n'aurait jamais dû faire cela, je n'y arriverai pas, pourquoi moi, cela va encore empirer. Ne cherchez pas à faire disparaître ces pensées et ne vous reprochez pas de les avoir; voyez seulement qu'elles ne sont pas exactement la même chose que l'événement qui les a fait naître.

Les enseignements anciens utilisent une image d'une extraordinaire simplicité : lorsqu'une première flèche nous atteint, nous éprouvons la douleur; mais il arrive que notre réaction devienne une seconde flèche qui vient frapper exactement au même endroit. Nous ne pouvons pas toujours éviter la première. Peut-être pouvons-nous apprendre, parfois, à ne pas décocher nous-mêmes la seconde.

Puis reprenez votre journée. La contrariété sera peut-être toujours là, le problème devra peut-être être résolu, une conversation devra avoir lieu ou une décision devra être prise; la pratique ne consiste pas à devenir indifférent, mais à rencontrer la difficulté avec un peu moins de lutte intérieure afin de garder davantage de lucidité pour répondre à ce qui demande réellement une réponse. Nous ne choisissons pas tout ce qui nous atteint. Nous pouvons parfois apprendre à ne pas ajouter de la souffrance à la souffrance.

MOTS-CLÉS

Dukkha • Duḥkha • Souffrance • Insatisfaction • Première Noble Vérité • Quatre Nobles Vérités • Anicca • Anattā • Taṇhā • Attachement • Saṃsāra • Nibbāna • Compassion • Douleur • Interoception

CONCLUSION

Dukkha est parfois présenté comme la preuve que le bouddhisme serait pessimiste. C'est presque l'inverse. Le Buddha regarde la souffrance parce qu'il affirme qu'elle peut être comprise et que certaines de ses causes peuvent cesser. Il ne dit pas que rien n'est beau. Il

rappelle que ce qui est conditionné change et qu'aucune possession, sensation ou identité ne peut nous garantir une sécurité absolue. Reconnaître Dukkha permet alors d'aimer sans exiger l'éternité, de prendre soin sans croire tout contrôler et d'agir sans ajouter inutilement de souffrance. Les sciences contemporaines peuvent éclairer le corps qui ressent, le stress, la douleur et les émotions ; le Dharma nous invite à inscrire cette observation dans une interrogation plus vaste sur l'attachement, l'ignorance et la liberté.

Reconnaître. Ressentir. Comprendre. Ne pas ajouter.

Puis chercher le chemin qui libère.

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 →