

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

𑀧𑀺𑀢𑀺𑀓𑀲𑀺𑀢𑀺 LES CINQ AGRÉGATS

Rūpa • Vedanā • Saññā • Saṅkhāra • Viññāṇa

observer comment se construit notre expérience

Lorsque nous disons « moi », de quoi parlons-nous exactement ? *D'un corps ? D'une sensation ? D'un souvenir ? D'une émotion ? D'une pensée ? D'une conscience qui connaît tout cela ?* L'enseignement des CINQ AGRÉGATS propose de regarder l'expérience humaine non comme un bloc unique, mais comme un ensemble de processus : forme corporelle, tonalité ressentie, perception, formations mentales et conscience. Il ne demande pas de détruire la personne. Il nous apprend à observer ce que nous prenons trop vite pour un « moi » fixe.

INTRODUCTION & ÉTYMOLOGIE

Les Cinq Agrégats sont appelés pañcakkhandhā en pāli et pañca-skandhāḥ en sanskrit. Khandha / skandha signifie « amas », « agrégat », « ensemble », « groupe ». Les cinq sont : Rūpa, la forme ou dimension corporelle - Vedanā, la tonalité ressentie agréable, désagréable ou neutre - Saññā en pāli, Saṃjñā en sanskrit, la perception ou reconnaissance - Saṅkhāra en pāli, Saṃskāra en sanskrit, les formations ou fabrications mentales - Viññāṇa en pāli, Vijñāna en sanskrit, la conscience. Ils constituent un cadre majeur pour analyser l'expérience sans supposer derrière elle un soi permanent et indépendant. Dans de nombreux enseignements, le problème n'est pas l'existence des agrégats, mais leur appropriation : les prendre pour « moi », « mien » ou « mon soi ». On parle alors des cinq agrégats soumis à l'attachement, pañcupādānakkhandhā. L'analyse des agrégats est donc directement liée à Dukkha, Anicca et Anattā.

LES CINQ AGRÉGATS - UNE CARTE DE L'EXPÉRIENCE

1 - RŪPA - LA FORME, LE CORPS, LA MATÉRIALITÉ

Rūpa désigne la dimension matérielle ou corporelle de l'expérience. Dans les analyses anciennes, elle est notamment comprise à travers les éléments et les facultés sensorielles. Le corps n'est pas présenté comme une chose fixe : il dépend de nourriture, de température, de respiration, d'environnement et d'innombrables conditions. Rūpa rappelle que l'expérience humaine n'est jamais uniquement mentale.

2 - VEDANĀ - LA TONALITÉ RESENTIE

Vedanā ne signifie pas ici « *émotion* » au sens moderne. Elle désigne la tonalité fondamentale avec laquelle une expérience est ressentie : agréable, désagréable ou ni agréable ni désagréable. Cette distinction est essentielle, car une sensation agréable peut susciter le désir de retenir, une sensation désagréable l'impulsion de repousser, et une sensation neutre l'inattention. Vedanā constitue ainsi un lieu important d'observation de la naissance de l'attachement.

3 - SAÑÑĀ / SAMJÑĀ - LA PERCEPTION ET LA RECONNAISSANCE

Saññā reconnaît, distingue et identifie. Une forme visuelle devient « visage », un son devient « voix », une couleur ou un signe acquiert une signification. La perception n'est donc pas une simple photographie passive du monde. Elle participe à la manière dont l'expérience devient intelligible. Elle dépend de conditions, d'apprentissages et de contextes.

4 - SAṆKHĀRA / SAMSKĀRA - LES FORMATIONS MENTALES

Saṅkhāra possède plusieurs sens selon les contextes bouddhiques. Dans la liste des cinq agrégats, il rassemble de nombreuses formations mentales : intentions, tendances, volitions et autres facteurs qui orientent la réponse. Il est étroitement lié à l'action intentionnelle et au Karma. Il serait toutefois trompeur de le traduire simplement par « *pensées* ». Saṅkhāra désigne un ensemble beaucoup plus vaste de processus conditionnés et conditionnants.

5 - VIÑÑĀṆA / VIJÑĀNA - LA CONSCIENCE

Viññāṇa est la conscience liée à l'expérience sensorielle et mentale. Les enseignements anciens distinguent notamment les consciences visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale. Il ne s'agit pas nécessairement d'une conscience permanente cachée derrière les autres agrégats. Dans l'analyse bouddhique, la conscience elle-même apparaît en dépendance de conditions et doit être examinée à la lumière d'Anicca et d'Anattā.

DIMENSIONS PHILOSOPHIQUES ET FONDEMENT

Les Cinq Agrégats répondent à une question centrale : lorsque nous cherchons ce que nous appelons « *moi* », que trouvons-nous dans l'expérience ? Un corps qui change, des tonalités agréables ou désagréables, des perceptions, des formations mentales et des moments de conscience. Le Buddha ne demande pas simplement de remplacer l'idée d'un soi par la croyance que « *je suis les cinq agrégats* ». Il invite au contraire à examiner chacun : *est-il permanent ? entièrement contrôlable ? peut-il être justement considéré comme « ceci est mien, ceci je suis, ceci est mon soi » ?* L'analyse ouvre ainsi vers Anattā. Elle est aussi liée à Dukkha : dans la Première Noble Vérité, les cinq agrégats soumis à l'attachement sont eux-mêmes présentés comme Dukkha. Le but n'est pas de fragmenter artificiellement la

personne, mais de desserrer l'appropriation. L'expérience continue, la responsabilité continue, les relations continuent. Ce qui se transforme est la manière de saisir ces processus comme une identité absolue.

TRADUCTION 21 LANGUES

LANGUES FONDATRICES DU BOUDDHISME

Sanskrit : पञ्चस्कन्ध - Pañcaskandha ·

Pāli : Pañcakkhandha ·

Cinghalais : පඤ්චකන්ධ - Pañcaskandha ·

Chinois : 五蘊 - Wǔyùn ·

Tibétain : མུང་པོ་ལང་ - Phung po lnga / Pungpo Nga ·

Japonais : 五蘊 - Goun ·

Coréen : 오온 - O-on ·

Vietnamien : Ngũ uẩn ·

Thaï : ขันธ์ ๕ - Khan Ha ·

Mongol : таван цогц - Tavan tsogts ·

Indonésien : Lima Agregat · Pañcakkhandha ·

LANGUES INTERNATIONALES DE DIFFUSION

Anglais : Five Aggregates ·

Français : Cinq Agrégats ·

Espagnol : Cinco Agregados ·

Portugais : Cinco Agregados ·

Allemand : Fünf Aggregate ·

Italien : Cinque Aggregati ·

Russe : Пять совокупностей ·

LANGUES DU DIALOGUE ENTRE LES CULTURES

Arabe : الجامع الخمسة ·

Hébreu : חמשת המצופים ·

Hindi : पञ्चस्कन्ध - Pañcaskandha.

DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Un téléphone vibre. RŪPA : vibration, main, yeux, écran, corps assis. VEDANĀ : la sensation est peut-être agréable, désagréable ou neutre. SAÑÑĀ : vous reconnaissez un nom, un symbole, une notification. SAṆKHĀRA : une impulsion apparaît - ouvrir, répondre, ignorer, craindre, espérer. VINÑĀNA : les différents aspects de l'expérience sont connus. En quelques secondes, nous pouvons passer de processus multiples à une histoire compacte : « *Il m'écrivit enfin* », « *On m'oublie* », « *Je dois répondre tout de suite* ». Les cinq agrégats permettent de ralentir ce passage et d'observer comment une expérience se compose.

LES CINQ AGRÉGATS ET LE VIVANT

Un organisme vivant n'est pas une pièce unique. Il existe grâce à des systèmes multiples qui interagissent : respiration, circulation, digestion, perception, mouvement, mémoire et environnement. Cette observation scientifique ne correspond pas directement aux Cinq Agrégats et ne les prouve pas. Les catégories bouddhiques répondent à une visée contemplative et libératrice différente. Mais elles peuvent dialoguer avec une intuition contemporaine : ce que nous appelons une personne est un processus complexe, vivant, relationnel et changeant plutôt qu'un objet parfaitement isolé.

IMAGES ET SYMBOLES ASSOCIÉS

Les Cinq Agrégats ne possèdent pas un emblème universel comparable à la Roue du Dharma. Ils sont souvent représentés pédagogiquement par cinq groupes ou cinq éléments d'une expérience. Dans l'enseignement, leur force vient moins d'un symbole que de leur usage analytique : prendre une expérience qui semblait compacte et apprendre à y distinguer forme, tonalité, perception, formations mentales et conscience.

CITATION

« *La forme est non-soi - la sensation est non-soi - la perception est non-soi - les formations sont non-soi - la conscience est non-soi.* » -

Anattalakkhaṇa Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59, traduction française condensée du sens.

LES CINQ AGRÉGATS SELON LES GRANDES TRADITIONS

THERAVĀDA - EXAMINER CE QUE NOUS PRENONS POUR « MOI » ET « MIEN »

Dans le Theravāda, les Cinq Agrégats constituent l'un des cadres fondamentaux de l'analyse de l'expérience. Rūpa, Vedanā, Saññā, Saṅkhāra et Viññāṇa sont observés comme phénomènes conditionnés, impermanents et non-soi. L'Anattalakkhaṇa Sutta applique explicitement à chacun la contemplation : « *ceci n'est pas mien, ceci je ne suis pas, ceci n'est pas mon soi* ». L'objectif n'est pas d'imposer une formule intellectuelle, mais de voir directement l'instabilité et l'absence de maîtrise absolue des agrégats. Une distinction importante existe entre les cinq agrégats et les cinq agrégats soumis à l'attachement : c'est l'appropriation qui transforme l'expérience en terrain de Dukkha. Vedanā joue un rôle particulièrement important dans l'observation de la réaction agréable, désagréable ou neutre. Saṅkhāra éclaire les intentions et formations qui conditionnent l'action. Viññāṇa est lui aussi conditionné et ne devient pas un soi subtil. Dans la méditation vipassanā, cette analyse aide à voir apparition et disparition. À mesure que l'appropriation diminue, l'expérience peut être connue sans être continuellement transformée en « moi » ou « mien », ouvrant la voie au détachement et au Nibbāna.

MAHĀYĀNA - LES CINQ SKANDHAS SONT VIDES DE NATURE PROPRE

Le Mahāyāna conserve les Cinq Agrégats et les approfondit à travers l'enseignement de la vacuité. Le Sūtra du Cœur formule de manière célèbre que le Bodhisattva Avalokiteśvara, contemplant profondément la Prajñāpāramitā, voit les cinq skandhas comme vides. Cette vacuité ne signifie pas que le corps, les sensations ou la conscience n'existent pas. Elle signifie qu'ils ne possèdent pas d'existence intrinsèque, indépendante et autosuffisante. Rūpa dépend de conditions - Vedanā apparaît avec le contact, perception et formations dépendent d'innombrables facteurs, la conscience elle-même se manifeste relationnellement. L'analyse du non-soi de la personne s'élargit ainsi vers la vacuité des phénomènes. Les écoles mahāyāna développent différentes analyses de la cognition et de l'expérience, notamment dans le Madhyamaka et le Yogācāra. Mais la visée reste libératrice : ne pas réifier les agrégats. Cette compréhension nourrit également la compassion. Si ce que nous appelons « moi » est dépendant, relationnel et non figé, la séparation absolue entre soi et autrui perd de sa rigidité. La sagesse de la vacuité et l'engagement du Bodhisattva peuvent alors grandir ensemble.

VAJRAYĀNA - TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE SANS SOLIDIFIER SES COMPOSANTES

Le Vajrayāna reçoit l'analyse mahāyāna des cinq skandhas comme vides de nature propre et l'intègre à des systèmes contemplatifs et tantriques plus vastes. Dans certaines présentations, les cinq agrégats sont mis en relation avec cinq familles de Buddha, cinq sagesse ou d'autres correspondances symboliques. Ces systèmes varient selon les tantras et les lignées et ne doivent pas être présentés comme une équivalence universelle. Leur fonction est souvent de montrer que les composantes ordinaires de l'expérience ne doivent pas être rejetées : lorsqu'elles sont reconnues dans leur nature vide et lumineuse, leur mode d'apparition peut être transformé. Les pratiques de déité, mantra et visualisation travaillent avec le corps, la parole, la perception et l'esprit dans des cadres initiatiques précis. Dans le Mahāmudrā et le Dzogchen, selon leurs transmissions, pensées, sensations et perceptions peuvent être observées dans leur apparition et leur dissolution sans être saisies comme identité. Mais le Vajrayāna ne transforme pas les agrégats en substances sacrées permanentes. La vacuité, Bodhicitta, l'éthique et la transmission restent essentielles pour que cette transformation ne devienne pas une nouvelle forme d'appropriation.

BUDDHACHANNEL PRATIQUE - DANS LE MONDE D'AUJOURD'HUI

Nous disons très naturellement « moi ». Je suis heureux, je suis inquiet, je suis blessé, je pense, je veux, je me souviens; et derrière ce petit mot si nécessaire à la vie quotidienne, nous imaginons facilement une personne compacte et continue, installée quelque part au centre de l'expérience. L'enseignement des Cinq Agrégats nous invite à regarder plus attentivement et à découvrir qu'à l'endroit où nous pensions trouver une unité immobile se déploie en réalité tout un monde de phénomènes : la forme corporelle, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Il ne s'agit pas de découper artificiellement l'être humain en cinq morceaux ni d'affirmer qu'une personne ne serait qu'une mécanique composée de cinq éléments. Les agrégats sont plutôt cinq manières d'observer l'expérience, cinq portes permettant de regarder

comment ce que nous appelons « moi » se constitue continuellement. Un événement survient, le corps le rencontre, une tonalité agréable ou désagréable apparaît, quelque chose est reconnu, des pensées, des intentions ou des réactions se forment, et une conscience de cette expérience est présente; tout cela peut se produire avec une telle rapidité que nous n'en percevons plus les mouvements successifs et que nous disons simplement : « *cela m'arrive* ».

Imaginons une parole qui nous blesse. Il y a d'abord une voix, des sons, un corps qui les reçoit; presque aussitôt apparaît une sensation désagréable, puis nous reconnaissons certains mots, leur sens, le visage de celui qui les prononce; des souvenirs se réveillent, une interprétation surgit, une colère se forme, une réponse se prépare. Quelques secondes plus tard, nous pouvons penser : « cette personne me met en colère », comme si la colère avait été déposée tout entière en nous par l'autre. Les Cinq Agrégats nous invitent à ralentir ce film suffisamment pour apercevoir que l'expérience s'est construite. Cette observation n'enlève rien à la réalité de ce que nous ressentons. Une blessure demeure une blessure, une injustice peut demander une réponse et une parole violente ne devient pas acceptable parce que nous en observons les mécanismes intérieurs. Mais entre l'événement et l'identité que nous lui donnons peut apparaître un espace : il y a une expérience en train de se former, et je ne suis peut-être pas obligé de devenir immédiatement tout ce qui apparaît en elle.

L'EXPÉRIENCE DU JOUR - DÉPLIER UN INSTANT

Aujourd'hui, choisissez une expérience très ordinaire et suffisamment légère : boire une tasse de thé, entendre une musique, recevoir un message, regarder un arbre ou éprouver une petite contrariété. Pendant quelques instants, essayez de voir ce qui compose réellement cette expérience.

Il y a d'abord le corps et la forme : les yeux qui voient, les oreilles qui entendent, la main qui touche, le corps qui est là. Puis remarquez la tonalité de la sensation : agréable, désagréable ou ni particulièrement agréable ni désagréable. Observez ensuite la perception : quelque chose est reconnu. Une voix. Un parfum. Cette personne. Ce mot. Cette situation.

Puis viennent les formations mentales : une envie, une intention, un souvenir, une réaction, un jugement, peut-être déjà une histoire. Et tout cela est connu, présent à la conscience. Ne cherchez pas à maintenir ces cinq catégories parfaitement séparées, car l'expérience réelle est rapide, entremêlée et vivante. Utilisez-les seulement comme cinq fenêtres ouvertes sur un même instant.

Puis posez-vous une question très simple : « *Où, dans tout cela, commence exactement ce que j'appelle moi ?* »

Ne cherchez surtout pas une réponse intellectuelle. Retournez vivre.

Peut-être découvrirez-vous peu à peu que ce que vous preniez pour une réaction inévitable possède des étapes, que ce que vous appeliez « *mon caractère* » contient aussi des habitudes, des sensations, des perceptions et des constructions qui changent, et qu'une émotion très forte peut être entièrement réelle sans être pour autant la définition définitive de celui qui l'éprouve.

Les Cinq Agrégats ne nous demandent pas de disparaître. Ils nous apprennent peut-être quelque chose de beaucoup plus subtil : à ne pas nous enfermer trop vite dans ce qui apparaît en nous.

MOTS-CLÉS

Cinq Agrégats • Pañcakkhandhā • Pañcaskandha • Rūpa • Vedanā • Saññā • Saṃjñā • Saṅkhāra • Saṃskāra • Viññāṇa • Vijñāna • Anattā • Anicca • Dukkha • Upādāna • Vacuité

CONCLUSION

Les Cinq Agrégats ne nous disent pas que la personne est une illusion sans importance. Ils nous invitent à regarder de plus près ce que nous appelons une personne. Corps, tonalités ressenties, perceptions, formations mentales et conscience composent une expérience vivante qui se transforme continuellement. Lorsque nous cessons de les saisir comme un bloc permanent appelé « moi », une autre relation devient possible. Une sensation peut être ressentie sans devenir une identité. Une pensée peut être pensée sans devenir une vérité absolue. Une émotion peut traverser l'expérience sans définir toute une vie. Les sciences contemporaines peuvent nous aider à comprendre la complexité corporelle et cognitive de l'être humain ; elles ne remplacent pas l'analyse bouddhique ni sa finalité libératrice. Les Cinq Agrégats deviennent véritablement enseignement lorsque nous commençons à les reconnaître au moment même où une expérience se transforme en « moi » et « mien ».

*Je ne suis pas obligé de m'identifier à tout ce qui apparaît en moi.
Une sensation peut être ressentie. Une pensée peut être pensée.
Une émotion peut être traversée. Une perception peut changer.
Et au milieu de tout cela,
la sagesse commence lorsque nous apprenons à voir.*

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 →