

Cette traduction du chapitre 1 de "Abhidhamma in daily life" de Nina Van Gorkom a été effectuée avec l'accord de l'auteur par Sébastien Billard (s.billard@free.fr) à partir de la version PDF disponible sur le site zolag.co.uk.

Ce document est placé sous licence Creative Commons "Patrimoine - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage des Conditions Initiales à l'Identique 2.0" (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/>)

## Chapitre 1

### Les quatre paramattha dhamma

Il existe deux sortes de réalité : les phénomènes mentaux (*nāma*) et les phénomènes physiques (*rūpa*). *nāma* est capable d'expérimenter ; *rūpa* n'expérimente rien du tout. Ce que nous prenons pour le soi n'est en fait que *nāma* et *rūpa* qui apparaissent puis disparaissent à chaque instant. Le *Visuddhimagga* (ou "le chemin de la pureté", un commentaire du canon pâli) explique (Ch. XVIII, 25) :

"Il est dit en effet :

On parle de char lorsque les pièces sont assemblées,  
On conçoit communément un être quand les agrégats<sup>1</sup> existent"

Ainsi, ce dont il est question dans ces centaines de *sutta* n'est que la combinaison du physique et du mental : on ne peut parler d'êtres ou d'individus. On peut parler d'un "char" pour désigner l'assemblage de composants tels que roues, moyeu, timon, caisse... mais au sens ultime, quand chaque composant est examiné séparément, on ne trouve nulle part un quelconque char. De même pour la personne : on peut parler d'un "être" pour désigner l'assemblage des composants que sont les cinq agrégats d'appropriation (*khandhá*), mais si on observe chacun de ces *khandhá*, on ne trouve nulle part une base solide pour affirmer l'existence d'un "moi". Au sens de la vérité ultime, il y a seulement des phénomènes physiques et mentaux. Celui qui voit les choses de cette façon possède la vision juste.

Tous les phénomènes à l'intérieur et à l'extérieur de nous ne sont que *nāma* et *rūpa* qui apparaissent et disparaissent : ils sont impermanents. *nāma* et *rūpa* sont des vérités ultimes, en pâli : *paramattha dhamma*. Nous pouvons expérimenter leurs caractéristiques quelque soit le nom que nous leur donnons ; nous ne sommes pas forcés de parler de *nāma* et *rūpa*. Ceux qui ont développé la vision juste peuvent les expérimenter tels qu'ils sont réellement : impermanents et sans soi. Voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser... tous ces *nāma* sont impermanents. Nous avons l'habitude de penser qu'il y a un soi qui accomplit ces différentes fonctions, comme voir, entendre ou penser, mais où est ce soi ? Est-il l'un de ces *nāma* ? Plus nous connaissons les différents *nāma*

et *rúpa* en expérimentant leurs caractéristiques, plus nous réalisons que le soi n'est qu'un concept : ce n'est pas un *paramattha dhamma*.

Les *náma* sont des phénomènes mentaux. Les *rúpa* des phénomènes physiques. *náma* et *rúpa* sont des réalités bien distinctes. Si nous ne parvenons ni à les distinguer l'une de l'autre, ni à apprendre les caractéristiques de chacun, alors nous continuerons de les considérer comme étant le soi. Par exemple, la conscience auditive (entendre) est *náma* : elle n'a pas de forme, elle n'a pas d'oreille. La conscience auditive est différente de l'ouïe, mais elle a l'ouïe comme condition nécessaire. Le *náma* qui entend fait l'expérience du son. L'ouïe et le son sont *rúpa* et n'expérimentent rien ; ils sont en cela différent du *náma* qui entend. Si nous ne réalisons pas que la conscience auditive, l'ouïe et le son sont des réalités différentes les unes des autres, nous continuerons de croire que c'est le soi qui entend.

Le *Visuddhimagga* (XVIII, 34) explique :

"En outre, *náma* n'a pas le pouvoir d'agir par lui-même : il ne mange pas, ne boit pas, ne parle pas et ne change pas de posture. *rúpa* n'a pas non plus le pouvoir d'agir seul, car il ne désire pas manger, boire, parler ni changer de posture. *náma* opère avec l'aide de *rúpa*, et *rúpa* avec l'aide de *náma* : quand *náma* désire manger, boire, parler ou changer de posture, *rúpa* mange, boit, parle ou change de posture."

Un peu plus loin, nous lisons (XVIII, 36) :

"Les hommes vont sur les flots en montant à bord du navire, la collection mentale opère avec l'aide du physique. Le navire va sur les flots grâce à l'action des hommes, la collection physique opère avec l'aide du mental. Le mental et le physique s'entraident comme les hommes et le navire qui vogue sur les flots."

Il existe deux sortes de *náma* conditionnés : *citta* (la conscience) et les *cetasika* (les facteurs mentaux qui apparaissent en même temps que la conscience). Ces *náma* apparaissent quand les conditions sont réunies pour ensuite disparaître.

*Citta* a la capacité de connaître ou expérimenter un objet. Chaque *citta* possède son propre objet, *árammana* en páli. Connaître ou expérimenter un objet ne veut pas forcément dire penser à cet objet. Le *citta* qui voit a le domaine visible comme objet ; cet instant de conscience (*citta*) est distinct des *citta* qui apparaissent par la suite, comme les *citta* qui connaissent ce qui vient d'être perçu et y pensent. Le *citta* qui entend (la conscience auditive) a le son pour objet. Même quand nous dormons, et en l'absence même de rêve, *citta* expérimente toujours un objet. Il ne peut exister de *citta* sans objet (*árammana*). Il existe un grand nombre de *citta* différents, que l'on peut classer de plusieurs

façons.

Certains *citta* sont dits *kusala* (bénéfiques, sains, habiles, kammiquement bons), d'autres sont dits *akusala* (pernicieux, nuisibles, malsains, malhabiles, kammiquement mauvais). Les *citta* bénéfiques comme pernicieux sont des instants de conscience qui sont des causes : ils peuvent motiver des actes bénéfiques et pernicieux par le corps, par la parole ou par la pensée. Certains *citta* sont le résultat d'actions bénéfiques ou pernicieuses : on les nomme *vipákacitta*. D'autres *citta* sont au contraire ni causes, ni résultats : on parle alors de *kiriyacitta* (*citta* non-kammiques, fonctionnels).

Les *citta* peuvent être classés en fonction de leur *játi* (littéralement "naissance" ou "nature"). Il existe quatre *játi* :

*Kusala*

*Akusala*

*Vipáka* (résultant du kamma)

*Kiriya* (ne produisant pas de kamma).

*Kusala vipáka* (résultant d'un acte bénéfique) et *akusala vipáka* (résultant d'un acte pernicieux) forment en fait un seul *játi*, le *vipáka játi*.

Il est important de savoir de quels *játi citta* relève. Nous ne pouvons mener une vie saine si nous prenons ce qui est *akusala* pour *kusala*, ou ce qui est *akusala* pour *vipáka*. Par exemple, lorsque nous entendons des mots déplaisants à notre rencontre, l'instant de conscience où nous expérimentons le son (la conscience auditive) est *akusala vipáka*, c'est à dire le résultat d'actions pernicieuses que nous avons accomplies. Mais l'aversion qui peut apparaître à l'instant de conscience suivant n'est pas *vipáka*, juste *akusala*. Il nous est possible d'apprendre à distinguer ces instants de conscience successifs en réalisant leurs différentes caractéristiques.

Une autre façon de classer les *citta* est en fonction des domaines d'existence (*bhúmi*). Il existe plusieurs domaines d'existence. Le domaine d'existence de la sphère sensorielle (*kámavacara citta*) est le domaine de la sensualité, où s'exercent les différents sens : vue, ouïe, toucher, odorat, goût. En fonction des objets plaisants et déplaisants expérimentés à travers ces différents sens, des *citta* bénéfiques et pernicieux apparaissent. Il existe d'autres domaines d'existence où l'on ne fait pas l'expérience des sens. Ceux qui cultivent *samatha* (la méditation de la tranquillité) et développent l'absorption (*jhána*) atteignent ainsi *jhána citta*, un domaine d'existence hors de la sphère sensorielle. *Lokuttara citta* (conscience supra-mondaine) est le plus haut domaine d'existence, puisque c'est le *citta* qui expérimente directement *nibbána*.

Il existe encore bien d'autres façons de classer les *citta*, et si l'on considère les diverses intensités de *citta*, cela fait encore plus de variantes. Ainsi, les *akusala*

*citta*, qui ont leur racine dans *lobha* (l'avidité) *dosa* (l'aversion) et *moha* (l'ignorance) peuvent manifester différentes intensités, et motiver ou non des actions, en fonction du degré d'*akusala*. De même pour les *kusala citta*. Il est utile de connaître ces différentes classifications, parce que de cette façon nous apprenons les divers aspects de *citta*. Il y a au total 89 types de *citta* (ou 121, selon la classification retenue). Si nous développons notre connaissance des *citta*, et si nous sommes conscients de ces instants de conscience lorsqu'ils apparaissent, alors nous aurons moins tendance à les prendre pour un "soi".

*Cetasika* est le deuxième *paramattha dhamma*, qui est *nāma*. Comme nous l'avons vu précédemment, *citta* expérimente un objet : la conscience visuelle a le domaine visible pour objet, la conscience auditive a le son pour objet, la conscience des pensées a la pensée pour objet. Mais *citta* n'est jamais seul, il y a aussi les facteurs mentaux, ou *cetasika*, qui accompagnent chaque instant de conscience. Nous pouvons penser à quelque chose à un moment donné en ayant en nous de l'aversion, en ressentant du bien-être, ou avec de sagesse. L'aversion, le bien-être et la sagesse sont des phénomènes mentaux qui ne sont pas des *citta* : ce sont des *cetasika* accompagnant différents *citta*. Il ne peut exister qu'un *citta* à la fois, mais il existe plusieurs *cetasika* (au moins sept) qui apparaissent et disparaissent simultanément avec *citta*. *Citta* n'apparaît jamais seul. Par exemple, la sensation (*vedanā* en pâli) est un *cetasika* qui apparaît avec chaque *citta*. *Citta* ne fait que connaître ou expérimenter les objets : *citta* ne ressent pas. Mais *vedanā* a la fonction de ressentir. La sensation peut être agréable ou désagréable. Même quand nous ne ressentons ni plaisir ni déplaisir, il y a toujours la sensation : cette sensation est alors neutre, ou indifférente. *Vedanā* est toujours présent : il n'y a pas un instant de *citta* sans sensation. Quand par exemple la conscience visuelle apparaît, la sensation apparaît en même temps que cette conscience (*citta*). Le *citta* qui voit ne fait qu'expérimenter les objets visibles, on ne peut pas encore parler de sensation agréable ou désagréable à ce stade : la sensation qui accompagne ce moment de conscience est indifférente. Une fois que la conscience visuelle a disparu, d'autres *citta* apparaissent, certains pouvant être accompagnés de sensations désagréables. La fonction de *citta* est de connaître l'objet. Les *cetasika* partagent le même objet que *citta*, mais chacun a une fonction et une qualité qui lui est propre. Certains *cetasika* apparaissent systématiquement avec chaque *citta*. D'autres n'apparaissent qu'occasionnellement.

Nous venons de voir que la sensation, *vedanā*, est un *cetasika* qui apparaît avec chaque *citta*. Le contact (*phassa* en pâli) est un autre *cetasika* qui accompagne également chaque instant de conscience : *phassa* "contacte" l'objet pour que *citta* puisse le connaître. La perception, ou reconnaissance, (*sañña* en pâli) est aussi un *cetasika* qui apparaît avec chaque *citta*. Dans le *Visuddhimagga* (XIV, 130) nous lisons que *sañña* a la fonction de percevoir :

"Elles ont toutes le caractère de percevoir et le rôle d'amener à reconnaître, dans l'avenir d'après le signe qu'il s'agit bien de la même chose, de même que les

charpentiers reconnaissent chaque type de bois..."

*Citta* se borne à expérimenter l'objet, mais ne le note pas. *Sañña* note lui l'objet afin que celui-ci puisse être reconnu plus tard. A chaque fois que nous nous souvenons de quelque chose, c'est *sañña*, et non le soi, qui intervient. C'est *sañña* qui par exemple se rappelle que cette couleur est rouge, que ceci est une maison, ou que ce son est celui d'un oiseau.

Il existe également des *cetasika* n'apparaissant pas avec chaque *citta*. Les *akusala cetasika* (*cetasika* pernicieux) apparaissent seulement avec les *akusala citta*. Les *sobhana cetasika*<sup>2</sup> (*cetasika* nobles, efficaces, bons, resplendissants) apparaissent seulement avec les *sobhana citta*. *Lobha* (l'avidité, l'attachement), *dosa* (l'aversion, la colère) et *moha* (l'ignorance) sont des *akusala cetasika*, qui apparaissent seulement avec les *akusala citta*. Par exemple, quand nous voyons quelque chose de beau, des *citta* accompagnés d'attachement pour ce que nous avons vu peuvent apparaître. Le *cetasika* qu'est *lobha* apparaît avec cet instant de conscience. *Lobha* a pour fonction l'attachement, l'avidité. Il y a encore d'autres *cetasika* apparaissant en même temps que les *akusala citta*, comme la vanité (*mana*), les vues fausses (*ditthi*), la jalousie (*issa*). Les *sobhana cetasika* qui accompagnent les *sobhana citta* sont par exemple la générosité (*alobha*), l'amour bienveillant (*adosa*), la sagesse (*amoha* ou *pañña*). Quand nous sommes généreux, *alobha* et *adosa* apparaissent en même temps que les *kusala citta*. *Pañña*, la sagesse, peut également apparaître avec ces *kusala citta*, ainsi que d'autres *sobhana cetasika*. Les impuretés comme les qualités nobles sont des *cetasika*, elles ne sont pas le soi. On recense en tout 52 *cetasika* différents.

Bien que les *citta* et *cetasika* soient tous deux *nāma*, chacun possède des caractéristiques différentes. On peut légitimement se demander comment les *cetasika* peuvent être expérimentés. Quand nous observons un changement dans *citta*, une caractéristique des *cetasika* peut être expérimentée. Par exemple, quand des *akusala citta* accompagnés d'avarice apparaissent après que les *kusala citta* accompagnés de générosité aient disparu, alors nous pouvons observer ce changement. Avarice et générosité sont des *cetasika* qui peuvent être expérimentés et qui possèdent des caractéristiques distinctes. Nous pouvons observer de la même façon le passage de l'attachement à l'aversion, ou celui de la sensation agréable à la sensation désagréable. La sensation est un *cetasika* que nous pouvons expérimenter, car il est parfois prédominant et qu'il existe différents types de sensations. Nous pouvons expérimenter le fait que la sensation désagréable et différente de la sensation agréable, qui elle même diffère de la sensation neutre. Tous ces *cetasika* apparaissent avec *citta* pour disparaître immédiatement avec le *citta* qu'ils accompagnent. Si nous développons notre connaissance des *citta* et *cetasika*, alors cela nous aidera à voir les choses tel qu'elles sont vraiment.

Étant donné que les *citta* et *cetasika* apparaissent ensemble, il est difficile

d'expérimenter leurs caractéristiques distinctes. Le Bouddha était capable de d'expérimenter directement les différentes caractéristiques des *citta* et *cetasika*, parce que sa sagesse était immense. Nous lisons dans Les questions du roi Milinda (Livre III, chapitre 7,87) que le moine Nagasena dit au roi Milinda :

- "Le Bienheureux a fait une chose difficile.
- Laquelle ?
- La chose difficile qui a été faite par le Bienheureux, c'est d'énoncer la distinction de tous les dhamma immatériels, psychiques, qui se trouvent dans un seul organe des sens : contact, sensation, perception, pensée, conscience.
- Donne-moi une comparaison.
- Si un homme sautait d'une barque dans la mer, prenait de l'eau dans sa main et y goûtait, pourrait-il reconnaître l'eau du Gange, de la Yamuna, de l'Acivarati, de la Sarabhu, de la Mahi ?
- Cela serait bien difficile.
- De même le Bienheureux a fait une chose très difficile en distinguant ces dhamma."

Les *citta* et *cetasika* sont des *paramattha dhamma* (des réalités ultimes) ayant chacun leurs caractéristiques propres. Ces caractéristiques peuvent être expérimentées, peu importe le nom qu'on leur donne. Les *paramattha dhamma* ne sont pas des mots, ou des concepts, ce sont des réalités. Les sensations agréables et désagréables sont réelles, leurs caractéristiques peuvent être expérimentées sans que nous ayons besoin de les appeler "sensations agréables" ou "sensations désagréables". L'aversion est réelle, et peut être expérimentée lorsqu'elle se présente.

En plus des phénomènes mentaux existent aussi les phénomènes physiques. Ces phénomènes physiques (*rúpa*) représentent le troisième *paramattha dhamma*. Là encore, il existe plusieurs sortes de *rúpas*<sup>3</sup>, chacun ayant ses propres caractéristiques. On compte quatre *rúpa* principaux, encore appelés grands éléments (*maha-bhúta-rúpa* en pâli).

Ceux-ci sont :

L'élément terre, ou solidité (expérimenté comme dureté ou élasticité)

L'élément eau, ou cohésion

L'élément feu, ou température (expérimenté comme chaud ou froid)

L'élément vent, ou mouvement (expérimenté comme oscillation ou pression)

Ces grands éléments sont les *rúpa* principaux, qui apparaissent en même temps que tous les autres *rúpa*, ou *rúpa* dérivés (*upádá rúpa*). Les *rúpa* n'apparaissent jamais seuls, ils apparaissent en groupes ou unités. Il y a forcément au moins huit sortes de *rúpa* apparaissant en même temps. Par exemple, à chaque fois que le *rúpa* température apparaît, la solidité, la cohésion, le mouvement et d'autres *rúpa* apparaissent simultanément. Les *rúpa* dérivés, eux, sont par

exemple les organes sensoriels de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher, et les objets de ces organes : le domaine visible, le son, les odeurs, les saveurs...

Diverses caractéristiques de *rúpa* peuvent être expérimentées à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'organe mental. Ces caractéristiques sont réelles puisque elles peuvent être expérimentées. Nous utilisons des termes conventionnels, comme "corps" et "table". Tous deux ont la caractéristique de la dureté, qui peut être expérimentée par le toucher. De cette façon, nous pouvons prouver que la caractéristique de la dureté est la même, peu importe qu'il s'agisse d'une table ou d'un corps. La dureté est un *paramattha dhamma*. Le corps et la table eux ne sont pas des *paramattha dhamma*, seulement des concepts. Nous croyons que le corps demeure et le prenons pour un soi, mais ce que nous appelons "corps" n'est que différents *rúpa* qui apparaissent puis disparaissent. Ce terme de "corps" peut nous éloigner de la réalité. Nous connaîtrons la réalité si nous apprenons à reconnaître les caractéristiques de *rúpa* quand elles apparaissent.

*Citta*, *cetasika* et *rúpa* apparaissent seulement quand les conditions sont réunies : ce sont des *dhamma* conditionnés (*sankhára dhamma*<sup>4</sup> en pâli). La conscience visuelle ne peut apparaître en l'absence de vision ou d'objets visibles. Ces derniers sont des conditions nécessaires. Le son ne peut apparaître que si les conditions nécessaires sont réunies. Et une fois apparu, il disparaît à nouveau. Tout ce qui apparaît en dépendant de conditions disparaît une fois que les conditions ont elle-même disparu. On peut pourtant objecter que le son possède une durée. Mais en réalité, ce que nous prenons pour un son long, qui dure, n'est qu'une suite de *rúpa* se succédant les uns les autres.

Le quatrième *paramattha dhamma* est *nibbána*. *Nibbána* est un *paramattha dhamma* parce qu'il est réel. *Nibbána* peut être expérimenté à travers le mental si l'on suit le noble sentier, c'est à dire le développement de la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont. *Nibbána* est *náma*. Mais *nibbána* est différent des *citta* et *cetasika*, ces réalités ultimes qui apparaissent lorsque les conditions sont réunies pour ensuite disparaître. *Nibbána* est une réalité non-conditionnée : *Nibbána* n'apparaît pas ni ne disparaît. Les *citta* et *cetasika* sont des *náma* expérimentant des objets. *Nibbána* est un *náma* qui n'expérimente aucun objet, mais il peut être l'objet de *citta* et *cetasika* qui l'expérimentent. *Nibbána* est sans substance, il est dénué de soi : il est *anatta*.

Pour résumer, les quatre *paramattha dhamma* sont donc :

*Citta*  
*Cetasika*  
*Rúpa*  
*Nibbána*

Les trois premiers sont des *dhamma* conditionnés (*sankhára dhamma*), tandis que *nibbána* est lui inconditionné (*asankhata*<sup>5</sup> *dhamma*).

Quand nous étudions le *Dhamma*, il est essentiel de savoir de quel *paramattha dhamma* relève telle ou telle réalité. Car si nous ne le savons pas, nous pouvons être induits en erreur par le langage conventionnel. Nous devons par exemple savoir que ce que nous appelons "corps" est en fait *rúpa paramattha dhamma*, et que le corps n'inclut ni *citta* ni *cetasika*. Nous devons aussi être conscient que *nibbána* n'est ni *citta* ni *cetasika*, mais est le quatrième paramattha dhamma. *nibbána* est la fin de toutes les réalités conditionnées, qui apparaissent pour disparaître. Pour l'*arahat*, le parfait, l'allé-au-delà, il n'y a plus de renaissance, plus aucun *náma* ou *rúpa* qui apparaît ou disparaît.

Tous les *dhamma* conditionnés, *citta*, *cetasika* et *rúpa* sont impermanents (*anicca*).

Tous les *dhamma* conditionnés sont insatisfaisants (*dukkha*), souffrance, car impermanents.

Tous les *dhamma* sont sans soi (*anatta*), comme l'énonce la formule pali : "*sabbe dhamma anatta*" (Dhammapada, verset 279).

Ainsi les *dhamma* conditionnés sont impermanents et *dukkha*, à la différence de *nibbána*. Mais tous les *dhamma*, y compris *nibbána*, ont pour caractéristique *anatta*, l'absence de soi.

## Notes

<sup>1</sup>Les cinq *khandhá* ou agrégats ne sont rien d'autre que *náma* et *rúpa* qui sont conditionnés.

<sup>2</sup>Les *sobhana citta* incluent non seulement les *kusala citta*, mais aussi les *vipáka citta* et *kiriya citta* accompagnés de *sobhana cetasika*.

<sup>3</sup>On recense au total 28 sortes de *rúpa*.

<sup>4</sup>Le terme pali "*sankhata*" est aussi utilisé. *Sankhata* signifie "assemblé", mis ensemble par une combinaison de facteurs conditionnants. Quand ces facteurs disparaissent, alors la réalité apparue en vertu de ces conditions disparaît également.

<sup>5</sup>*Asankhata* signifie non conditionné, l'opposé de *sankhata*. Dans le Dhammasangani, *nibbána* est qualifié de "*asankhata dáthu*", élément non-conditionné. Parfois, c'est le terme *visankhára dhamma* qui est employé, "vis" signifiant la négation.

(Dernière révision : 17/12/06)