

***Question-6 : Dans la doctrine, il y a les mots Anicca, Dukkha et Anatta. Quelle est la signification de ces trois mots ?***

**A- *Anicca*** : veut dire Impermanence, c'est-à-dire état non permanent, non stable. Tout change à chaque instant. Il n'y a rien qui ne change pas. Il arrive que, pour certaines choses, ce changement soit très subtil et qu'on ne le perçoive même pas. Par exemple, notre corps change, la peau de notre visage change, la température change, etc... Or d'après le Bouddha, « *Tout ce qui est impermanent est souffrant (dukkha)* ».

**B- *La notion de « Dukkha »*** peut être considérée selon trois points de vue différents :

***1/ dukkha en tant que souffrance ordinaire*** (la maladie, la vieillesse),

***2/ dukkha en tant que souffrance causée par le changement*** (par exemple une condition de vie heureuse n'est pas permanente, pas éternelle),

***3/ dukkha en tant qu'état conditionné*** : Cet aspect de dukkha est le plus important et nécessite quelques explications. Il nous faudra analyser ce qu'on entend par « être », « individu » ou « moi ».

D'après le Bouddhisme, ce que nous nommons « être », « individu » ou moi, est seulement une combinaison de forces ou d'énergies physiques et mentales **en perpétuel changement**, que l'on peut diviser en cinq groupes ou agrégats. Le Bouddha dit : « **En résumé, ces cinq agrégats d'attachement sont dukkha** ».

Il importe, ici, de bien comprendre que dukkha et les cinq agrégats ne sont pas des choses différentes ; **les cinq agrégats sont eux-mêmes dukkha**. Nous le comprendrons mieux

lorsque nous aurons une idée plus nette de ce que sont ces cinq agrégats dont l'ensemble est appelé un « être ». Ce que nous appelons « être » ou « moi » ou « je » n'est autre que ces cinq agrégats.

### Quels sont ces cinq agrégats?

- Le premier est l'agrégat de la forme corporelle ou de la Matière, formé de quatre éléments : terre, eau, feu et air.
- Le deuxième est l'agrégat des sensations (sensation agréable, désagréable ou neutre).
- Le troisième est l'agrégat des perceptions qui permet de noter, de retenir, de mémoriser (par exemple la couleur rouge, la forme d'un cercle, le son d'un piano, etc...).
- Le quatrième est l'agrégat des formations mentales. Il permet de penser (faire le bien, faire le mal).
- Le cinquième est l'agrégat de la conscience. La conscience est un acte d'attention à la présence d'un objet. Il y a six sortes de conscience :
  - conscience née du contact de l'oeil avec les formes visibles : conscience visuelle
  - conscience née du contact de l'oreille avec les sons : conscience auditive
  - conscience née du contact du nez avec les odeurs : conscience olfactive
  - conscience née du contact de la langue avec les saveurs : conscience gustative

- conscience née du contact du corps avec les objets tangibles : conscience tactile

- conscience née du contact de l'organe mental avec les objets mentaux (pensées ou idées) : conscience mentale.

En résumé, il y a six sortes de conscience en relation avec les six facultés intérieures (oeil, oreille, nez, langue, corps, organe mental) et les six types d'objets extérieurs (formes visibles, sons, odeurs, saveurs, objets tangibles, objets mentaux). Il en est de même pour les agrégats des sensations, des perceptions et des formations mentales qui sont également de six sortes en rapport avec les six facultés intérieures et les six types d'objets correspondants du monde extérieur.

Ainsi, pour les sensations, les six sortes de sensation sont : (\*)

- sensation née du contact de l'oeil avec les formes visibles
- sensation née du contact de l'oreille avec les sons
- sensation née du contact du nez avec les odeurs
- sensation née du contact de la langue avec les saveurs
- sensation née du contact du corps avec les objets tangibles
- sensation née du contact de l'organe mental avec les objets mentaux (pensées ou idée).

Pour obtenir les six sortes des perceptions ou les six sortes des formations mentales, il suffit de remplacer dans (\*), le mot « sensation » par « perception » ou « formations mentales ».

Ainsi, le contact entre les six facultés intérieures et les six objets extérieurs donnent naissance aux agrégats des sensations, des perceptions, des formations mentales et de la

conscience. Ces agrégats changent lorsque les conditions de leur apparition changent.

Il faut remarquer que le premier agrégat, agrégat de la matière correspond au corps de l'être humain et les quatre autres (sensations, perceptions, formations mentales, conscience) forment son esprit.

Autrement dit, le corps est insensible, inconscient et visible alors que l'esprit est sensible, conscient et invisible.

**Tous ces cinq agrégats sont en perpétuel changement.** Par exemple, lorsque l'oeil rencontre une forme visible, la conscience visuelle apparaît, mais lorsque l'oreille entend les pleurs d'un enfant, la conscience visuelle disparaît et apparaît la conscience auditive. **L'œil, l'oreille font partie du corps.**

Qui dit changement dit impermanence. Or tout ce qui est impermanent est **Dukkha**. De même, notre corps (premier agrégat) ne nous appartient pas non plus. En effet, il peut tomber malade sans nous prévenir ou sans nous demander l'autorisation. **D'où la réalité de Non-soi (Anatta).**

La compréhension par soi-même de ces réalités permet de diminuer l'**avidité** qui est à l'origine de la Souffrance et permet de chercher à mener une vie honnête, humble, généreuse, conduisant à aider les autres pour son bien et également pour celui de l'humanité. Dans le langage courant, ces cinq agrégats constituent ce que l'on appelle le corps et l'esprit. Le corps correspond à la matière (premier agrégat) et l'esprit correspond aux quatre autres agrégats. D'après le Bouddha, ces cinq agrégats sont déjà dukkha et comme on ajoute de l'attachement à ces cinq agrégats (par exemple l'attachement à Soi), dans ces conditions, on supporte une

double charge. Ainsi, pour alléger notre charge, il faut commencer par diminuer notre attachement à Soi.

Si vous souhaitez apprendre des méthodes pour pratiquer individuellement **Sīla**, **Samadhi** ou **Panna**, vous pouvez contacter la pagode.