

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

00015 LES TROIS CARACTÉRISTIQUES

Anicca • Dukkha • Anattā - trois regards pour voir la réalité autrement

Tout change. Rien de conditionné ne peut nous garantir une satisfaction définitive. Et rien de ce que nous observons ne constitue un soi permanent, indépendant et entièrement maîtrisable. ANICCA, DUKKHA et ANATTĀ ne sont pas trois idées pessimistes posées sur le monde. Elles sont trois manières de regarder l'expérience avec davantage de précision. Les comprendre, c'est commencer à desserrer ce qui nous fait souffrir : vouloir retenir ce qui change, demander au fragile d'être définitif, et transformer chaque sensation, pensée ou histoire en identité.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Dans le bouddhisme ancien, trois caractéristiques permettent d'examiner l'expérience : Anicca, l'impermanence, Dukkha, l'insatisfaction ou le caractère non pleinement satisfaisant de l'existence conditionnée, Anattā, le non-soi. En pāli, on parle couramment de tilakkhaṇa, « *trois caractéristiques* » ou « *trois marques* ». En sanskrit, les traditions emploient des formulations correspondantes autour des trois marques de l'existence conditionnée. Ces trois enseignements ne fonctionnent pas comme trois dogmes isolés. Ils se répondent. Ce qui est conditionné change. Ce qui change ne peut offrir une sécurité absolue lorsqu'on s'y agrippe. Et ce qui change selon des causes et des conditions ne peut facilement être identifié à un soi fixe, autonome et souverain. Leur contemplation ne vise pas à diminuer la valeur de la vie. Elle cherche à transformer notre manière de nous attacher aux phénomènes. Voir plus justement permet progressivement de saisir moins fortement.

TILAKKHAṆA - en Pāli

Ti signifie « *trois* » et lakkhaṇa « *marque* », « *caractéristique* », « *signe distinctif* ». Tilakkhaṇa désigne les trois caractéristiques : Anicca, Dukkha et Anattā.

LES TROIS MARQUES - en Sanskrit

Les traditions sanskrites expriment les caractéristiques correspondantes par *anitya*, *duḥkha* et *anātman*. Selon les corpus et les écoles, leur formulation et leur articulation peuvent varier, notamment lorsqu'elles sont intégrées à des listes doctrinales plus larges.

1 - ANICCA - L'IMPERMANENCE

Anicca signifie que les phénomènes conditionnés ne demeurent pas identiques. Le corps change, les sensations changent, les émotions changent, les pensées changent, les relations et les sociétés changent. L'impermanence ne signifie pas que rien n'existe. Elle signifie que ce qui apparaît en dépendance de causes et de conditions se transforme. Cette vérité possède deux visages : ce que nous aimons peut disparaître, mais ce qui nous fait souffrir peut également changer. Sans impermanence, aucune croissance, aucun apprentissage et aucune libération ne seraient possibles.

2 - DUKKHA - L'INSATISFACTION

Dukkha ne signifie pas simplement que « *la vie est souffrance* ». Le terme couvre la douleur manifeste, la souffrance liée au changement et une insatisfaction plus fondamentale : ce qui est conditionné ne peut fournir une satisfaction absolument stable. Le problème n'est pas qu'un moment heureux existe, il est de lui demander de ne jamais changer. Dukkha apparaît ainsi lorsque nous exigeons du fragile qu'il soit définitif, du changeant qu'il reste et de ce qui échappe à notre contrôle qu'il obéisse entièrement à notre désir.

3 - ANATTĀ - LE NON-SOI

Anattā invite à examiner ce que nous appelons « moi ». Le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience changent et dépendent de conditions. Aucun de ces agrégats ne peut être simplement déclaré permanent, indépendant et totalement sous contrôle. Le non-soi ne signifie pas que la personne conventionnelle n'existe pas, ni que la responsabilité disparaît. Il remet en question la croyance en un noyau fixe et autonome auquel tout devrait pouvoir être rapporté comme « *moi* » ou « *mien* ».

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Les Trois Caractéristiques forment une dynamique. ANICCA décrit le changement. DUKKHA montre ce qui se produit lorsque nous cherchons une sécurité définitive dans ce qui change. ANATTĀ examine celui qui prétend posséder, contrôler ou demeurer identique au milieu de ces processus. Cette articulation ne doit pas être transformée en syllogisme simpliste : les traditions bouddhiques ont développé des analyses philosophiques très fines de ces notions. Mais dans la pratique, leur relation est immédiatement féconde. Une émotion apparaît : Anicca rappelle qu'elle change. Nous nous y agrippons ou la rejetons : Dukkha révèle la tension. Nous disons « je suis cette émotion » : Anattā invite à regarder si l'expérience peut être observée sans devenir une identité définitive. Les Trois Caractéristiques déplacent ainsi le centre de la pratique : de la possession vers l'observation, de la fixation vers le processus, de l'identité figée vers l'expérience conditionnée.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : त्रिलक्षण - Trilakṣaṇa .

Pāli : Tilakkhaṇa .

Cinghalais : තිලක්ඛණ - Tilakkhaṇa .

Chinois : 三法印 - Sān Fǎyìn .

Tibétain : མོས་ཀྱི་རྣམ་གསུང་ - Chos kyi sdom gsum .

Japonais : 三法印 - Sanbōin .

Coréen : 삼법인 - Sambeobin .

Vietnamien : Tam Pháp Ấn .

Thaï : ไตรลักษณ์ - Trailak .

Mongol : гурван шинж - Gurvan шинж .

Indonésien : Tiga Corak Keberadaan .

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Three Marks of Existence .

Français : Trois Caractéristiques de l'existence .

Espagnol : Tres características de la existencia .

Portugais : Três características da existência .

Allemand : Drei Daseinsmerkmale .

Italien : Tre caratteristiche dell'esistenza .

Russe : Три признака существования .

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : خصائص الوجود الثلاث .

Hébreu : שלושת מאפייני הקיום .

Hindi : त्रिलक्षण - Trilakṣaṇa .

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Une journée suffit pour rencontrer les trois caractéristiques. Une humeur du matin disparaît : ANICCA. Nous voulions qu'un plaisir dure ou qu'un inconfort cesse immédiatement : DUKKHA. Nous transformons une expérience passagère en affirmation identitaire - « je suis incapable », « je suis colérique », « je serai toujours ainsi » : ANATTĀ invite à examiner cette fixation. Le but n'est pas de répéter trois mots à chaque difficulté. Il est d'apprendre une nouvelle grammaire intérieure : ceci change, ceci ne peut pas tout me donner, ceci n'est peut-être pas tout ce que je suis.

LES TROIS CARACTÉRISTIQUES ET LE VIVANT

Le vivant est processus. Une cellule échange, un organisme régule, une forêt se transforme, une rivière n'est jamais constituée exactement de la même eau. Ces observations contemporaines peuvent offrir des images puissantes de changement et

d'interdépendance. Elles ne prouvent ni Anicca, ni Dukkha, ni Anattā au sens doctrinal. La science décrit des phénomènes, le Dharma interroge ce que leur observation change dans notre manière de nous attacher, de souffrir et de comprendre.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Il n'existe pas un symbole unique et universel des Trois Caractéristiques. La feuille qui tombe, la flamme, le courant d'une rivière ou une fleur fanée peuvent illustrer l'impermanence dans des contextes pédagogiques. La roue de l'existence évoque le Saṃsāra et la conditionnalité. Dans certaines traditions d'Asie orientale, les « sceaux du Dharma » offrent des formulations doctrinales apparentées, mais les listes ne sont pas toujours strictement identiques à la triade palie Anicca-Dukkha-Anattā. Il convient donc de respecter les contextes historiques et doctrinaux.

CITATION

« Toutes les formations sont impermanentes. Toutes les formations sont dukkha. Tous les phénomènes sont non-soi. »

Dhammapada, versets 277–279, traduction française condensée du sens.

LES TROIS CARACTÉRISTIQUES SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - VOIR ANICCA, DUKKHA ET ANATTĀ DANS L'EXPÉRIENCE

Dans le Theravāda, Anicca, Dukkha et Anattā sont des caractéristiques centrales pour le développement de la vision pénétrante. Le pratiquant observe le corps, les sensations, les états mentaux et les phénomènes afin de voir leur apparition, leur transformation et leur disparition. ANICCA révèle que les formations conditionnées ne peuvent être retenues. DUKKHA montre qu'elles ne peuvent constituer un refuge définitif lorsqu'elles sont saisies avec attachement. ANATTĀ montre qu'elles ne peuvent être justement considérées comme « *ceci est mien, ceci je suis, ceci est mon soi* ». L'analyse des cinq agrégats est particulièrement importante dans cette contemplation. Il ne s'agit pas de se convaincre intellectuellement que tout est impermanent ou sans soi, mais de développer une compréhension directe qui diminue l'appropriation. La méditation vipassanā travaille précisément avec cette capacité à voir les phénomènes sans leur attribuer une permanence qu'ils n'ont pas. À mesure que l'avidité, l'aversion et l'ignorance diminuent, le rapport à l'expérience se transforme. Les Trois Caractéristiques ne sont donc pas une description pessimiste du monde : elles participent à une connaissance conduisant vers le détachement, la cessation de Dukkha et le Nibbāna.

MAHĀYĀNA - IMPERMANENCE, SOUFFRANCE, NON-SOI ET VACUITÉ

Le Mahāyāna reçoit les enseignements sur l'impermanence, Dukkha et le non-soi, et les approfondit à travers la vacuité et l'interdépendance. Le non-soi ne concerne pas seulement l'absence d'un ego permanent : les phénomènes eux-mêmes sont analysés comme vides d'existence intrinsèque. Ils apparaissent en dépendance de causes, de conditions, de parties, de relations et de désignations. Cette vacuité ne signifie pas que rien n'existe. Elle signifie que rien n'existe de manière indépendante et autosuffisante.

ANICCA devient ainsi intelligible parce que les phénomènes dépendent de conditions, DUKKHA apparaît lorsque l'attachement veut figer ce qui ne peut l'être, ANATTĀ ouvre la fixation identitaire vers une compréhension plus vaste de la vacuité. La voie du Bodhisattva ajoute une dimension essentielle : comprendre ces caractéristiques ne doit pas conduire à l'indifférence. Parce que les êtres souffrent en s'agrippant à ce qui change, sagesse et compassion doivent grandir ensemble. La vacuité elle-même rend la transformation possible : si les êtres possédaient une essence définitivement figée, aucun chemin vers l'Éveil ne pourrait s'ouvrir.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER LA FIXATION ET RECONNAÎTRE LE CARACTÈRE CHANGEANT DE L'EXPÉRIENCE

Le Vajrayāna hérite des analyses mahāyāna de l'impermanence, de la souffrance, du non-soi et de la vacuité. L'impermanence et la mort sont fréquemment contemplées dans les pratiques préliminaires afin de rappeler la valeur du temps et l'urgence de la pratique. Le but n'est pas de créer une peur morbide, mais de cesser de vivre comme si les conditions présentes étaient garanties. Les méthodes tantriques travaillent également avec les perceptions et identifications ordinaires : corps, parole, émotions et pensées peuvent être transformés dans des cadres initiatiques précis. ANATTĀ et la vacuité empêchent de prendre les identités construites pour des essences définitives. Dans le Mahāmudrā ou le Dzogchen, selon les traditions et transmissions, l'observation directe de l'apparition et de la dissolution des pensées peut devenir une porte vers la reconnaissance de la nature de l'esprit. Mais cette reconnaissance ne supprime ni l'éthique ni la compassion. Voir l'absence de fixité ne signifie pas que tout se vaut. Le Vajrayāna cherche plutôt à transformer la fixation qui convertit une expérience fluide en monde rigide de « moi », « mien », attirance et rejet.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Il arrive qu'un enseignement ancien tienne en quelques mots et qu'une vie entière ne suffise pourtant pas à en épuiser la profondeur. Anicca, Dukkha, Anattā appartiennent à ces mots-là. Ils nous disent que les phénomènes conditionnés changent, que vouloir trouver en eux une satisfaction définitive nous expose à Dukkha, et que ce que nous appelons « moi » ne révèle pas, lorsqu'on l'examine, un soi permanent, indépendant et immuable. Trois caractéristiques, mais peut-être surtout trois regards posés sur une même expérience humaine.

Nous souffrons souvent parce que nous séparons ce qui, dans la vie, se produit ensemble. Quelque chose change - Anicca - et nous voudrions que cela demeure. De cette résistance, de cet attachement, de cette impossibilité à obtenir une sécurité définitive dans ce qui est changeant, nous éprouvons Dukkha. Puis nous disons : cela m'arrive à moi, cela menace ce que je suis, je ne serai plus jamais le même, comme si ce « moi » qui traverse l'événement devait lui-même demeurer intact au milieu d'un monde en transformation; Anattā vient alors ouvrir une troisième porte et nous invite à regarder si cet être que nous défendons avec tant d'énergie n'est pas lui aussi fait de processus, de relations, de souvenirs, de sensations, de pensées et de transformations.

Ces trois caractéristiques ne sont donc pas trois raisons de devenir triste. L'impermanence ne dit pas que rien ne vaut la peine d'être aimé parce que tout disparaît; elle peut nous apprendre à aimer sans exiger l'éternité. Dukkha ne dit pas que toute vie n'est que souffrance; il nous aide à reconnaître ce qui devient insatisfaisant lorsque nous

demandons au changeant de nous donner une sécurité qu'il ne peut garantir. Anattā ne dit pas que nous n'existons pas; il nous invite à ne pas transformer notre histoire, nos émotions, notre corps ou nos opinions en une identité fixe à laquelle nous devrions rester fidèles jusqu'à nous y enfermer.

Peut-être ces trois enseignements deviennent-ils particulièrement précieux lorsque la vie nous oblige à quitter une ancienne image de nous-mêmes. Nous vieillissons, un enfant quitte la maison, une activité s'achève, un rôle professionnel disparaît, une relation change, le corps ne répond plus exactement comme autrefois. Nous pourrions alors entendre trois questions : *qu'est-ce qui est en train de changer ? À quoi suis-je en train de m'accrocher au point d'ajouter de la souffrance à ce changement ? Qui serais-je si je n'étais pas obligé de demeurer exactement celui que j'étais ?*

L'EXPÉRIENCE DU JOUR -

REGARDER UNE SEULE CHOSE AVEC TROIS REGARDS

Aujourd'hui, choisissez un changement réel mais suffisamment léger pour pouvoir l'observer paisiblement : une habitude qui évolue, une capacité physique qui n'est plus exactement la même, un objet auquel vous tenez qui vieillit, une relation qui se transforme, ou simplement la lumière d'une journée qui avance.

Regardez d'abord avec Anicca : *qu'est-ce qui change réellement ?* Ne cherchez pas encore à savoir si ce changement est bon ou mauvais. Regardez-le.

Puis laissez venir Dukkha : *qu'est-ce qui, dans ce changement, m'est difficile ?* Est-ce le changement lui-même, ou également mon désir que les choses restent telles qu'elles étaient ? Là encore, aucune accusation. S'attacher à ce que nous aimons appartient profondément à l'expérience humaine.

Enfin, laissez apparaître Anattā : *quelle image de moi-même suis-je peut-être en train de vouloir protéger ? Celui qui devait toujours pouvoir faire cela ? Celle qui pensait conserver cette place ? Celui qui croyait ne jamais changer d'avis ?* Ne cherchez pas à faire disparaître cette identité; voyez seulement qu'elle est peut-être moins immobile que vous ne le pensiez.

Puis laissez toutes les questions. Retournez à votre journée et regardez ce qui est devant vous maintenant.

Car la sagesse des Trois Caractéristiques ne consiste peut-être pas à répéter toute la journée que tout est impermanent, insatisfaisant et sans soi. Elle peut devenir beaucoup plus simple : ne pas demander au présent d'être le passé, ne pas ajouter inutilement de la souffrance à ce qui change, et ne pas obliger celui que nous sommes aujourd'hui à demeurer prisonnier de celui que nous étions hier.

Anicca nous apprend à laisser changer. Dukkha nous apprend à reconnaître ce que notre saisie fait souffrir. Anattā nous apprend à laisser ouverte la question de celui qui traverse ce changement.

Et soudain ces trois enseignements, qui pouvaient sembler austères, deviennent peut-être trois formes d'une même liberté.

MOTS-CLÉS

Trois Caractéristiques • Tilakkhaṇa • Trois Marques • Anicca • Anitya • Dukkha • Duḥkha • Anattā • Anātman • Impermanence • Insatisfaction • Non-soi • Cinq Agrégats • Vipassanā • Vacuité • Interdépendance

CONCLUSION

Les Trois Caractéristiques ne demandent pas de regarder la vie avec froideur. Elles demandent de la regarder avec suffisamment de précision pour ne plus exiger d'elle ce qu'elle ne peut donner. ANICCA nous apprend que tout ce qui est conditionné change. DUKKHA nous montre la souffrance qui naît lorsque nous voulons transformer le changeant en sécurité définitive. ANATTĀ nous invite à ne pas figer en identité ce qui apparaît au sein de processus multiples et conditionnés. La science contemporaine peut décrire un corps en adaptation constante et une expérience de soi construite par de nombreux systèmes ; elle ne remplace pas le Dharma. La pratique commence lorsque ces trois regards quittent la page et rencontrent une respiration, une émotion, une relation, une perte ou un instant de bonheur.

ANICCA nous apprend à laisser changer.

DUKKHA nous apprend à reconnaître ce qui nous enferme.

ANATTĀ nous apprend à ne pas nous figer nous-mêmes.

*Et peut-être, ensemble, à habiter pleinement une vie qui, précisément parce qu'elle change,
reste toujours ouverte.*

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 →