

Les cinq agrégats

Bhikkhu Bodhi (04/12/2022)

Transcription de la Vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=YtEXdwxYObk&ab_channel=Vivekarama-L%27AssociationBouddhiqueTheravada

Le sujet que je voudrais aborder aujourd'hui est celui des cinq agrégats et des trois caractéristiques ce qui nous emmène vraiment au cœur même de l'enseignement du Bouddha.

C'est un petit peu philosophique mais nous aux États-Unis nous avons une sorte d'image stéréotypée des Français comme étant des philosophes très différents des Américains qui sont plutôt préoccupés de questions commerciales.

Dans son premier discours, dans son explication de la première noble vérité, la vérité de dukkha, l'insatisfaction, le Bouddha a dit en bref les cinq agrégats sujets à l'attachement sont dukkha. Vous connaissez probablement tous le mot pāli dukkha qui est traduit en français par souffrance, insatisfaction.

Ça implique que les cinq agrégats ne sont pas seulement un type supplémentaire de dukkha mais un résumé de la signification de dukkha dans sa totalité.

Tous les types de dukkha reposent sur les cinq agrégats et découlent des cinq agrégats.

Ce sont les cinq agrégats qui naissent, qui vieillissent, qui tombent malade, qui périssent à la mort et c'est la séquence des cinq agrégats qui se poursuit de vie en vie et qui constitue ainsi le samsara, la ronde des naissances.

Dans son premier discours le Bouddha a également dit que la noble vérité de dukkha doit être comprise et pour comprendre dukkha il est essentiel de comprendre les cinq agrégats. On peut dire d'une certaine manière que la clé pour comprendre dhamma du Bouddha est la compréhension des cinq agrégats. Le Bouddha a dit également que les cinq agrégats doivent être pleinement compris et c'est en comprenant les cinq agrégats qu'on peut mettre fin à l'avidité, à la haine et à l'illusion.

Quels sont les cinq agrégats ?

En pāli on utilise les termes pañcakkhandha ou pañcūpādānakkhandha qui signifient les cinq agrégats d'attachement. Le mot kkhanda que nous traduisons par agrégat signifie en réalité un tas, une masse ou une collection. Ainsi les cinq agrégats sont la collection des facteurs qui composent notre expérience.

Le premier agrégat celui de la forme matérielle, rūpa constitue l'aspect physique de notre expérience.

Le second agrégat est vedanā, ceci est traduit en anglais par feeling et en français par sensation ou ressenti. En anglais feeling ne signifie pas émotion, vedanā est la tonalité ressentie de l'expérience qui est soit agréable, soit désagréable, soit neutre.

Le troisième agrégat est la perception le mot pāli est saññā. C'est le facteur par lequel nous identifions les choses par leur marques et caractéristiques distinctives. Saññā inclut les perceptions sensorielles directes, perception des couleurs, sons, odeurs, goûts, textures. Saññā inclut également les idées à travers lesquelles nous nous étiquetons les choses, nous les catégorisons et les organisons en une sorte d'expérience cohérente.

Le quatrième agrégat est sañkhārā c'est un mot très difficile à traduire que je traduis par formation volitive ou activité volitionnelle. C'est un terme qui désigne divers facteurs qui impliquent la volition, le choix, l'intention et les facteurs responsables de l'action qu'elle soit corporelle verbale ou mentale. En d'autres termes le facteur par lequel nous créons le kamma.

Le cinquième agrégat est viññāṇa que je traduis par la conscience de base qui naît de l'une des six facultés sensorielles. La conscience qui naît de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps et de la faculté mentale. Il est important de retenir que dans notre expérience les cinq agrégats apparaissent toujours mélangés ensemble. Il ne s'agit pas du fait que nous pourrions avoir des fois un ressenti, des fois une perception ou une volition, parfois un acte de conscience de manière séparée, lorsque l'un d'entre eux se produit, les autres sont toujours présents.

Pour donner un exemple de la manière dont les cinq agrégats agissent ensemble : supposez que mon téléphone sonne j'attends un coup de fil d'un ami qui vient juste d'arriver disons en Amérique. Il y a l'oreille qui entend le son, l'oreille appartient à l'agrégat de la forme matérielle. Basée sur l'oreille il y a la conscience qui est consciente du son. Puis il y a la perception qui fait que j'identifie ce son comme la sonnerie de mon téléphone. Puisque j'attends cet appel de mon ami, je ressens une sensation agréable quand j'entends le téléphone sonner. Quand j'entends la sonnerie du téléphone j'ai l'intention de décrocher. Ceci montre la manière avec laquelle les cinq agrégats se produisent ensemble au sein même d'une seule et unique expérience.

L'étude des cinq agrégats du point de vue de l'enseignement du Bouddha est importante pour au moins quatre raisons.

Premièrement comme je l'ai dit tout à l'heure les cinq agrégats sont donc la signification ultime de la première noble vérité, la vérité de dukkha, la souffrance. Puisque les quatre Nobles Vérités tournent toutes autour de la souffrance comprendre les cinq agrégats est essentiel pour comprendre les quatre Nobles Vérités dans leur ensemble.

Deuxièmement, les cinq agrégats constituent la sphère objective de l'attachement et c'est l'attachement qui contribue à l'origine causale de toute souffrance. C'est la raison pour laquelle ils sont appelés upādānakkhandā, les cinq agrégats d'attachement car tout ce à quoi nous nous attachons fait partie d'une manière ou d'une autre des cinq agrégats. Les cinq agrégats sont les objets d'attachement.

Troisièmement, l'attachement aux cinq agrégats doit être éliminé afin d'atteindre le but du Dhamma, de parvenir à la libération.

Quatrièmement, la dernière raison d'étudier les cinq agrégats est que la sagesse nécessaire pour supprimer l'attachement est une vision pénétrante de la nature des cinq agrégats.

Il y a plusieurs suttas qui expliquent les agrégats en détail.

Table Page 7

La première est la forme matérielle (rūpa) est constituée des quatre grands éléments à savoir la terre, l'eau, l'air et le feu. On peut rattacher ces éléments à quatre qualités : terre > solidité, eau >

fluidité, air > mouvement, feu > énergie et chaleur. Il existe aussi des types de matières qui dérivent de ces éléments primaires.

La condition de support de l'agrégat de la forme matérielle est le nutriment ou la nourriture, car nous pouvons voir que ce corps dépend de la nourriture pour croître et survivre.

Le deuxième agrégat est la sensation ou le ressenti (vedanā) et les suttas les analysent en six classes de ressentis/sensations. Ces classes se distinguent par la faculté des sens par laquelle les sensations surgissent. Les sensations surgissent par l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et intérieurement par la faculté de l'esprit.

La condition pour ressentir est ce que l'on appelle le contact, en pāli phassa, c'est-à-dire la rencontre de l'esprit avec un objet par le biais de la faculté des sens.

Chaque fois que l'esprit rencontre un objet par le biais d'une faculté sensorielle, cette rencontre est le contact et de ce contact naît la sensation. Ces sensations peuvent être agréable, désagréable ou neutre.

Ensuite, nous avons l'agrégat de la perception, le troisième agrégat, qui se décompose en six classes de perception selon l'objet. Ainsi, nous avons la perception des formes visibles, la perception des sons, la perception des odeurs, la perception du goût, la perception des objets tactiles, puis la perception interne, la perception des phénomènes mentaux comme les idées, les images, les pensées, etc.

De même, nous avons des formations volitives, le quatrième agrégat, les sankharas, et ici aussi nous avons six classes de volition qui sont également distinguées sur la base des objets.

Nous pouvons voir que les sensations, la perception et les formations volitives sont toutes issues d'un contact, le contact de la conscience avec son objet par le biais d'une faculté sensorielle.

Le cinquième agrégat est l'agrégat de la conscience et il est divisé en six types de conscience, mais il faut noter que ce qui distingue les types de conscience, c'est la faculté sensorielle par laquelle la conscience surgit. Nous avons donc la conscience de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit.

Souvent la question se pose, et c'est une question difficile, de savoir quelle est la distinction entre la perception et la conscience, donc entre Saññā et viññāṇa.

Ma propre interprétation de la différence entre eux est la conscience que je considère comme étant simplement la conscience pure qui surgit à travers une faculté sensorielle et qui ouvre la contrepartie objective entière de cette faculté sensorielle. Par exemple, la conscience de l'œil est une conscience basée sur l'œil qui ouvre l'ensemble du champ des formes visibles. La conscience de l'oreille est la conscience qui naît de la faculté de l'oreille et qui ouvre le champ entier des sons. En revanche, on pourrait dire que la perception est différenciée sur la base des objets et donc la perception telle que je la comprends est ce qui se concentre sur un objet particulier et l'identifie. La conscience de l'œil ouvre le champ des formes et la perception est ce qui me permet d'identifier cet objet, c'est une tasse. La conscience de l'oreille ouvre tout le champ des sons, mais c'est la perception qui me permet de distinguer que ce son est le chant d'un oiseau ou c'est le bruit d'une voiture qui passe.

La conscience a pour condition ce qu'on appelle le nom et la forme (nāma rūpa). C'est une vieille expression indienne et ici la forme signifie le corps physique et le nom est le terme qui désigne les trois autres agrégats mentaux : le ressenti, la perception et les volitions. Ainsi, lorsque la conscience

apparaît, elle est toujours dépendante du corps physique et associée aux sensations, à la perception et aux volitions.

Les cinq agrégats sont communément appelés le pañcūpādnakkhandha qui signifie les cinq agrégats d'attachement et cette expression est utilisée parce que les cinq agrégats sont la sphère objective de l'attachement.

C'est un point très important car le but de l'enseignement du Bouddha est d'éliminer l'attachement. Chaque fois que nous nous attachons à quelque chose, ce à quoi nous nous attachons relève du domaine de ces cinq agrégats.

Selon ma compréhension, l'attachement aux cinq agrégats se produit de deux manières principales. J'utilise les mots appropriation et identification.

Appropriation signifie considérer quelque chose comme étant mien, comme étant ma propriété, ma possession. L'identification signifie considérer quelque chose comme étant le moi, l'ego, ce que je suis vraiment, mon identité essentielle. Soit on saisit quelque chose et on en prend possession, c'est l'appropriation, soit on s'identifie à cette chose, c'est l'identification. Ainsi, lorsque nous nous accrochons aux cinq agrégats, nous les utilisons pour construire nos idées sur ce que « je suis ». Sur la base des cinq agrégats, nous nous comparons aux autres comme étant meilleurs ou pires que les autres. Dans les suttas, les discours bouddhistes, il est dit que nous nous accrochons aux cinq agrégats en pensant que "c'est le mien, je suis cela, c'est mon soi".

On pourrait donc dire que la notion, l'idée que "c'est à moi", représente la fonction de l'avidité. L'idée que "je suis cela" représente, māna, ou l'orgueil quand on pense ""je suis meilleur, je suis égal, je suis pire".

La pensée ou l'idée "ceci est mon soi" représente un point de vue philosophique sur la nature du soi. Les suttas mentionnent souvent vingt vues sur le soi et celles-ci sont appelées les vingt sortes de sakkāya diṭṭhi.

La façon dont nous obtenons les vingt sortes de sakkāya diṭṭhi, vingt sortes de points de vue sur le soi est que nous choisissons n'importe quel agrégat et nous pouvons voir cet agrégat de l'une des quatre façons suivantes.

La première façon est de penser simplement ceci est mon soi, cet agrégat est moi-même: je suis le corps, je suis cette sensation, je suis cette perception et ainsi de suite. La deuxième façon de penser à l'agrégat est d'imaginer que le soi est séparé de l'agrégat mais qu'il est la chose qui possède ou est le propriétaire de l'agrégat : "Je suis le propriétaire du corps, je suis le propriétaire de ces sensations, le propriétaire de ces idées, etc". Je pense que ces deux premières manières sont les façons dont nous nous percevons habituellement, soit nous nous identifions au corps ou à l'un des agrégats mentaux, soit nous imaginons que nous sommes en quelque sorte séparés d'eux, mais que nous en sommes propriétaires, que nous les possédons.

Il existe deux autres façons de considérer les agrégats en relation avec le soi ; celles-ci semblent plus philosophiques et peut-être étroitement liées aux idées philosophiques répandues en Inde à l'époque du Bouddha. La troisième façon est de voir l'agrégat comme étant contenu dans le soi, nous voyons le soi comme étant une grande et vaste réalité universelle et les cinq agrégats sont contenus dans le soi. Et enfin, la quatrième manière est de concevoir le soi comme étant contenu dans les cinq agrégats. Ces deux types de conception se retrouvent dans les anciens textes indiens appelés les upanishad. Par exemple, les upanishad disent que le soi est plus grand que le plus grand,

que l'univers entier est contenu dans le soi. Et puis d'autres Upanishad disent que le soi, le vrai soi, est plus petit que le plus petit, qu'il est comme un tout petit joyau contenu dans le cœur.

Ce sont quelques-unes des vues que nous créons autour de la notion de soi. Donc, tant que nous ne sommes pas éveillés, nous sommes enclins à adopter l'un ou l'autre de ces points de vue sur le soi. La personne qui a acquis une vision pénétrante du Dhamma brise l'illusion du soi et abandonne toutes ces vues spéculatives sur le soi. L'élimination des points de vue sur le soi est considérée comme le premier pas sur le chemin irréversible de la libération, qui est l'étape connue sous le nom d'entrée dans le courant.

L'esprit humain construit trois illusions sur les cinq agrégats qui nous maintiennent notre attachement à eux.

Ce sont les croyances selon lesquelles les cinq agrégats sont permanents, ensuite qu'ils sont une source de bonheur véritable et durable et enfin que les cinq agrégats constituent un soi. La sagesse nécessaire pour briser ces illusions est la compréhension des cinq agrégats comme étant impermanents, une source de souffrance ou dukkha et comme étant anattā, non-soi. Ce sont les trois caractéristiques de l'existence. Ces trois caractéristiques sont étroitement liées et la formule la plus courante que l'on trouve dans les suttas s'appuie sur leur relation interne.

Nous voyons cette formule dans le deuxième discours du Bouddha à Bénarès dans lequel il utilise la caractéristique de l'impermanence pour révéler la caractéristique de dukkha ou souffrance et ensuite à la fois l'impermanence et dukkha pour révéler la caractéristique d'anattā ou non soi.

On part de la compréhension de l'impermanence puis on arrive à dukkha ou souffrance, insatisfaction et ensuite de la souffrance on arrive à la compréhension d'anattā ou non-soi. Cela fait donc de la compréhension du non-soi le point culminant de la méditation sur ces trois caractéristiques. Il faut noter que selon les suttas, les cinq agrégats sont considérés comme anattā ou non-soi et cela inclut l'agrégat de la conscience. Certains érudits postulent un type de conscience subtile qui, selon eux, se situerait en dehors de la portée des cinq agrégats et ils considèrent cette conscience comme un véritable soi ou l'identifient même au Nibbāna. Je n'ai trouvé aucun fondement à cette idée dans le Canon Pāli et il me semble qu'il s'agit d'une idée tirée du Vedānta, la philosophie indienne du Vedānta, et insérée dans le buddhadharma. Les suttas disent toujours que toute conscience grossière ou subtile doit être considérée comme n'étant pas la mienne, pas moi, pas moi-même. Je ne connais pas d'exception à cette déclaration.

Les trois caractéristiques sont toujours présentées dans une séquence particulière d'anicca à dukkha et ensuite d'anicca et dukkha ensemble à anattā. Je pense que cette séquence particulière est très importante. Le but ultime de la vision pénétrante est de supprimer l'identification aux cinq agrégats en tant que moi ou mien, c'est-à-dire d'éliminer sakkāya diṭṭhi,

Il peut y avoir quelques personnes avec des facultés très aiguisées qui peuvent voir dans la vérité de anattā directement et ainsi atteindre le Sentier, mais la plupart des gens doivent approcher la vérité de anattā, du non soi, indirectement à travers les deux marques que sont l'impermanence et dukkha.

La plus évidente des trois caractéristiques, celle qui nous est le plus directement accessible, est l'impermanence, elle est donc utilisée comme le point de départ des trois caractéristiques.

La plus fondamentale des trois caractéristiques est celle de l'impermanence. Lorsque notre attention et notre concentration deviennent suffisamment fortes, nous dirigeons alors notre attention vers les cinq agrégats, les considérant chacun à leur tour, et nous voyons comment chacun de ces agrégats

est sujet à apparaître et à disparaître d'un moment à l'autre. On peut donc faire l'expérience les formations corporelles, les phénomènes corporels qui apparaissent et disparaissent sans cesse. On peut alors voir comment les sensations, les idées et les actes de volition apparaissent et disparaissent sans cesse. On peut également observer comment la conscience n'est en réalité qu'une séquence ou un flux d'actes individuels de conscience, chacun d'entre eux apparaissant et disparaissant. Lorsque nous observons l'impermanence des cinq agrégats, nous constatons également que ces agrégats sont liés à la souffrance et à l'insatisfaction.

Nous voulons que les choses durent, nous voulons rester jeunes pour toujours, rester en bonne santé pour toujours, vivre pour toujours, mais tout ce qui fait partie de notre expérience dépérit et passe.

Les cinq agrégats sont alors considérés comme impermanents et, d'une certaine manière, liés à dukkha ou à la souffrance et, parce qu'ils sont impermanents et liés à la souffrance, ils ne peuvent pas être identifiés à un soi. La notion de soi implique un certain degré, un certain type de permanence et une source de plaisir ou de bonheur et, par conséquent, les agrégats s'avèrent être anattā, dénué de soi.

J'ai trouvé dans ma propre pratique, qu'une méthode utile à adapter même sans une profonde compréhension de la réalité d'anattā est de faire une simple réflexion qui mène à anattā. Ce que je faisais quand j'étais assis en méditation, c'était de réfléchir que ce corps n'est pas le mien, pas moi, pas un soi. Puis je passais aux sensations, aux perceptions, aux activités volitives et même à la conscience, et je réfléchissais au fait que chacun de ces éléments n'est pas le "mien", ni le "moi", ni mon "soi".

Ce n'est pas la vision pénétrante de la réalité de anattā ; c'est une sorte de réflexion intellectuelle, mais elle prépare la voie pour la vision pénétrante de anattā. Et lorsque l'on fait cette réflexion régulièrement, elle a un impact bénéfique sur votre vie quotidienne. Par exemple, si vous perdez vos biens, vous réfléchissez, ce ne sont pas les miens ; si quelque chose se casse ou est volé, vous pouvez simplement lâcher prise ; si vous avez une voiture, quelqu'un la vole et vous pensez : elle n'a jamais été à moi. Si mon corps tombe malade et que je suis allongé dans mon lit, je ne m'inquiète pas trop en pensant "je suis malade, je suis malade, je suis malade", mais je réalise que ce corps n'est pas mien, il n'est pas "moi". Si quelqu'un me critique et me fait remarquer que mes idées sont erronées, bien sûr, je suis un peu contrarié, mais ensuite je réfléchis : ce n'est pas moi, pas mon soi, et je retrouve un état d'équanimité. Si vous pratiquez cet exercice régulièrement, vous constaterez, au fil des jours, des mois et même des années, qu'elle vous aide à maintenir une paix et une équanimité beaucoup plus grandes dans votre vie quotidienne. Vous découvrirez que cela vous libère de la souffrance qui vient du fait de toujours s'accrocher à ces notions de "je" et de "mien".

Mais ensuite, quand on atteint une vision vraiment profonde des cinq agrégats, cela apporte, selon les suttas, le désenchantement (nibbedha), la dépassion (virāga), et la libération (vimutti).

On peut donc dire que c'est la compréhension profonde de la nature dénuée de soi des cinq agrégats qui est la clé du but ultime du Dhamma, la réalisation de la libération.

Agrégat	Contenu	Condition	Comparaison <i>(SN 22.95 Pheṇapiṇḍūpama Sutta)</i>
Forme matérielle (<i>rūpa</i>)	Quatre éléments (terre > solidité, eau > fluidité, air > mouvement, feu > énergie et chaleur) et les formes qui en découlent.	Nutriment ou la nourriture	Boule de mousse
Sensation ou ressenti (<i>vedanā</i>)	Six classes de sensations nées du contact par l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et la faculté mentale.	Contact (phassa)	Une bulle d'eau
Perception (<i>saññā</i>)	Six classes de perception : perceptions sensorielles directes, vues, sons, odeurs, goûts, textures et phénomènes mentaux.	Contact	Un mirage
Formation volitive (<i>sañkhārā</i>)	Six classes de volition concernant la forme : vues, sons, odeurs, goûts, textures et phénomènes mentaux.	Contact	Un tronc de bananier
Conscience (<i>viññāṇa</i>)	Six classes de conscience, la conscience qui naît de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps et de la faculté mentale.	Nom et forme (<i>nāma rūpa</i>)	Un tour de magie