༄༅། །རང་བབས་རྣམ་གསུམ།།

LES INSTRUCTIONS SUR LES TROIS ASPECTS DE RANGBAP

JÉTSÜN TÂRANÂTHA

ÉDITIONS RIMAY

TABLE

Les préliminaires (généraux) 5

Les instructions principales 7

I. Les préliminaires, les trois aspects de rangbap

1. Les instructions sur shamatha 7

1.1. Les séquences de base 7

1.2. Les amplifications de la pratique 9

1.2.1. ***L'apprentissage dans tout regard*** 9

1.2.2. ***L'apprentissage dans les activités du Dharma*** 11

1.2.3. ***L'intégration des activités ordinaires*** 11

2. Les instructions sur vipashyanâ 13

2.1. La recherche de ce qu'est l'esprit 13

2.2. La recherche des origines et fins 13

2.3. La recherche dans les objets 15

2.4. La recherche dans la pensée 15

2.5. La recherche dans la différence entre présence ou absence d'objet 15

2.6. Dans la différence entre présence ou absence de pensée 15

2.7. La conclusion, sa nature est le domaine de l'immensité 17

II. La pratique principale, la libération spontanée des quatre erreurs

1. L'introduction directe « à la dérobée » 19

2. La libération spontanée des quatre erreurs 23

2.1. Trop proche pour être reconnu 23

2.2. Trop profond pour être appréhendé 23

2.3. Trop simple pour que l'on ait confiance 25

2.4. Trop merveilleux pour être compris par l'intellect 25

III. La conclusion, les instructions sur l'apparition spontanée des trois corps

1. La reconnaissance de l'apparition spontanée des trois corps 27

2. Les amplifications et moyens pour dissiper les blocages 27

2.1. Les amplifications 27

2.1.1. ***L'amplification en une dévotion sans limites*** 27

2.1.2. ***L'amplification en une compassion sans limites*** 29

2.1.3. ***L'amplification en des méthodes particulières*** 29

2.2. L'élimination des blocages 31

༄༅། །ཕྱག་ཆེན་གའུ་མའམ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བའི་ཁྲིད་ཡིག་བཞུགས་སོ།།

།ན་མོ་གུ་རུ་ཝེ།

ཕྱག་ཆེན་པོ་གའུ་མའམ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུ་མའི་གདམས་ངག་འདི་ལ།

ཁྲིད་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ། མི་རྟག་པ། སྡུག་བསྔལ་སོགས་སྤྱི་དང་མཐུན།

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། ཨ་ཡི་སྔོང་ར་རྣམས་ནི་གུ་ཆོས་དྲུག་དང་འདྲ།

ཐུན་གྱི་སྔོན་འགྲོ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། གཞན་སྒྱུ་ལུས་དང་འདྲ་བ་ལས་མཎྜལ་མང་དུ་འབུལ།

བདག་འཛིན་བློ་ཡིས་ཐོངས་བར་མཛད་དུ་གསོལ།
དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།
འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྟོགས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་པ་ཁྱད་པར་རོ།

LES INSTRUCTIONS SUR
LES TROIS ASPECTS DE RANGBAP

Namo guruvé.

Le *Mahâmudrâ Gauma*, connu aussi comme *les trois rangbap*, est l'instruction essentielle de la Dâkinî de gnose Niguma.

– LES PRÉLIMINAIRES –

Les préliminaires aux instructions sont :

– les méditations sur la difficulté de l'obtention de la précieuse existence humaine libre et qualifiée, l'impermanence, la souffrance… Comme cela se fait d'habitude ;

– le refuge, l'esprit d'éveil et l'enveloppe vide de A tels qu'ils sont accomplis dans les yogas de Niguma.

En préliminaire à une session, il y a également le Yoga du Maître. Il est semblable à celui du Corps Illusoire, hormis que l'on offre beaucoup de mandalas et que l'on modifie le texte ainsi :

Inspirez l'abandon de l'ego que je saisis
Et la naissance en moi du non-attachement,
Inspirez la Claire Lumière,
Mahâmudrâ, suprême réalisation,
– Au présent, dans l'instant, ici même. –

།ཁྲིད་དངོས་ལ། སྔོན་འགྲོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ། དངོས་གཞི་སྐྱོན་བཞི་རང་གྲོལ། རྗེས་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་གྱི་ཁྲིད་དོ།

།དང་པོ་ལ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཁྲིད་དང་། ལྷག་མཐོང་གི་ཁྲིད་གཉིས།

དང་པོ་ལ་དམིགས་པའི་གཞི་དང་། བོགས་འདོན་ནོ།

།དང་པོ་ནི། སྔར་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་ལ་དོར་སོང་འདུག་པས། ད་ཕྱིན་ཆད་སྒོམ་ལ་བརྟན་པ་ཙུང་ཟད་ཅིག་མ་སྐྱེས་བར་མི་དགེ་བ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་ལྟ་ཅི་སྨོས། སྡིག་བཅས་དགེ་བ་ཡང་རྩོལ་བ་གློད།

ལུས་རྣམ་སྣང་གི་ཆོས་བདུན། ངག་རླུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ་ནས་སྨྲ་བཅོད་ལྟ་ཅི་སྨོས་རླུང་འཛིན་འབྲེན་ཙམ་ཡང་སྤོང་བའི་རང་བབས། སེམས་མ་བཅོས་པ་ལྷོད་དེ་གློད། དམིགས་སྐོར་གཅིག

།རྣམ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་འཕྲོ་ན་ལམ་གྱིས་སྐྱེས་པ་ལ་ངོ་ཤེས། འཕྲོ་རྒྱུད་ཀྱིས་བཅད་ལ་བཞག །དམིགས་སྐོར་གཉིས།

– LES INSTRUCTIONS PRINCIPALES –

Les instructions principales comprennent : les préliminaires, les trois aspects de rangbap ; la pratique principale, la libération spontanée des quatre erreurs ; la conclusion : l'apparition spontanée des trois corps.

I – Les préliminaires, les trois rangbap

Deux parties : les instructions sur shamatha ; les instructions sur vipashyanâ.

1 – Les instructions sur shamatha

Deux parties : les séquences de base ; leurs amplifications.

1.1 – Les séquences de base

– Première séquence

Toutes activités antérieures du corps, de la parole ou de l'esprit furent vaines et sans aucun sens. Aussi, à partir de maintenant et tant que la stabilité de la méditation ne sera pas développée, on abandonnera bien évidemment les efforts investis dans les activités négatives ou neutres, on abandonnera même les pratiques vertueuses qui comportent des élaborations.

(Placé en les trois aspects de rangbap :)

– Le corps dans les sept points de la posture de Vairochana.

– La parole : les souffles résiduels expulsés par trois fois, le souffle est laissé « rangbap », abandonnant tout contrôle ou rétention et, à plus forte raison, toute activité verbale.

– L'esprit : rester complètement relâché et détendu, sans fabrication.

– Deuxième séquence

Lorsque différentes pensées surviennent, on les reconnaît et reste au repos, suspendu.

འོག་འགྱུ་རྒྱུ་འབྱམས་སུ་འགྲོ་ན། ནམ་དྲན་དུས་ཕྱིན་ཆད་འདི་འདྲ་གཏན་ནས་མ་བྱུང་བ་བྱེད་སྙམ་དམ་བཅའ། རྣམ་རྟོག་བྱུང་ཙ་ན་དྲན་ཅིང་ངོ་ཤེས་པ་བྱེད་སྙམ་པ་བྱས་པས་སེལ་ཏེ། དམིགས་སྐོར་གསུམ།

དེ་དུས་ཤེས་པ་མི་གསལ་བར་སོང་། བརྗེད་ངས་ཀྱང་ཆེར་འགྲོ་ན་བྱིང་བའི་སྐྱོན་ཡིན། རིག་པ་བསྒྲིམ། མིག་དཔངས་གཏོད། མཐོངས་དཀར་བ་དང་ཡང་ཐོག་ལ་སོགས་པར་བསྒོམ། བྱིང་བ་འཕྲོ་བཅད་དེ་ལངས་པ་སོགས་བྱེད། ཡང་ཚོག་པ་ཟ་ཞིང་སྤྱི་ལངས་ན་རྒོད་པ་ཡིན་པས་ལྷོད་ཀྱིས་གློད། ལྟ་སྟངས་སྨད། འདོད་ཡོན་ལ་དགའ་བས་སེམས་གཡེངས་ན། མི་རྟག་སྡུག་བསྔལ་ལ་ཡིད་འབྱུང་བར་བྱ་སྟེ་དམིགས་སྐོར་བཞི་པའོ།

།གཉིས་པ་ལ། ལྟ་སྟངས་ངེས་མེད་ལ་བསླབ་པ། ཆོས་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་པ། སྤྱོད་ལམ་སྣ་ཚོགས་དང་བསྲེ་བའོ།

།དང་པོ་ནི། མིག་གི་ལྟ་སྟངས་མཐོ་བ་ཐག་ཉེ་བ་ཐོག་མཐིལ་ལྟ་བུ་དང་། རིང་བ་རི་རྩེའམ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ལྟ་བུ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་དམིགས་སྐོར་ལྔ།

དམའ་བ་ཉེ་བ་རྩིག་འཕྲིས་སམ་རིང་བ་རི་རྩེ་ལྟ་བུ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་དྲུག་པའོ།

།ཐད་ཀ་ཉེ་བ་གྱང་ལྡན་ནམ་རིང་བ་རི་ལྡན་ལྟ་བུ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་བདུན་པའོ།

– ***Troisième séquence***

Si l'on erre dans l'agitation sous-jacente, dès que l'on s'en rend compte, on prend la ferme résolution de ne jamais recommencer. Quand une conception émerge, par le rappel et la pensée qu'il nous faut la reconnaître, elle est dissipée.

– ***Quatrième séquence***

Lorsque la connaissance vient à perdre sa clarté et que l'oubli prend le dessus, c'est le défaut de la torpeur. On intensifie alors l'esprit, dirigeant le regard vers la lucarne, l'ouvert ou méditant sur un toit, etc. Pour mettre fin à la torpeur, on peut aussi se lever ou utiliser d'autres remèdes.

Si l'on est énervé, en ébullition, c'est l'agitation. On se détend alors, se relâchant et posant le regard vers le bas.

Si notre esprit est distrait par les plaisirs sensoriels, on s'en détourne, méditant sur l'impermanence et la souffrance.

1.2 – Les amplifications de la pratique

Trois parties : en tout regard ; en les différentes activités du Dharma ; en toutes activités (ordinaires).

1.2.1 – *L'apprentissage dans tout regard*

– ***Cinquième séquence***

Le regard dirigé vers le haut – à proximité, comme vers le milieu du plafond, ou au loin, vers le sommet d'une montagne ou en le domaine céleste – rester équanime, rangbap.

– ***Sixième séquence***

Le regard dirigé vers le bas – à proximité, comme vers le bas du mur, ou au loin, vers le bas d'une montagne – rester équanime, rangbap.

– ***Septième séquence***

Le regard droit devant soi – à proximité, comme vers un mur, ou au loin, vers le flanc d'une montagne – rester équanime, rangbap.

།གཉིས་པ་ནི། མདོ་འདོན། སྔགས་བཟློས། གཏམ་སྣ་ཚོགས་དང་བསྲེ་ཞེས་པའི་དོན་མདོ་ལ་སོགས་པ་ཁ་ཏོན་ཐུང་བ་རྣམས་དང་ཐོག་མར་བསྲེ། རིམ་གྱིས་ཁ་ཏེན་ཐམས་ཅད་དང་བསྲེ་གང་ཐུབ་བྱ་སྟེ་བརྒྱད་པའོ།

།སྔགས་ཐུང་བ་རྣམས་དང་ཐོག་མར་བསྲེ། དེ་ནས་བཟླས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བསྲེ་སྟེ་དགུ་པའོ།

།དང་པོར་ཆུ་སྒྲ་སོགས་འབྱུང་བའི་སྒྲ་དང་བསྲེ། དེ་ནས་མི་མང་པོའི་ཅ་ཅོ་དང་སློག་འཐེན་འཁྲེད་སོགས་དང་བསྲེ། དེ་ནས་མི་གཞན་གྱིས་གཏམ་སྨྲ་བ་ལ་བསྲེས་ཏེ་དེ་དག་གི་སྒྲ་ལྷང་ལྷང་བ་དེར་ཧད་དེ་བཞག་སྟེ་དམིགས་སྐོར་བཅུ་པའོ།

།གསུམ་པ་སྤྱོད་ལམ་སྣ་ཚོགས་ལ་བསླབ་སྟེ།

ཟས་ཟ་ན་ཡང་ངང་བབས་ཀྱི་ངང་ནས་ཟ། ལམ་དུ་འགྲོ་ན་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་སྦྱང་། གཏམ་སྨྲ་ན་ཡང་ངང་བབས་ཀྱི་ངང་ནས་མ་བྲལ་བར་བྱ་སྟེ།

དང་པོར་སྒྲིམ་མི་དགོས་པར་དོ་གལ་ཆུང་བ་རྣམས་ལ་སྦྱངས་པས་མཐར་ཐམས་ཅད་ལ་འབྱོངས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་བདེ་སྡུག །དགའ་མི་དགའ། ཡ་ང་བག་ཚ་ངོ་ཚ་སྐྱུག་ཁྲོ་སོགས་མཐོ་དམན་གྱི་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་ངང་བབས་སུ་བསྲེས་ཀྱིན་སྦྱང་། ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྔར་ལྟར་དགེ་སྦྱོར་གྱི་ངང་དུ་ཚུད་འོང་སྟེ་དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་པའོ།

།དེ་ལྟར་ན་ཞི་གནས་ལ་དམིགས་སྐོར་བཅུ་གཅིག་གོ།

1.2.2 – *L'apprentissage dans les activités du Dharma*

L'apprentissage consiste à intégrer rangbap : à la récitation des sûtras ; à la répétition des mantras ; à tout type de récitation.

– *Huitième séquence*

On commence par intégrer la récitation des sûtras et des autres textes familiers puis, progressivement, autant que possible, toutes les récitations.

– *Neuvième séquence*

On commence par intégrer les mantras courts puis, progressivement, toutes les répétitions.

– *Dixième séquence*

On commence par intégrer le son des éléments – le bruit de l'eau et des autres éléments – puis le brouhaha d'une foule, les bavardages et les allées et venues, puis les paroles d'autrui, restant suspendu en la clarté de leur son.

1.2.3 – *L'intégration des activités ordinaires*

– *Onzième séquence*

Intégrer lorsqu'on mange, « manger rangbap ». On s'entraîne pareillement lorsque l'on marche sur un chemin ou lorsque l'on parle – tout faire sans quitter cet état.

On s'entraîne initialement dans ce qui n'est pas source de tensions, les choses anodines. Finalement on parviendra à intégrer toutes [les circonstances]. Ainsi, que l'on soit heureux ou malheureux, content ou mécontent, terrifié, timoré, honteux, dégoûté ou quoi que ce soit, on s'entraînera en intégrant rangbap, avec tout objet source de pensées, élevées ou basses. Toutes seront ainsi incorporées comme pratique vertueuse.

Il y a ainsi onze séquences pour shamatha. –

།གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་གི་ཁྲིད་སེམས་འཚོལ་ནི།

བླ་མའི་ཞལ་རྒྱུན་ལས་རྒྱས་པར་འབྱུང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དང་པོ་སྔར་བཞིན་རང་བབས་གསུམ་གནད་དུ་ཕབས་ནས་ལྷོད་ཀྱིས་གློད་པའི་ངང་ནས་འཚོལ་བ་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་འགྲོ་ཡིན་ནོ།

།དངོས་གཞི་དམིགས་ཐུན་བདུན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་འཚོལ་བ། སྐྱེ་འགག་ལ་འཚོལ་བ། ཡུལ་སྣང་ལ་འཚོལ་བ། རྣམ་རྟོག་ལ་འཚོལ་བ། ཡུལ་སྣང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་འཚོལ་བ། རྣམ་རྟོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་འཚོལ་བ། རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་ཐག་བཅད་པའོ།

།དང་པོ་ནི། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་ཅེ་རེ་ལྟ་ཞིང་ཞིབ་ཏུ་གཞིག་པ་འཇུག་པ་སྟེ། དེར་རྩོལ་བ་རང་ཞིག་ལ་སོང་ནས་འདི་ཡིན་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་ཉམས་སྐྱེས་པ་ན་རང་བབས་སུ་འཇོག་སྟེ་དམིགས་སྐོར་གཅིག་གོ།

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་རྟོག་མེད་དེ་ཁོ་ན་ལ་བལྟས་ནས་སྐྱེ་འགག་གཏན་མི་བྱེད་པའི་རྟག་པ་བརྟན་པ་ཞིག་འདུག་གམ། སྐྱེ་འགག་བྱེད་པའི་ཅི་མེད་ཅང་མེད་ཅིག་འདུག །སྐྱེ་འགག་བྱེད་ན་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ཡིན་འདུག །གནས་ན་ཇི་ལྟར་གནས། ཁ་དོག་དབྱིབས་སོགས་ཇི་ལྟ་བུ། ཕྱི་ནང་གང་ན་འདུག །འགག་ན་ཇི་ལྟར་འགག་ཅེས་སོགས་ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་པ་ན། ངོས་བཟུང་མེད་པ་ལ་ཞི་སྟེ། དམིགས་སྐོར་གཉིས་པའོ།

2 – Les instructions sur vipashyanâ, la recherche de l'esprit

Dans la perspective détaillée des instructions orales du Maître, après avoir d'abord pratiqué ainsi et être arrivé au trois rangbap, la recherche se fera en son état, relâché et détendu. C'est un préliminaire pour tout ce qui suit.

La pratique principale comprend sept étapes (qui sont autant de séquences) : la recherche de ce qu'est l'esprit ; la recherche des origines et fins ; la recherche dans les objets ; la recherche dans les pensées ; la recherche de la différence entre présence ou absence d'apparences objectives ; la recherche de la différence entre présence ou absence de pensée ; la conclusion sur sa nature comme domaine de l'immensité omniprésente.

2.1 – La recherche de ce qu'est l'esprit

Contempler nûment ce qu'est l'esprit, scrutant minutieusement. Lorsque l'effort investi disparaît de lui-même et que survient l'expérience indicible que « c'est ça », reposer rangbap.

2.2 – La recherche des origines et fins

Contemplant uniquement l'esprit sans conception :

- Y a-t-il quelque chose de stable qui produit les apparitions et disparitions instables ?
- Ou y a-t-il quelque chose qui n'est rien et qui produit les apparitions et disparitions ?
- Lorsqu'apparitions et disparitions se produisent, comment est-ce ?
- Lorsque ce qui est apparu demeure, où est sa demeure ?
- Quelle est sa forme, sa couleur... ?
- Est-il à l'intérieur ? À l'extérieur ?
- Lorsqu'il disparaît, comment disparaît-il ? etc.

Examiner minutieusement puis rester tranquille, sans saisie.

།གསུམ་པ་ནི། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ན། གཟུགས་སུ་ལམ་མེར་མཐོང་བ་དེ་ངོ་བོ་ཇི་ལྟར་འདུག་བལྟ། དེ་དང་སེམས་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་འདི་གཅིག་གམ། ཐ་དད་ཁྱད་ཅི་འདུག་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད། དེ་བཞིན་རྣ་བས་སྒྲ་ཐོས་པ་སོགས་ལའང་སྦྱར་ཏེ། དམིགས་སྐོར་གསུམ་པའོ།

།བཞི་པ་ནི། ཡང་རྣམ་རྟོག་ལམ་གྱིས་འཆར་བ་འདི་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདུག །དེ་གཉིས་གཅིག་མི་གཅིག་བརྟག །རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ། སྐྱེས་ནས་མ་འགགས་པའི་སྐབས་ཡོད་ལུགས་གའདྲ་ཞིག་འདུག །འགག་ཙ་ན་འགག་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདུག་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ཏེ། དམིགས་སྐོར་བཞི་པའོ།

།ལྔ་པ་ནི། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་བའི་དུས་ཀྱི་སེམས་དང་མ་མཐོང་བའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཁྱད་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདུག །ཡོད་ན་ཡོད་ལུགས་དང་མེད་ན་མེད་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་བརྟགས་ཏེ། དམིགས་སྐོར་ལྔ་པའོ།

།དྲུག་པ་ནི། རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་དང་མ་སྐྱེས་པའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ལ་བཟང་ངན་གསལ་མི་གསལ་སྟོང་མི་སྟོང་ཁྱད་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བརྟགས།

འཚོལ་ཐབས་དེ་བཞི་ལའང་མཐར་དམིགས་གཏད་ཞིག་པ་ཞིག་འབྱུང་བས་དེ་ཁོ་ནའི་ངང་སྐྱོངས། དམིགས་སྐོར་དྲུག་པའོ།

2.3 – La recherche dans les objets

Lorsque l'œil voit une forme, contempler quelle est l'essence de cette clarté qui voit la forme.

Observer minutieusement si la forme, « là », et l'esprit-intelligence lucide, « ici » sont un ou différents, et comment ?

Examiner de même les sons perçus et les autres champs sensoriels.

2.4 – La recherche dans la pensée

Quelle est la différence entre la pensée qui émerge et la nature de l'esprit ? Les deux sont-elles une ou différentes ? Lorsqu'une pensée émerge, observer attentivement :

– Comment émerge-t-elle ?
– Une fois née et avant qu'elle ne cesse, comment existe-t-elle ?
– Lorsqu'elle cesse, comment cesse-t-elle ?

2.5 – La recherche dans la différence entre présence ou absence d'objet

– Quelle est la différence entre l'esprit au moment où il voit une forme avec l'œil et l'esprit qui n'en voit pas ?
– S'il y en a une, quelle est-elle ?
– S'il n'y en n'a pas, comment n'y en a-t-il pas ?

2.6 – La recherche dans la différence entre présence ou absence de pensée

Examiner attentivement s'il y a ou pas de différences en terme de qualité, bonne ou mauvaise, de clarté ou de vacuité, entre l'esprit en lequel une pensée est née et l'esprit sans pensées.

Dans ces quatre dernières séquences arrive finalement un moment où l'observation s'épuise et l'on cultive alors cet état.

།བདུན་པ་ནི། སྣང་བ་འདི་ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་སུ་ཐག་བཅད། སེམས་ལ་ལེགས་པར་བརྟགས་པ་ན་ངོས་བཟུང་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད་པ་དང་དེ།ཁའི་ངང་ལ་བཞག

།ད་རུང་མང་དུ་བཙལ་བས། ངོས་བཟུང་མེད་བཞིན་དུ་ཅི་མེད་ཅང་མེད་ཀྱང་མ་ཡིན་པར་སྟོང་བཞིན་དུ་སྣ་ཚོགས་སུ་འཆར་བའི་རིག་སྟོང་རྗེན་ནེ་བ། ཞ་ལེ་ཁྲུག་གེ་བ། ཧྲིག་གེར་སྒྲོང་བ། བརྗོད་མི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཆམ་གྱིས་བཞག་སྟེ་དམིགས་སྐོར་བདུན་པའོ།

།དེ་ལྟར་ལྟག་མཐོང་ལ་བདུན་ནོ། །སྔོན་འགྲོ་རང་བབས་རྣམ་གསུམ་ལ་དམིགས་སྐོར་བཅོ་བརྒྱད་དོ།

།ཁྲིད་པོའི་བླ་མ་ནི་ཀུ་མས་སྔོན་འགྲོ་ལ་གཙོ་བོར་མཛད། མི་ཏྲི་པས་དངོས་གཞི་ལ་གཙོ་བོར་མཛད། སུ་ཁ་སིདྡྷིས་རྗེས་ལ་གཙོ་བོར་མཛད་གསུངས་ཏེ་སྔོན་འགྲོའི་སྐབས་འདིར་རྟོགས་པ་སྐྱེ་དགོས་སོ།

2.7 – La conclusion, sa nature est le domaine de l'immensité

Après être parvenu à la conclusion que les apparences sont notre propre esprit et avoir parfaitement examiné celui-ci, rester libre de toute saisie en l'état « tel-quel ».

Par ces nombreuses recherches émerge une expérience en laquelle il semble ne pas y avoir de saisie mais qui n'est pas un « rien ». Cette expérience est semblable au vide ouvert en lequel se manifeste la variété (des expériences) de l'intelligence vide – nues, claires, vives et évidentes. Rester égal en cette indicible (expérience).

– Fin de la septième séquence –

Il y a ainsi sept séquences pour vipashyanâ, ce qui fait en tout dix huit séquences pour les préliminaires, les trois aspects de rangbap.

Concernant les maîtres de Khyungpo Neljor, il est dit que Niguma considérait les préliminaires comme le plus important, que Maitrîpa considérait que c'était la pratique principale (la libération spontanée des quatre erreurs) et que Sukhasiddhi considérait que c'était la conclusion. Dans tous les cas, durant ces préliminaires, il s'agit de développer une compréhension directe et authentique.

།དངོས་གཞི་ལ་ཐོག་མར་བྱིན་རླབས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཀྲུ་ཐབས་སུ་རོ་སྦྱོད་པ་ནི།

མཎྜལ་ཆོས་འབྱུང་མཐིང་གཞིག་བཞེངས། དེར་མཚོའི་སྙིང་དུ་གཏོར་མ་ཆེ་བ་ལ་མདའ་དར་བཙུགས་ཤིང་རྒྱན་བཟང་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་བཞག །མདུན་དུ་འབུལ་གཏོར་དང་མཆོད་པ་དང་ཚོགས་རྫས་རྣམས་བཤམས།

མཆོད་པ་བྱིན་རླབས་སྤྱི་དང་འདྲ། སློབ་དཔོན་རང་གིས་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་བསྒོམས་ལ། མདུན་བསྐྱེད་མཎྜལ་དང་གཏོར་མ་སུ་སླུས་བསང་། སྭ་བྷཱ་ཤས་སྦྱང་། གཏོར་མཆོག་ལྷར་མགོན་པོར་བསྐྱེད་པ་ནས་བཟླས་པའི་བར་བྱ།

དེ་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཁྲུས་དང་མེ་ཏོག་བཀྲེ་བསྡུ་སོགས་བྱ། མཎྜལ་ལན་གསུམ་ཕུལ་ལ། སློབ་མ་རྣམས་ལ་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་ཐོག་ལ་ཙུང་ཟད་སེམས་འཛིན་དུ་བཟུག །མདུན་བསྐྱེད་མགོན་པོར་སྐད་ཅིག་གིས་བསྒོམ་དུ་བཅུག་ཅིང་། སྙིང་གི་ཆ་ལ་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ནི་གུ་མ་སྐུ་མདོག་སྨུག་ནག་ཌཱ་མ་རུ་དང་ཐོད་པ་ཁ་ཊྭཱཾ་ག་བསྣམས་པ་གར་སྟབས་དང་རུས་པའི་རྒྱན་ཅན། ལང་ཚོ་དར་ལ་བབ་པ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་མཁའ་འགྲོ་སྡེ་ལྔ་མཁའ་འགྲོ་མ་བྱེ་བ་འབུམ་སྡེའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་བཞུགས་པར་བསམ།

དེ་རྣམས་ལ་དངོས་སུ་བཤམས་པའི་མཎྜལ་འདི་ཉིད་སྟོང་གསུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་མོས། དེ་གསེར་གྱིས་བཀང་ཞིང་འབུལ་བར་བསམ།

དཔོན་སློབ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཚོགས་དང་གཏོར་མ་བྱིན་གྱིས་བརླབ། བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚིག་ནི་ཡི་དམ་གང་བྱེད་ཀྱི་ནང་མཆོད་ལྟར་བྱིན་གྱིས་བརླབ། ཨོཾ་ཧྲཱིཿཧཧཧཱུཾཧཱུཾ་ཕཊ་ཀྱི་མཐར། ཨོཾ་ཨ་ཀཱ་རོ་བཏགས་པས་དང་པོར་བླ་མ་དང་ཡི་དམ་ལ་ཕུལ།

II – La pratique principale, la libération spontanée des quatre erreurs

1 – L'introduction directe « à la dérobée »

La pratique principale commence par l'introduction directe « à la dérobée », à partir de l'influence spirituelle.

(Pour ceci,) fabriquer un mandala-chöjung bleu. Dessus, placer, sur un trépied, un grand torma dans lequel est planté une flèche enrubannée parée d'excellents ornements. Devant, placer un torma d'offrande, les offrandes (habituelles) et les substances de ganachakra.

On consacre les offrandes comme d'habitude. Le vajrâchârya se médite suivant la *Présentation véritable de Chakrasamvara Inné*. Il dissipe ensuite les impuretés du *dünkyé*, du mandala et du torma avec le mantra *Sumbha*, purifie avec *Svabhâva* et suit le rituel d'offrande depuis la génération du protecteur (Chadrupa) jusqu'à la récitation (du mantra).

Ensuite, les disciples font les ablutions et on leur donne les fleurs pour l'offrande. Ils offrent trois fois un mandala puis le vajrâchârya leur fait toucher la représentation véritable de Chakrasamvara Inné et poser un peu l'esprit dessus. Ensuite, ils méditent instantanément le *dünkyé* : le protecteur avec, au-dessus, la dâkinî de gnose Niguma entourée des maîtres de la lignée. Elle est brun sombre, tient un damaru, un kapâla et un khatvânga ; en posture de danse ; parée d'ornements d'os ; jeune, adolescente. On imagine qu'elle réside ici, entourée de l'assemblée des bouddhas et bodhisattvas, des déités du mandala des yidams, des dâkinîs des cinq classes entourées elles-mêmes de myriades de millions de dâkinîs.

On imagine le mandala que l'on dispose concrètement comme le domaine de l'univers, le trichiliocosme, que l'on emplit d'or et leur offre.

Le vajrâchârya et les disciples consacrent le ganachakra et le torma. Pour le rituel de consécration, on fera la consécration de l'offrande intérieure suivant le rituel du yidam que l'on pratique.

À la fin de *Om hrîh ha ha hûm hûm phat*, on ajoute *Om akâro* et fait offrande aux maîtres et aux yidams.

དེ་ནས་གཏོར་ཆོག་ལྟར་མགོན་པོ་འཁོར་བཅས་ལ་ཕུལ།

ཨོཾ་སཏྲཱ་ཀི་ཎི་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨ་ཀཱ་རོ་སོགས་ཀྱིས་མཁའ་འགྲོ་མ་ལ་འབུལ།

སྒྲིམ་པ་མེ་ཏོག་དང་བཅས་པས་གསོལ་འདེབས་འདིའི་རྗེས་སྣོས་མཛོད་བྱས་ལ།

ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བླ་མ་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མགོན་པོ་ཕྱག་དྲུག་པའི་ལྷ་ཚོགས་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་ངོ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་བའི་སྲུང་མ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞུ་བ་དང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་ཕྱི་ནང་གི་བར་དུ་གཅོད་པ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

ཞེས་ལན་གསུམ་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ། རྩ་བའི་བླ་མ་ལ་མོས་གུས་དྲུང་པ་བྱེད་དུ་བཅུག །ལུས་གནད་བཅས་རླུང་རང་བབས་སུ་རྒྱུ་རུ་གཞུག །བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་ཞུ་ནས་སློབ་མ་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་མོས་ལ་དར་ཅིག་ལྷོད་ཀྱིས་གློད་ནས། སེམས་ཀྱི་རང་ངོ་ལ་ལྟོན་ནེར་ལྟོས་ཤིག་བྱས་ལ་ཡུད་ཅིག་མཉམ་པར་འཇོག་ཏུ་བཅུག

།ད་ལྟ་སེམས་ངོས་བཟུང་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། རྗེན་ནེ་ཡེ་རེ་བ་འདི་ཀ་རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་ཆོས་སྐུའམ། ཐ་མལ་ཤེས་པའམ་རང་བབས་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པས། ད་ཕྱིན་ཆད་འདི་ཀ་མཉམ་རྗེས་ཐམས་ཅད་དུ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སྐྱོངས་ཤིག་བྱས།

མཇལ་འབུལ་བ་དང་སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་སོགས་སྤྱི་དང་མཐུན།

Puis, suivant le rituel de torma (*gtor chog*), faire offrande au protecteur et à son entourage.

Faire offrande aux dâkinîs avec *Om sarva dâkinî saparivâra akâro...*

Avec une fleur dans les mains, on adresse une prière, récitant trois fois :

J'entre en le refuge des bouddhas présents en les dix directions,
J'entre en le refuge des dharmas présents en les dix directions,
J'entre en le refuge des sanghas présents en les dix directions,
J'entre en le refuge de l'assemblée des maîtres et déités-yidams, de l'assemblée des déités du protecteur de gnose Chadrupa avec leur entourage et leur rends hommage.
Maîtres-source et de la lignée, assemblée des déités-yidams, je vous prie de m'inspirer la reconnaissance de l'expérience immédiate de Mahâmudrâ.
Gardiens – dâkinîs et dharmapâlas – je vous prie de faire qu'aucun obstacle, extérieur ou intérieur, ne survienne dans ma requête et ma pratique de Mahâmudrâ.

Ayant ainsi prié, développer une dévotion intense pour le maître-source.

Le corps dans la posture (de méditation), laissant le souffle rangbap, imaginer que les maîtres, yidams et l'assemblée des dâkinîs fondent en lumière, absorbée en nous, disciple, et rester un instant relâché et détendu.

Puis, (le vajrâchârya) dit : « contemplez, dans une complète lucidité, l'essence même de l'esprit ». On reste alors un moment en état d'absorption.

« En cet instant, cet esprit libre de toute fixation, nu, dépouillé et lucide est, tel quel, l'esprit lui-même, inné, dharmakâya, ce qui est nommé 'esprit ordinaire' ou 'rangbap'. Aussi, à partir de maintenant, en toutes circonstances, dans la méditation assise ou dans l'action, préservez-le, libre d'artifices. »

(En conclusion) on offre un mandala, fait des souhaits, etc. Comme d'habitude.

གཉིས་པ་ནི། ཐུན་གྱི་སྔོན་འགྲོ་སྔར་ལྟར་ལ། གནས་འགྱུ་ཐམས་ཅད་དུ་དྲན་པས་ཟིན་པ་ཞིག་བྱའོ། །ཞེས་ཡང་ཡང་འདུན་པ་བྱས་ནས།

དམིགས་པའི་དངོས་གཞི་ལ་སེམས་གནས་པའི་ཚེ། །ཁ་ནང་ལོག་ཏུ་རང་ངོ་ཤེས་པ་ཙམ་བྱས་ནས། བཟོ་བཅོས་མེད་པའི་ཚུལ་དུ་བཞག

།ཡུལ་སྣང་གི་འཆར་སྒོའམ། རྣམ་རྟོག་གི་འཆར་སྒོ་ཅི་བྱུང་ཡང་ཆེད་གཏད་དགག་སྒྲུབ་བླང་དོར་མི་བྱ་བར་གང་ཤར་དེ་རང་ངོ་ཤེས་ཙམ་གྱི་ངང་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་རྣམ་རྟོག་ཁོ་རང་མ་འགགས་བཞིན་དུ་གསལ་སིང་ངེ་བ་དེའི་ངང་བསྐྱང་།

ངོ་མི་ཤེས་སུ་གཅིག་ཀྱང་མ་ཤོར་བར་བྱ། ངོ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་ཕྱིན་ཆད་འགྱུ་ནའང་འགྱུ་རུ་བཅུག །རང་ལོག་ཏུ་འགྲོ་ནའང་འགྲོ་རུ་བཅུག་དྲན་པ་ལ་ཆེད་གཏད་དུ་འབད། འདི་ལ་སྒོམ་དུ་རྡུལ་ཙམ་མེད། ཡེངས་སུ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མེད་ཅེས་བྱ། དེ་ཉིད་ལ་སྐྱོན་བཞི་རང་གྲོལ་བར་ངོ་སྤྲད་དེ།

ཉེ་དྲགས་པས་ངོ་མ་ཤེས། ཟབ་དྲགས་པས་ངོས་མ་ཟིན། སླ་དྲགས་པས་ཡིད་མ་ཆེས། བཟང་དྲགས་པས་བློར་མ་ཤོང་ ཞེས་པའི་སྐྱོན་བཞི་ལས་གྲོལ་བ་སྟེ།

དང་པོ་ནི་རང་ངོ་རང་གིས་མ་ཤེས་པ།

གཉིས་པ་ནི། སྔར་འཆི་བ་དང་ཤུགས་ཆད་ཀྱི་ཉམས་ལ་སོགས་པའི་དུས་སུ་ཐམལ་ཤེས་པ་རང་ངོ་གསལ་བར་སྔོན་པ་མང་དུ་བྱུང་མོད་ཀྱང་། བླ་མའི་གདམས་ངག་གིས་ངོ་མ་སྤྲད་པ་དེ་སྲིད་ཐབས་གང་གིས་ཀྱང་མ་ཤེས་པའོ།

2 – La libération spontanée des quatre erreurs

Suivant les mêmes préliminaires à la sessionqu'auparavant, se stimuler, développant encore et encore l'aspiration : « soit vigilant en toute circonstance, que l'esprit soit au repos ou en mouvement ».

Puis, pour la partie principale de la séquence, l'esprit au repos, il se retourne sur lui-même et s'observe, se reconnaissant simplement en lui-même, restant sans artifice.

Quelle que soit l'apparence phénoménale ou la pensée qui survient : sans intention, sans entraver ni stimuler, sans saisie ni rejet, rester absorbé en sa simple « observation-reconnaissance abstraite ». Préserver cet état de vive lucidité sans entraver la pensée.

Sans perdre fut-ce un instant cette reconnaissance et pour autant qu'elle ne soit pas perdue : si l'esprit est versatile, le laisser versatile ; s'il revient à lui-même, le laisser revenir à lui-même, veillant simplement à demeurer lucide. En ceci il n'est ni méditation ni un instant de distraction. En cet état se pratique la reconnaissance de la libération spontanée des quatre erreurs :

Trop proche pour être reconnu ;
Trop profond pour être appréhendé ;
Trop simple pour que l'on ait confiance ;
Trop merveilleux pour être compris par l'intellect.

2.1 – Trop proche pour être reconnu

Nous ne reconnaissons pas ce que nous sommes fondamentalement.

2.2 – Trop profond pour être appréhendé

Auparavant, que ce soit au moment de la mort, lorsque nous étions fatigués ou en d'autres circonstances, l'esprit ordinaire, notre propre nature, s'est montré clairement de nombreuses fois ; mais, sans y avoir été introduits par les instructions du maître, nous n'avions pas la possibilité de le reconnaître.

།གསུམ་པ་ནི། མཁས་རློངས་ཐམས་ཅད་བྱུར་མེད་ལ་བློས་མ་ཁེལ་བའོ།

།བཞི་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་བློར་མ་ཤོང་བའོ།

།དེ་ལ་གནས་འགྱུ་ཐམས་ཅད་རང་ངོ་ཤེས་ཙམ་ན་རང་བཞིན་སྟོང་གསལ་དུ་འདུག །དེས་ན་གང་ཤར་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་དོན་མེད།

རང་བཞིན་གསལ་སྟོང་འདི་ལས་ལོགས་སུ་འཁོར་འདས་གང་ཡང་མེད་པར་ཤེས་ཆེ་སྐྱོན་དེ་བཞི་རང་གྲོལ་བ་ཡིན།

2.3 – Trop simple pour que l'on ait confiance

Les érudits aveugles ne peuvent pas avoir confiance en le non-agir.

2.4 – Trop merveilleux pour être compris par l'intellect

Le fait que la nature de l'esprit soit Bouddha ne peut être compris par l'intellect.

Que l'on soit au repos, en mouvement, en toutes circonstances, en la simple reconnaissance se trouve naturellement la vacuité lucide et, quoi qu'il apparaisse, il n'y a pas lieu de faire ou de modifier quoi que ce soit.

Lorsque l'on a compris qu'il n'est rien, du samsâra ou du nirvâna, hors de cette nature, luminosité vide, c'est alors la libération des quatre défauts.

གསུམ་པ་རྗེས་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་ལ། སྐུ་བསུམ་རང་ཤར་ངོ་སྤྲོད་པ་དངོས་དང་། དེའི་བོགས་འདོན་ནོ།

དང་པོ་ནི། སྔར་གྱི་ཐྲམལ་ཤེས་པ་མ་བཅོས་སོ་མ་དེ་ཉིད་སྔོན་གདོད་མ་ནས་གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཏུ་རང་ཤར་བར་རང་ངོ་ཤེས་པ་ནས་སྟོང་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ། གསལ་བ་སྤྲུལ་སྐུ། ཟུང་འཇུག་ལོངས་སྐུར་ཐག་བཅད་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ནས་རང་བབས་དེ་ཀའི་ངང་དུ་བསྐྱང་བར་བྱའོ།

།དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྨྱོང་བའི་ཚེ། སེམས་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཀྱང་སྐུ་གསུམ་དུ་ངོ་འཕྲོད། རྣམ་རྟོག་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཀྱང་སྐུ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ནོ།

།དེ་ལྟར་ཉམས་སྨྱོང་དུ་ཤར་བར་བྱས་ནས་རྟག་ཏུ་སྐྱོང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

།གཉིས་པ་ལ། བོགས་འདོན་དང་བགེགས་སེལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ལ་མོས་གུས་ཚད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་པ། སྙིང་རྗེ་ཚད་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་པ། ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བོགས་འདོན་པའོ།

།དང་པོ་ནི། སྤྱིར་རྟོགས་པ་སྐྱེས་ན་མོས་གུས་ཤུགས་ལ་འབྱུང་། མ་རྟོགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྙིང་རྗེ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་ཡང་། དེ་ལ་སླར་ཡང་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་བསྒོམ་པས་མེ་འབར་བ་ལ་ཤིང་བཅེར་བ་བཞིན་དུ་ཆེར་འཕེལ་ཏེ་ལམ་གྱི་བོགས་འདོན་བླ་ན་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྒོམ་བཞིན་དུ་མོས་གུས་དང་སྙིང་རྗེ་དྲག་ཏུ་བསྒོམས་པས་མཐར་ཐུག་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་རོ།

།དེ་ཡང་མོས་གུས་ནི་སྤྱིར་རྩ་བའི་བླ་མ་དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན་པ་དང་། ཐུགས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་མཛད་སྤྱོད་ཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཞན་དོན་གཟུགས་སྐུ་རྣམ་གཉིས་སངས་རྒྱས

III – La conclusion, les instructions sur l'apparition spontanée des trois corps

Deux parties : la partie principale, qui consiste en la vision spontanée des trois corps ; les amplifications.

1 – La reconnaissance de l'apparition spontanée des trois corps

L'expérience ordinaire, immédiate, sans artifice, apparaît spontanément comme l'union de la clarté et de la vacuité, existante depuis toujours. En cette expérience, la vacuité est dharmakâya ; la clarté, nirmânakâya ; leur union, sambhogakâya. Ceci définitivement compris, on préservera l'expérience rangbap en une intime conviction.

En cette expérience, en un instant, l'esprit, les trois corps, ont une même nature ; en un instant, les pensées, les trois corps, ont une même nature.

Une fois cette expérience apparue, il s'agit de la préserver continûment.

2 – Les amplifications et moyens pour dissiper les blocages

2.1 – Les amplifications

Trois parties : l'amplification en une dévotion sans limites ; en une compassion sans limites ; en des méthodes particulières.

2.1.1 – *L'amplification en une dévotion sans limites*

D'une façon générale, lorsque la compréhension immédiate naît, la dévotion apparaît spontanément ainsi que la compassion pour les vivants qui ne l'ont pas réalisée. Pratiquer alors en développant dévotion et compassion revient à ajouter du bois à un brasier ; le feu brûle plus encore et c'est une insurpassable amplification sur la voie.

Pratiquant la voie de Mahâmudrâ, dévotion et compassion sont ultimement les moyens de sa réalisation.

D'une façon générale, la dévotion est la conviction que notre maître-source est véritablement bouddha : son esprit est dharmakâya et tous ses gestes et activités sont les deux rûpakâyas œuvrant pour le bien d'autrui.

བྱང་སེམས་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད། བདག་གནས་ལུགས་ལ་དཀྲི་བར་མཛད་པས་བཀའ་དྲིན་ཆེ། བཀའ་དྲིན་ལ་ནམ་ཡང་འཁོར་བ་མེད་སྙམ་པ་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་འདེབས།

བླ་མའི་མོས་གུས་ཀྱིས་ཡིད་བསྒྱུར་བས་རང་བཞིན་སྤྲོས་བྲལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྷག་གེར་ཤར་བ་ན། དེ་ཁའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཕ་མ་ཡིན། དེ་རྣམས་རང་སེམས་ངོ་མ་ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་དང་ལས་བསགས་ཏེ་འཁོར་བར་འཁྱམས་པ་འདི་ཅིས་ཀྱང་སྙིང་རེ་རྗེ་ཞེས་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ངག་ཏུ་ཡང་བརྗོད། མཐར་སྙིང་རྗེ་བྱ་ཡུལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་མཁན་ཐམས་ཅད་ངོས་བཟུང་དང་བྲལ་བའི་ངང་དེར་ཆམ་མེར་བཞག

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་ནི། ཐམལ་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །རྣམ་རྟོག་མ་རིག་འགག་པར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་དོན་ནི། སེམས་མ་བཅོས་པར་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་ཅིང་། རླུང་བུམ་པ་ཅན་དྲག་ཏུ་བཟུང་བས་རླུང་སེམས་བརྟུག་པ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། རྟོགས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར།

གཉིས་པ་ནི། འོད་གསལ་ལྷ་སྐུ་རླུང་དང་བསྲེ། །ཉམས་མྱོང་ཡར་ངོ་བཞིན་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རང་ཉིད་བདེ་མཆོག་ལྷན་སྐྱེས་ཆུ་ནང་གི་ཟླ་གཟུགས་ལྟར་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྒོམ། ལྷ་སྐུར་སྣང་བ་མ་འགག་པ་དེ་ཀ་མ་བཅོས། སོ་མ། འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོས་ཟིན་པར་བྱས་ལ་རླུང་དྲག་ཏུ་གཅུན་པས་ཕྱག་ཆེན་ལ་ལྷ་སྐུས་བོགས་ཐོན་ཏེ་ཉམས་མྱོང་གོང་འཕེལ་དུ་འགྱུར་རོ།

C'est aussi la conviction qu'il est en essence l'union des bouddhas, bodhisattvas, yidams, dâkinîs et dharmapâlas. Constatant qu'il a de plus l'immense bonté de nous conduire à l'état essentiel et que nous ne pourrons jamais lui rendre la pareille, avec une ardente dévotion, nous lui adressons une prière, tout absorbé.

La dévotion pour le maître transforme notre esprit et y fait apparaître clairement la gnose de l'état naturel, transcendant toute conception. On y repose simplement.

2.1.2 – *L'amplification en une compassion sans limites*

« Tous les vivants ont été mes parents bienveillants mais, ne reconnaissant pas leur propre esprit, ils développent passions et karma négatif, errant en le samsâra. J'éprouve assurément pour eux de la compassion ».

On se répète ceci mentalement et vocalement. Finalement, on reste égal et détendu, libre de tout appui, objet de compassion ou sujet compatissant.

2.1.3 – *L'amplification en des méthodes particulières*

2.1.3.1 – *La fusion de l'expérience ordinaire et du souffle*

Il est dit « fusionnant l'expérience ordinaire et le souffle, les pensées d'ignorance cessent » . Posé, équanime en l'état de Mahâmudrâ, l'esprit sans artifice, faire une forte rétention du souffle-vase. Ainsi, le souffle et l'esprit s'unissent et l'expérience directe s'amplifie.

2.1.3.2 – *La fusion de la Claire Lumière, corps de déité, et du souffle*

Il est dit « fusionnant la Claire Lumière, corps de déité, et le souffle, les expériences croissent comme la lune ».

On se médite comme Chakrasamvara Inné (union des mandalas), apparence transparente (sans nature propre) comme le reflet de la lune sur l'eau. Sans interférer avec cette apparence, corps de déité, rester en celle-ci, sans artifice, en l'expérience immédiate de la Claire Lumière associée à Mahâmudrâ, pressant fortement le souffle. Ainsi, le corps de la déité amplifie Mahâmudrâ, développant son expérience.

།གསུམ་པ་ནི། ཟུག་འཇུག་ཤེས་པ་རླུང་དང་བསྲེ། །འབྲས་བུ་སྐུ་གསུམ་མངོན་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། རང་ལྷ་སྐུ་གསལ་སྟོང་དུ་བསྒོམ། གཞན་ལུས་ཤེས་རབ་མའམ། རང་ལུས་ཐབས་ལྡན་ལྡར་ན་གཏུམ་མོ་དང་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་སྐྱོང་གིས་ལྷ་སྐུ་ལ་རྒྱས་བཏབ་སྟེ། དེ་ཉིད་ཕྱག་ཆེན་གྱིས་ཟིན་པར་བྱས་ལ་གཞུང་ཏེ་བསྒོམ།

ངག་རླུང་བུམ་པ་ཅན་དྲག་ཏུ་བཟུང་། ལྷ་སྐུར་གསལ་བ་སྤྲུལ་སྐུ། ཕྱག་ཆེན་མི་རྟོག་པ་ཆོས་སྐུ། བདེ་བ་ལོངས་སྐུ། དེ་གསུམ་ཀའི་གྲོགས་རླུང་གིས་བྱས་ཏེ། ལམ་དུས་ཀྱི་སྐུ་གསུམ་ཉམས་སུ་བླངས་པས་གཞི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འབྲས་བུའི་ཚུལ་དུ་མངོན་དུ་འགྱུར་རོ།

ཇི་སྲིད་དུ་རྩ་བྲལ་མངོན་དུ་མ་གྱུར་པ་དེ་སྲིད་འབད་རྩོལ་ཆེན་པོས་འདུ་འཛི་སྤངས་ནས་དབེན་པར་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེའོ།

།གཉིས་པ་གེགས་སེལ་ནི། རྩ་ལོག་རླུང་ལོག་སོགས་གེགས་སེལ་ཏེ་ཆོས་དྲུག་སོགས་ཐབས་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་ཐུན་མོང་བར་སོང་སྟེ་འདིར་མི་འཆད། འདིར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གེགས་བསལ་བ་ནི།

ཉམས་ཀྱི་རྩིས་མ་བཙིངས་པ་དང་། སྣང་སྟོང་ཕྱོགས་རེར་མ་ཤོར་བ་ལ་འབད་པ་སྟེ།

དེ་ཡང་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་གོལ་བས། ལུས་སེམས་དགའ་བདེ་ཅི་སྐྱེས་དང་། རིག་པ་ལ་དྭངས་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཅི་བྱུང་དང་། སྟོང་སང་སང་པོའི་མི་རྟོག་པའི་ཉམས་ཅི་ཤར་ལ་དགའ་ཞེན་མེད་པར་བསྐྱུར།

ཉམས་མཐུག་དྲགས་པས་བཤིག་མི་ཐུབ་པ་འདྲ་བ་བྱུང་ན་མི་སྒོམ་པར་སྣང་བའི་སྟེང་དུ་གང་དགར་བསྐྱུར་ལ་འཇོག

བདེ་གསལ་སྟོང་པར་ཞིག་པ་ན་གནས་ལུགས་རྗེན་གྱིས་འཆར།

2.1.3.3 – *La fusion de l'expérience d'union et du souffle*

Il est dit : « fusionnant l'expérience d'union et le souffle, le fruit, les trois corps, est alors évident ».

Se méditant clarté vide, corps de déité, que ce soit « au moyen du corps d'autrui, d'une dame de sagesse ou de son propre corps », les expériences de Tumo et de la Claire Lumière sont le sceau du corps de la déité. Tel quel il est intégré à la pratique de Mahâmudrâ et l'on pratique ainsi.

Faire une intense rétention du souffle-vase. La clarté, corps de déité, est nirmânakâya ; la non-pensée, Mahâmudrâ, est dharmakâya ; le bonheur, sambhogakâya ; le souffle accompagnant les trois. Expérimentant ainsi les trois corps de la voie, la nature de l'esprit s'actualise comme fruit.

Aussi longtemps que « l'absence de fond » n'est pas réalisée, il est très important de méditer avec grande diligence en un lieu isolé, abandonnant les distractions.

2.2 – L'élimination des blocages

L'élimination des troubles des canaux subtils, des souffles et autres est une annexe de la voie des méthodes (Tumo) dans les Six Yogas qui a déjà été abordée (au moment de cette pratique), aussi nous ne les réexpliquerons pas et ne traiterons ici que de l'élimination des troubles particuliers.

Il s'agit de ne pas se fixer dans l'évaluation des expériences et de ne pas tomber dans l'apparence vide « orientée ».

En effet, s'attacher aux expériences de félicité, de luminosité ou de non-pensée est une erreur. Quels que soient la joie ou le bonheur du corps ou de l'esprit, la vivacité ou la clarté de l'intelligence, le vide tout dégagé d'une expérience aconceptuelle, on les laisse, sans s'attacher au plaisir.

Si ces expériences deviennent trop intenses et qu'on a l'impression de ne plus pouvoir les freiner, rester alors sans méditer, se laissant aller au gré des apparences.

Lorsque les expériences de félicité, de luminosité et de vacuité cessent, l'état fondamental apparaît alors dans sa nudité.

སེམས་ཀྱི་སྣང་ཆ་དང་གསལ་ཆ་དང་འཆར་སྒོ་ལ་བདེན་ཞེན་སྐྱེ། ཆགས་སྡང་འཛིན་ཞེན་རགས་སུ་སོང་བའི་ཉམས་བྱེད་ན། སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་མོས་ཤིང་བཙལ་བས་མི་རྙེད་པ་ལ་འཇོག །དེས་དེ་སྟོང་པར་འཆར།

རང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལའང་ཁྲེད་མི་འདུག་པས། ལས་འབྲས་སྤང་བླང་མི་དགོས་སོ་སྙམ་པའི་ལོག་ལྟ་སྐྱེས་ན། ལས་འབྲས་བདེན་པར་མེད་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད། མེ་མི་བདེན་ཀྱང་ཤིང་ཚིག །ཆུ་མི་བདེན་ཀྱང་གཞེར་བ་མི་འགག་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དགོས་སོ།

།དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་བླང་། དེ་ལ་སེམས་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་དུ་གནས་ན་ཞི་གནས་ཡིན་ཏེ། བྱིང་རྒོད་གཉིས་སེལ་བ་ཞིག་དགོས། སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས། གནས་འགྱུ་ཐམས་ཅད་ངོས་བཟུང་མེད་པར་སྒྱུར་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་ན་ལྷག་མཐོང་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །གང་ཤར་ལ་རང་ངོ་ཤེས་པས་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སྐྱོང་ཐུབ་ན་ཕྱག་ཆེན་དངོས་གཞིའི་རྟོགས་པ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །སེམས་ལ་ཅི་བསམ། སྣང་བ་ལ་ཅི་ཤར་ཐམས་ཅད་དྲན་པ་དང་རྩོལ་བ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་རང་ངོ་ཤེས་པའི་གསལ་སྟོང་རྒྱ་འབྱམས་སུ་སོང་བའི་ཚེ། རྩ་བྲལ་ཞེས་བྱ་བ་རྗེས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནོ།

།ཞེས་པ་འདིའང་ཧཱ་ར་ནཱ་ཐས་ཤར་ཀོང་པོའི་ཡུལ་གྱི་བཤེས་གཉེན་མཁྱེན་རབ་ཅེས་བྱ་བའི་དོན་དུ་ཉེ་བར་གདམས་པའོ། །དགེའོ།། །།

Si l'on s'attache aux apparences de l'esprit, prenant pour réel, dans des fixations passionnelles, la luminosité ou tout ce qui peut apparaître, considérer ces expériences comme semblables à une illusion et rechercher (ce qu'elles sont vraiment). Ne leur trouvant aucune réalité, elles apparaissent alors comme vides.

Si l'on commence à développer des vues erronées, se disant qu'en l'essence de l'esprit il n'est aucune distinction et que ce qu'il convient « d'accepter et de rejeter (*spang blang*) » en fonction de la causalité karmique n'a pas d'importance, considérer alors que, bien que la causalité karmique ne soit pas une réalité [ultime], elle est inéluctable au niveau relatif : bien que le feu et l'eau ne soient pas réels, le feu brûle et l'eau mouille. On entretiendra ainsi la certitude de la causalité karmique.

Pratiquant ainsi, l'esprit en la luminosité vide qu'est l'absence de fixation est shamatha grâce à quoi l'on élimine torpeur comme agitation.

Arrivant à l'expérience que toute apparence est l'esprit, lorsque les mouvements ou repos de l'esprit sont sans concepts, vipashyanâ naît.

Quoi qu'il apparaisse, lorsque l'on reconnaît l'essence et préserve l'état sans fabrication ni artifice, la réalisation de la pratique authentique de Mahâmudrâ est née.

Quoi que l'esprit pense et quoi qu'il lui apparaisse, lorsqu'il n'est plus nécessaire de recourir à la vigilance ou à un effort pour que tout se reconnaisse de soi-même, devenant la clarté vide, est ce qui est nommé « le sans fondement », l'ultime expérience d'intersessions.

Ceci est l'instruction de Târanâtha pour Khyenrab, son ami spirituel de la région orientale du Kongpo. Vertu !

Colophon - mai 2017

Un original en tibétain de ce texte se trouve dans la ***Collection des textes Shangpa, vol. 3, p. 655****, dans le Sungbum de Târanâtha, vol. 20, p. 565, dans le gdams ngag mdzod, vol. 12, p. 237. Cette traduction a été faite sous la direction de Denys Rinpoché. Elle est provisoire et nécessite des corrections.*

Ce texte est destiné aux pratiquants qui en ont reçu la transmission et sont habilités à le pratiquer. Comme tout texte du Dharma, veuillez traiter ce manuel avec le plus grand respect.

© Denys Rinpoché – Dragyur Dzamling Künchab, Shangpa Foundation.

Illustration en couverture :
Dâkinî Niguma (tib. ye shes mkha' 'gro ma ni gu ma, sk. niguptâ).