

DAKPO TASHI NAMGYAL

RAYONS DE LUNE

*Les étapes de la méditation
du Mahāmudrā*



TSADRA

Signe
TSADRA

FONDATION TSADRA

DAKPO TASHI NAMGYAL

RAYONS DE LUNE

Dans ce traité rigoureux, destiné tant aux pratiquants du Mahāmudrā qu'à leur enseignant, Dakpo Tashi Namgyal (1512-1587), brillant érudit et méditant accompli de la tradition Kagyu, explique à la fois la technique et le fondement théorique de ce système qui ne se départit jamais de la vue de la vacuité.

À partir des innombrables citations qui émaillent son texte, ce maître de méditation montre comment placer et maintenir l'esprit dans son état naturel. En guide spirituel bienveillant, il corrige les vues et les méditations erronées des débutants et des disciples confirmés. La réalisation s'échelonne alors selon différents niveaux de pratique jusqu'à l'ultime bouddhité.

Prouvant que le Mahāmudrā n'est pas une « invention » de Gampopa (1079-1153), le père de l'école Kagyu, mais qu'il se fonde pleinement sur la théorie et la pratique du Grand Véhicule, Dakpo Tashi Namgyal puise à la source, dans les sūtras, les tantras et les instructions orales des grands accomplis indiens et tibétains. Dans un style simple et direct, il expose ainsi ce qui fait la pureté et l'efficacité de la méditation sur la nature de l'esprit.





Le bouddha Śākyamuni



L'inégale Gampopa



Khèncèn Dakpo Tashi Namgyal

༡༡། །དུགས་པོ་རབ་འབྱམས་པ་བཟླ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་
མཛད་པ་ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་སྒོམ་རིམ་
གསལ་བར་བྱེད་པའི་ལེགས་བཤམ་
ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་ཞེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ། །

LA FONDATION TSADRA

La Fondation Tsadra est une association privée à but non lucratif dont la mission principale est de contribuer au développement du bouddhisme tibétain en Occident. Reconnaisant la valeur complémentaire de l'étude et de la contemplation dans le bouddhisme en général, la fondation s'efforce dans ses programmes de soutenir l'une comme l'autre.

Ce livre fait partie de la Collection Tsadra, qui a pour but de mettre à la disposition du public francophone des textes essentiels provenant des diverses écoles du bouddhisme tibétain.

Si vous souhaitez connaître nos activités, nous vous invitons à consulter le site de la Fondation Tsadra :

<http://www.tsadra.org>

DAKPO TASHI NAMGYAL

Rayons de lune

LES ÉTAPES
DE LA MÉDITATION
DU MAHĀMUDRĀ

*Éloquente explication qui éclaire la progression
dans la méditation du Mahāmudrā de sens définitif*

Traduit du tibétain par
Christian Charrier

T S A D R A



Tous droits réservés.
La loi du 11 mars 1957 interdit les copies
ou reproductions destinées à une utilisation collective.
Toute représentation ou reproduction intégrale,
ou partielle, faite par quelque procédé que ce soit,
sans le consentement écrit de l'éditeur,
est illicite et constitue une contrefaçon
sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

Illustration de couverture : tous droits réservés
© 2010 Tsadra Foundation
Édité et distribué pour le compte de la Tsadra Foundation
par les Éditions Padmakara
Le Plantou, 24580 Plazac, France
ISBN 978-2-37041-013-9
Maquette : Lydie Berta



The Karmapa

༄༅། །དུགས་པོ་བཀྱ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་ཕྱག་ཚེན་གྱི་ཁྲིད་ཡིག་རྣམས་ལ་ལུང་རིག་གི་རྒྱུ་བརྟེན་
 བཟང་ཞིང་གནད་དུ་ཡིགས་པ། རོན་གསལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་དུ་མ་ལྟན་ཞིང་། ལྷག་པར་ཕྱག་ཚེན་ལྷ་པོའི་
 འོད་ཟེར་འདི་ཉིད་ནི་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་ཕྱག་ཚེན་ཁྲིད་ཡིག་ཀྱི་ལས་རྒྱས་ཤོས་དང་། དེ་ཡང་ཁ་གསལ་ལ་གོ་
 བདེའི་སློབ་ནམ་རྒྱུ་ལ་མཛད་ཡོད་པས་པན་རྒྱལ་གིན་ཏུ་ཆེ། ལོ་རྒྱུ་བ་གི་རིས་འེན་གེ་རི་ཡར་ (Christian
 Charrier) བས་ཚེད་དུ་ཁྲིད་ཡིག་འདི་ལ་རན་སའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་བརྒྱུར་བ་དེས་རྣལ་ལྷན་དག་ལ་པན་
 ཐོགས་འཕྲུང་རེ་ཡོད། ཟབ་ལམ་ཕྱག་ཚེན་གྱི་ལས་འདི་ལྷ་ལུ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་ཐོག་མར་སློབ་འགྲོའི་མན་
 བག་རྣམས་ཤེས་པར་གལ་ཆེ་ཞིང་། ལྷངས་གཞིའི་ཉམས་ལེན་གང་ཡང་མེད་ན་ཚོས་འདི་རྒྱུད་ལ་སློབ་དཀའ་བས་
 ཚང་མས་ཐུགས་ལ་འཛོག་དགོས། གང་ལྟར་ཡང་། དགེ་བའི་བྱ་བ་ཚེན་པོ་འདིའི་བརྒྱུད་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་
 བས་དགེ་བའི་སློབ་ལམ་གྱི།

ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱལ་ཐོན་ལས་དོ་རྟེས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༥



Préface de Karmapa Orgyèn Thrinlay Dorjé

LES MANUELS d'instruction sur le Mahāmudrā composés par Dakpo Tashi Namgyal vont droit à l'essence et s'appuient judicieusement sur les textes canoniques et la logique. De sens clair et doté de bien d'autres qualités particulières, les *Rayons de lune du Mahāmudrā*, dont il est l'auteur, est le traité le plus complet sur le Mahāmudrā. Ouvrant de surcroît à une compréhension claire et aisée, cet ouvrage est porteur d'immenses bienfaits. Aussi ai-je l'espoir que la traduction française de Christian Charrier sera utile à ceux qui auront l'heureuse fortune de la lire. La pratique d'une voie aussi profonde que celle du Mahāmudrā exige que l'on commence par appliquer les instructions préliminaires. Souvenez-vous que, sans pratique de base, il est difficile d'intégrer un tel enseignement. Quoiqu'il en soit, je prie pour que, grâce à cette grande action méritoire, la vertu s'étende à tous.

Karmapa Orgyèn Thrinlay Dorjé, le 8 septembre 2009.



THE TWELFTH TAI SITUPA

༄༅། རྣམ་དཀར་དང་སྤྱིན་ཡངས་པ་ཙཾ་འདྲ་ཚོགས་པ་ནས་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བྱུང་བའི་དབང་
 བོའི་གསུང་དྲི་མ་མེད་པ་སྤྱི་དང་བྲེ་བྲག་རིས་མེད་རྗེས་འཇུག་མཁས་བྲུབ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྤྱི་པ་བྱ་དམ་པ་
 རྣམས་ཀྱི་གསུང་བསྟན་བཅོས་ཚད་མ་མང་དག་བོད་སྐད་ནས་སྐད་རིགས་གཞན་ཚོག་བསྐྱར་བཞིན་པའི་
 ཆ་གས་སུ་དྲགས་པོ་བཟུ་གིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལྷག་ཆེན་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་པ་རྩི་འོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་
 དང་བར་བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་པ་ནི་ཟབ་ལམ་ལྷག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་འདྲོགས་འདོད་པའི་
 ལས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་ཚུན་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱ་གོར་མ་ཆགས་པས་ཙཾ་འདྲ་ཚོགས་པས་ལེགས་ཚོགས་གྱི་བྱ་
 བ་ཐད་ག་རྒྱལ་བསྟན་དར་ཞིང་འགོ་ཀུན་བདེ་བའི་རྒྱར་འཕྱར་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ་མཚོག་
 གསུམ་གསོལ་འདེབས་དང་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོར་བདེན་བསྐྱལ་བཅས་འཕགས་ལུལ་གདན་ས་དཔལ་
 སྤངས་ཤེས་རབ་རྣམ་བར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་ནས་ཀུན་ཉིང་རྣའི་སི་དུ་པས་ཡེ་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་བ་ ༤ པའི་ཚེས་

༡༧ ཉིན་སྟོན་པ་དགའོ། 

Préface de Tai Situ Rinpoché

GRÂCE aux actions vertueuses, à la foi et à la générosité sans borne de la Fondation Tsadra, les enseignements immaculés de notre maître le bouddha Śākyamuni et plus particulièrement les nombreux traités authentiques des grands maîtres non sectaires, qui furent à la fois des érudits et des accomplis, sont traduits du tibétain en d'autres langues. À n'en pas douter, la traduction française des *Rayons de lune du Mahāmudrā* de Dakpo Tashi Namgyal, qui s'inscrit dans ce projet de publication, procurera de grands bienfaits aux êtres fortunés soucieux de mettre en pratique les profondes instructions du Mahāmudrā.

En ce dix-neuvième jour d'août 2009, depuis la Terre des êtres sublimes (l'Inde), de ce siège de « Palpoung Shérab Namgyal Ling », Kènting Tai Situpa invoque le pouvoir de vérité des Trois Joyaux et d'un océan de protecteurs assermentés pour que, par cette accumulation d'excellentes actions de la Fondation Tsadra, les enseignements du Vainqueur fleurissent et contribuent au bonheur de tous les êtres.

C'est vertueux.

Préface du traducteur

LES DIFFÉRENTES ÉCOLES du bouddhisme tibétain présentent généralement la voie de l'Éveil en mettant en évidence deux approches apparemment opposées : la méditation par la vue et la vue par la méditation. Dans la première, l'étude et l'analyse approfondies des enseignements conduisant à une compréhension juste de la vue, la méditation peut alors commencer. La seconde met d'emblée l'accent sur la méditation – l'esprit devenant de plus en plus lucide et spacieux, la vue s'éclaire d'elle-même. La tradition kagyupa est réputée pour favoriser cette deuxième méthode, qui offre à ses adeptes la possibilité de pratiquer la méditation et d'approfondir leurs connaissances, quels que soient leur niveau spirituel et leurs facultés intellectuelles. Cependant, l'idée reçue selon laquelle la tradition kagyupa impose cette démarche au détriment de l'étude des textes fondamentaux et des raisonnements analytiques est démentie par les biographies des grands fondateurs de cette lignée de pratique et d'enseignement, qui débute au XI^e siècle. Marpa (1012-1097) fut un érudit remarquable qui maîtrisait une centaine de langues et dont les traductions font partie du canon bouddhiste. Milarépa (1040-1123), on l'oublie trop souvent, n'effectua ses longues retraites solitaires qu'après avoir étudié les fondements du bouddhisme et les plus hauts tantras. Avant de devenir le détenteur des enseignements de Milarépa, Gampopa (1079-1153) avait fait ses preuves au sein de la rigoureuse tradition kadampa – l'une des premières écoles bouddhistes tibétaines –, réputée pour sa connaissance des écritures canoniques. Les disciples directs et indirects de Gampopa, qui donnèrent naissance aux diverses branches majeures et mineures de l'école kagyü, écrivirent de célèbres traités, notamment sur la méditation du Mahāmudrā, laquelle prend sa source dans les *Sūtras de la Prajñāpāramitā*,

la Connaissance transcendante. La plupart des Karmapas¹ furent des érudits hors pair, et leurs commentaires sur la philosophie en général – et celle de la Voie médiane (Madhyamaka) en particulier – sont l’apanage de la tradition herméneutique et le support d’apprentissage de nombreux centres kagyupas. Ainsi, le IX^e Karmapa a composé plus de dix traités majeurs sur la philosophie et la pratique, dont les commentaires des ouvrages de son prédécesseur, Mikyeu Dorjé, sur l’*Introduction à la Voie médiane* et le *Trésor de l’Abhidharma*, ainsi que trois importants manuels d’instructions sur le Mahāmudrā.

Le «Mahāmudrā²» appartient à la catégorie des enseignements du Bouddha qui révèlent le sens définitif, la réalité ultime. La découverte de cette réalité a pour but de nous libérer de la souffrance et de ses causes – les douloureuses passions et leurs empreintes. Pour l’actualiser, le Bouddha a recommandé d’observer son esprit plutôt que de chercher le bonheur à l’extérieur. Comme méthode, il a enseigné la méditation en mettant en évidence deux aspects fondamentaux : la concentration et l’examen analytique. Ces deux pratiques essentielles forment la base du Mahāmudrā, qui consiste essentiellement à porter et à maintenir un regard direct sur l’esprit pour reconnaître sa nature et rester dans cette reconnaissance. Cela suppose à la fois une stabilité mentale complète, claire et continue, et une non moins parfaite compréhension de la vraie nature des choses. La concentration permet de gravir les différents niveaux de méditation de la quiétude (*śamatha*) en développant l’attention et la vigilance, deux outils nécessaires à l’élimination des deux obstacles majeurs : l’opacité et l’agitation mentales. La deuxième méthode complémentaire – la vision supérieure (*vipāśyanā*) – consiste à examiner l’objet de concentration, puis à le pénétrer avec toujours plus de profondeur et de clarté, jusqu’à la réalisation non conceptuelle ou directe de son mode réel. L’union de ces deux formes de méditation, amplement expliquées dans les sūtras du Bouddha et leurs commentaires, conduit à l’absorption méditative (*samādhi*) dans la nature fondamentale des choses. L’apport spécifique du Mahāmudrā réside alors dans la façon d’intégrer ces deux aspects de la méditation.

1 Hiérarques de la tradition Karma Kagyu et détenteurs des enseignements de la lignée du Mahāmudrā de Gampopa. Tussoum Khyènpa (1110–1193), le premier Karmapa, disciple direct de Gampopa, étudia longuement la philosophie bouddhiste indienne auprès de l’érudit Patsab Lotsāwa, qui avait traduit le traité fondamental de Candrakīrti (*Introduction à la Voie médiane*) en tibétain et est considéré comme la source de la transmission générale du Madhyamaka dans la lignée Kagyu. En fait, au cours de leurs incarnations successives, les Karmapas commentèrent toutes les œuvres majeures des études bouddhiques.

2 J’ai choisi de garder le terme sanskrit *Mahāmudrā* sous sa forme sanskrite, plus courante dans les traductions en langues occidentales.

Si *mahā* signifie « grand », que veut dire le mot sanskrit *mudrā*, souvent traduit par « sceau » ou « symbole » ? Il apparaît dans les sūtras, où il désigne essentiellement la vacuité de tous les phénomènes. On le trouve aussi dans les tantras, qui lui accordent des significations ésotériques avec une subtilité croissante en fonction des différents niveaux d'expérience méditative obtenus lors de la quatrième initiation¹. Par la pratique des tantras, l'union de la vacuité et de la félicité trouve son aboutissement dans la sagesse, qualifiée alors de *Mahāmudrā*, symbole ultime et vue finale de cette voie.

Au Tibet, et en particulier dans la lignée Kagyu, la méditation du Mahāmudrā fut pratiquée dès le XI^e siècle, lorsque Marpa la rapporta d'Inde après l'avoir reçue de ses maîtres principaux, Nāropa (1016-1100) et Maitrīpa (1012-1097), qui eux-mêmes la tenaient des célèbres mahāsiddhas Tilopa, Saraha, Śavari et Nāgārjuna. Dans les tantras indiens, le Mahāmudrā représente donc le plus haut niveau de réalisation accessible par l'initiation et les exercices yogiques. Pour sa part, Gampopa propagea au Tibet une méthode ouverte et épurée qui reposait sur les sūtras et ne nécessitait aucune initiation tantrique. Il ouvrit ainsi le Mahāmudrā à tous les pratiquants du Grand Véhicule, non seulement aux débutants mais aussi aux religieux auxquels les vœux monastiques interdisaient de pratiquer les plus hauts tantras. Ce Mahāmudrā, propre à la tradition kagyupa, offre néanmoins, comme les tantras, une voie rapide vers l'Éveil, tout en respectant les règles de conduite monastique et les enseignements fondamentaux des sūtras, notamment ceux de la *Connaissance transcendante*. Au plan philosophique, cette méditation ne se démarque donc pas de la vue particulière de la Voie médiane. Dans le *Roi des recueils*, le Bouddha prophétise Gampopa comme le principal propagateur des enseignements de ce sūtra. Gœu Lotsāwa Sheunou Pal le souligne :

Dakpo Rinpoché [Gampopa] permit aux débutants qui n'avaient pas reçu d'initiation de comprendre le Mahāmudrā, le système de la Connaissance transcendante².

1 Selon le Tantra de l'union insurpassable (skt. *anuttarayogatantra*, tib. *rnal 'byor bla med kyi rgyud*) – la plus haute classe des tantras des écoles nouvelles –, une initiation complète se compose de quatre moments successifs caractérisés par certaines expériences méditatives. Cette initiation permet ensuite de pratiquer les deux niveaux de méditation qui constituent le yoga de la divinité : la phase de création et la phase de perfection.

2 'Gos lo tsā ba gzhon nu dpal, 1996, p. 724. Le traducteur Gœu Lotsāwa (1392-1481) étudia avec de nombreux maîtres appartenant à toutes les écoles du bouddhisme tibétain. Il est l'auteur des célèbres *Annales bleues* (tib. *deb ther sngon po*), ouvrage historique de référence sur la diffusion du bouddhisme au Tibet.

On a ainsi donné aux instructions de Gampopa le nom de « Mahāmudrā des sūtras ». Cette méthode est ainsi l'union des sūtras et des tantras car elle utilise à la fois la méditation analytique des érudits (approche progressive) et le placement méditatif des anachorètes (approche immédiate), la Connaissance qui comprend la réalité avec certitude et la sagesse primordiale se connaissant elle-même, qui perçoit directement la nature de l'esprit.

Le Mahāmudrā est souvent divisé en trois aspects : *Base*, *Voie* et *Fruit*. Cultivant la dévotion au maître, qui permet une transmission directe, d'esprit à esprit, le disciple peut percevoir la réalité dans sa nature fondamentale. Cette réalité ultime, qui sous-tend la réalité superficielle et forme l'optique selon laquelle le disciple aborde la voie, constitue la Base ou le fondement du Mahāmudrā. La Voie désigne la mise en pratique de la vue ultime grâce à l'influence spirituelle du maître que, par son aspiration, le disciple acquiert en pratiquant le gourou-yoga et en s'appliquant assidûment aux quatre yogas du Mahāmudrā. La spécificité de cette méditation est de ne pas traiter les perturbations mentales en ennemies. Au lieu de les considérer comme des obstacles dont il faut se débarrasser, le pratiquant doté d'un certain niveau d'expérience est encouragé à contempler leur nature. Comme toutes les apparences, elles donnent aussi accès à la nature vide et lumineuse de l'esprit, dans la mesure où toutes les réalités, internes et externes, sont libres de dualité. Cette perception de la nature de l'esprit peut alors être maintenue en toutes circonstances, adverses ou alliées, pendant la méditation ou la postméditation. Enfin, le vrai Mahāmudrā est l'état naturel de l'esprit ordinaire. Une fois que l'on a perçu les secrets de l'esprit, la nature de toutes les réalités se dévoile. Le *Sūtra du Roi des recueils* déclare :

De même que vous comprenez la perception du moi,
Appliquez-vous à la connaissance de toute chose.
Vides de toute essence, les phénomènes sont comme l'espace,
parfaitement purs.
Il suffit de connaître une chose pour les connaître toutes.

La vue et la méditation du Mahāmudrā sont indissociables de la Voie médiane, la vue qui constitue la trame de cette pratique. On ne peut donc aborder une méditation aussi avancée sans en avoir acquis une compréhension intellectuelle et expérimentale. C'est notamment la raison pour laquelle certains éléments propres à la philosophie du Madhyamaka ne sont pas développés dans les textes du Mahāmudrā, le pratiquant étant censé avoir déjà assimilé la vue supérieure des systèmes philosophiques bouddhistes. Et, comme dans le Vajrayāna, la méditation du Mahāmudrā

ne peut aboutir si elle n'est pas accompagnée des trois constituants indispensables de la voie bouddhiste : le désintéret pour le cercle des existences, la motivation altruiste de l'esprit d'Éveil et la vue ultime de la vacuité.

Le Fruit, ou l'accomplissement ultime, fait référence à la réalisation finale – l'obtention des trois corps de Bouddha – qui englobe toute la réalité. Portant à leur plus haut niveau les différents aspects du Mahāmudrā, Jamgœun Kongtrul¹ résume ainsi la vue, la méditation, l'action et le fruit :

Dans la vue du Mahāmudrā,
L'analyse n'intervient pas ;
Aussi, abandonnez toute représentation mentale².
Dans la méditation du Mahāmudrā,
On ne peut se fixer sur aucune pensée ;
Aussi, écartez toute méditation intentionnelle.
Dans l'action du Mahāmudrā,
On ne garde aucun point de référence ;
Aussi, dépassez toute volonté d'agir ou de ne pas agir.
Lorsqu'on atteint le fruit du Mahāmudrā,
Il n'est pas d'autre accomplissement.
Aussi, coupez court aux espoirs, peurs et désirs³.

L'AUTEUR ET LE TEXTE

La tradition kagyupa porte au rang de sommité les *Rayons de lune du Mahāmudrā*, l'un des trois traités majeurs⁴ de l'érudit et accompli Dakpo Pènchèn Tashi Namgyal (1512-1587), dont le nom n'est pas sans évoquer Gampopa (« Dakpo Rinpoché »). Il fut en effet l'un de ses successeurs sur le trône de Dakla Gampo⁵ et vraisemblablement sa réincarnation. Or,

1 Jamgœun Kongtrul Lodreu Thayé (1813–1900). Maître kagyupa initiateur du célèbre mouvement non sectaire du XIX^e siècle au Tibet (*rimé*). On pourra lire ses mémoires dans la *Vie de Jamgœun Kongtrul écrite par lui-même*, éd. Claire Lumière, 2005.

2 Les consciences conceptuelles prennent des formes très diverses, produisant des pensées discursives, des idées fictives ou imaginaires, des doutes, des images mentales, des spéculations intellectuelles, des compréhensions conceptuelles issues de l'analyse et du raisonnement, des conceptions erronées qui nous lient au saṃsāra. Toutes ces consciences conceptuelles sont en opposition avec une perception directe du mode réel des choses.

3 *L'Ondée de sagesse, Chants de la Lignée Kagyu*, éd. Claire Lumière, 2006, p. 194-195.

4 Les trois ouvrages principaux de Dakpo Tashi Namgyal forment ce qu'on appelle la *Trilogie des rais lumineux* (tib. 'od zer skor gsum). Aux *Rayons de lune* s'ajoutent les *Rayons de soleil* (commentaire exhaustif du *Tantra de Hevajra*) et le *Resplendissant Joyau* (présentation générale du Véhicule des Tantras et de l'Anuttarayoga en particulier). Les lecteurs anglophones pourront lire la traduction de ce dernier traité dans *Mahāmudrā and Related Instructions: Core Teachings of the Kagyü School*, ouvrage à paraître dans la collection *The Library of Tibetan Classics*, vol. 5, Wisdom Publications.

5 Situé au Tibet méridional, ce monastère fondé par Gampopa marque l'origine de la tradition kagyupa au Tibet et de ses sous-écoles (les quatre grandes lignées et les huit petites). Après le

malgré la renommée de ses ouvrages, nous savons bien peu de chose sur la vie de cet auteur qui ne fait l'objet d'aucune biographie conséquente¹. Il eut pour maître principal Tashi Palzang et comme disciple l'éminent Drougchèn Péma Karpo². Devenu le principal abbé du monastère de Dakla Gampo où, comme l'indiquent les colophons de ses principaux traités, il semble avoir passé toute sa vie³, il forma ses disciples à la pratique des Six Yogas de Nāropa et du Mahāmudrā, qui sont le cœur de la tradition yogique chère à la lignée Kagyu. Une incertitude plane néanmoins quant à l'année où il acheva ce traité, le colophon de l'auteur ne mentionnant que l'année du Bœuf, sans préciser ni l'élément ni le cycle. Il pourrait s'agir de 1566, de 1578 ou d'une autre année encore!

Le texte se compose de deux parties principales : la première est un exposé général de la quiétude et de la vision supérieure, selon les discours du Bouddha et les traités fondamentaux du Grand Véhicule, telles les *Étapes de la méditation*⁴ de Kamalaśīla (740-795). La seconde expose en détail la théorie et la pratique du Mahāmudrā dans la tradition kagyupa, en s'appuyant là encore sur un florilège de citations émanant de sources variées, depuis les chants mystiques des grands accomplis indiens jusqu'aux instructions essentielles de Gampopa et de ses principaux disciples. Parmi les œuvres qui font autorité dans la tradition Karma Kagyu, ce texte rivalise avec l'*Océan du sens définitif*⁵, volumineux traité de méditation rédigé

départ de Gampopa, le monastère fut dirigé par Gomtsul et d'autres neveux de sa lignée familiale, puis par une lignée de réincarnations successives.

- 1 Hormis la présentation que l'on trouve au folio 83 dans les hagiographies des successeurs de Gampopa (*gangs can 'dir ston pa'i rgyal tshab dpal sgam po pa'i khri gdung 'dzin pa'i dam pa nams kyi gtam be dūrya'i phreng ba*), compilées à Dakla Gampo en 1662 par un dénommé Zangpo. Cf. M. Ricard, *The Life of Shabkar: the Autobiography of a Tibetan Yogi*, p. 271, n. 1.
- 2 Pad ma dkar po (1527-1592), maître appartenant à la tradition Droukpa Kagyu, auteur de plusieurs traités sur le Mahāmudrā parmi une multitude d'ouvrages.
- 3 Il ne faut pas confondre l'auteur des *Rayons de lune* avec un autre Dakpo Tashi Namgyal (1398–1458), disciple de Rongteun (célèbre érudit sakyapa) et abbé du monastère sakyapa de Nālendra, fondé par son maître en 1435. Pour des éclaircissements sur l'identification des deux Dakpo Tashi Namgyal, cf. l'article de Matthew Kapstein dans *The Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 13, n° 1, 1990.
- 4 Skt. *bhāvanākrama*, tib. *sgom rim*. Ce texte majeur fut écrit au VIII^e siècle par Kamalaśīla, disciple du célèbre maître indien Śāntarākṣita qui, invité au Tibet par le roi Thrisong Detsen pour y propager le bouddhisme, introduisit le Vinaya dans ce pays et ordonna les sept premiers moines tibétains. Également invité au Tibet, Kamalaśīla composa de très nombreux traités, parmi lesquels trois manuels de méditation destinés à guider les moines tibétains de Samyé selon le modèle progressif de l'accumulation de mérites. En 792, il remporta le débat de Samyé (« concile de Lhassa »), contre le Chinois Hashang Mahāyāna, ce qui permit au bouddhisme indien gradualiste de triompher et de se diffuser au Tibet, au détriment du subitisme de la doctrine chinoise. Voir Kamalashīla, *Les Étapes de la méditation*, Seuil, 2007. Pour des détails du débat de Samyé entre le gradualisme et le subitisme, on pourra consulter P. Demiéville, *Le Concile de Lhassa*, PUF, 1952.
- 5 Tib. *phyag chen nges don rgya mtsho*.

par le IX^e Karmapa, Wangchouk Dorjé (1556-1603)¹. Il se démarque surtout des nombreux manuels et guides de méditation qui ne fournissent pas d'explication complète et raisonnée des fondements de cette pratique. Appuyant son étude sur maintes références canoniques, l'ouvrage de Tashi Namgyal montre ainsi à ses détracteurs que le Mahāmudrā pratiqué au sein de l'école kagyū n'est pas une pure invention de Gampopa et que, malgré ses spécificités, il ne s'écarte jamais des deux grands corpus d'enseignements bouddhistes indo-tibétains : les sūtras et les tantras. En effet, l'une des originalités de ce livre réside dans la présentation systématique et directe de divers points de vue formulés au Tibet relativement au Mahāmudrā des Kagyūs. Ce qui donne à l'auteur l'occasion d'exposer les façons de comprendre, justes ou erronées, des pratiques fondamentales qui permettent d'avancer dans la méditation ultime.

Or, si Tashi Namgyal s'emploie à récuser certaines critiques, notamment celle adressée par Sakya Paṇḍita (1182-1251) qui identifie le Mahāmudrā au système de méditation du maître chinois Hashang Mahāyāna, prônant l'état de non-pensée, la polémique n'est certainement pas le propos dominant de son traité. Certes, le lecteur occidental qui connaît mal le contexte historique et les divergences d'écoles et de courants philosophiques, risque parfois de ne pas saisir l'intérêt de certains débats. Il ne doit pourtant jamais perdre de vue que, lorsque l'auteur réfute les thèses des détracteurs du Mahāmudrā enseigné dans l'école kagyū, il ne le fait pas dans une intention polémique, ni pour simplement révéler des failles dans la logique de ses adversaires, mais pour permettre une intégration parfaite de ce système de méditation, qui vise à l'accomplissement du bien des êtres et à la plénitude de l'Éveil.

Enfin, ce texte – qui synthétise à la fois l'approche gradualiste des maîtres indiens du Grand Véhicule (tel Kamalaśīla) et le subitisme (que révèlent les instructions essentielles des grands accomplis de l'Inde ancienne) – est si dense que sa lecture nécessite les explications d'un maître expérimenté. Un tel soutien est en effet indispensable pour entreprendre cette pratique et a fortiori pour en récolter les fruits. Ce traité se présente ainsi comme un manuel complet offrant à l'instructeur qui maîtrise la méditation du Mahāmudrā les matériaux théoriques pour guider ses élèves, depuis les pratiques préliminaires jusqu'aux réalisations de plus en plus subtiles des quatre yogas du Mahāmudrā. Le pratiquant sérieusement

1 Wangchouk Dorjé est l'auteur de deux autres célèbres traités sur le Mahāmudrā : le *Mahāmudrā qui élimine les ténèbres de l'ignorance* (tib. *ma rig mun sel*) et le *Doigt qui montre le Dharmakāya* (tib. *chos sku mdzud thug*).

engagé dans cette pratique y trouvera alors le rappel de toutes les références techniques nécessaires pour comprendre et approfondir ce système dans son intégralité. Il sera donc à même d'évaluer ses propres expériences et réalisations par rapport à ce modèle. Comme le souligne Khènchèn Thrangu Rinpoché : « Les paroles de Dakpo Tashi Namgyal sont ornées d'une myriade d'instructions profondes issues de son expérience personnelle, ce qui les rend uniques. Ses conseils sur la manière de dissiper les obstacles et de continuer à progresser sont donc extrêmement utiles aux pratiquants¹. »

LA TRADUCTION

Les précieuses instructions orales sur le Mahāmudrā que nous a laissées Lama Guëndune Rinpoché pendant la retraite de trois ans ont été ma première source d'inspiration pour traduire ce texte. Autrement, je me suis appuyé sur un ouvrage plus succinct de Dakpo Tashi Namgyal², qui reprend les thèmes fondamentaux de la deuxième partie des *Rayons de lune*, consacrée au Mahāmudrā. Les deux livres de Khènchèn Thrangu Rinpoché³ sur le Mahāmudrā, ainsi que la traduction anglaise de Lobsang P. Lhalungpa⁴ m'ont aussi fourni un support des plus précieux. Conformément à la tradition orale de la lignée kagyū, pour élucider certains passages difficiles, j'ai interrogé d'autres maîtres kagyūpas – principalement Tenga Rinpoché – qui, grâce à leur connaissance et à leur expérience, ont éclairci ma compréhension. De nombreux amis traducteurs m'ont également apporté leur aide.

Pour faciliter le repérage des notions clés, j'ai essayé de maintenir une certaine cohérence dans la traduction des termes techniques. Mais, selon le contexte et les différents sens des mots tibétains, ce choix n'a pas toujours pu être respecté. Le glossaire tibétain-français en fin de volume donne les diverses variantes du même terme.

Les mots sanskrits figurent avec des signes diacritiques⁵, les mots tibétains dans les notes en bas de page sont notés en translittération Wylie

1 Introduction à *Clarifying the Natural State*, p. 9, voir ci-dessous.

2 *Phyag rgya chen po'i khrid yig chen mo gnyug ma'i de nyid gsal ba*, *Clarifying the Natural State, A Principal Guidance Manual for Mahāmudrā*, Rangjung Yeshe, 2001.

3 *The Ninth Karmapa's Ocean of Definitive Meaning*. Snow Lion, 2003 et *Essentials of Mahāmudrā, Looking Directly at the Mind*, Wisdom Publications, 2004.

4 *Mahāmudrā, the Quintessence of Mind and Meditation*, traduit et annoté par Lobsang P. Lhalungpa, Shambala, 1986.

5 Pour une présentation simplifiée des règles de prononciation du sanskrit, se référer par exemple au *Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme*, p. 15-16.

pour les termes techniques et les titres d'ouvrages. Pour les mots tibétains en phonétique simple, utilisée dans le corps du texte, *ch* se prononce *tch* (ex. *chagya chènpo* = *tchagya tchènpo*), *j* se prononce *dj* (ex. *dorjé* = *dordjé*), *u* reste *u* et se distingue de *ou* (ex. *tulkou*), *g* se prononce *gue* (ex. *sangyé*). Les parenthèses carrées contiennent des rajouts personnels indispensables à la bonne compréhension du texte.

Les innombrables citations qui émaillent les *Rayons de lune* ont été traduites d'après le texte tibétain de Dakpo Tashi Namgyal et non d'après l'original, d'où certaines variantes possibles. Les titres des discours et textes fondamentaux dont elles sont extraites figurent en sanskrit et en tibétain dans l'appendice II.

Il va sans dire que sans les explications d'enseignants qualifiés, de nombreux points du texte resteront obscurs ou sembleront même contradictoires. J'espère que l'étude de ces précieuses instructions sous l'égide de tels enseignants permettra de les éclaircir et d'éliminer mes erreurs.

REMERCIEMENTS

J'adresse mes sincères remerciements à toutes les personnes qui, à divers stades de ce projet, m'ont aidé à comprendre et à traduire, m'ont corrigé et conseillé, offrant généreusement leur temps et leurs compétences pour relire la traduction, intégralement ou en partie. Je remercie Patrick Carré qui a fourni un travail remarquable pour m'aider à révéler la beauté et le sens de ce texte. Au vu de la qualité de sa collection *Trésors du bouddhisme*¹, je n'aurais pu rêver d'un collaborateur plus compétent.

Ce livre a pu voir le jour grâce au soutien de la Fondation Tsadra qui m'a permis de m'y consacrer exclusivement, dans les meilleures conditions que l'on puisse souhaiter.

Que cet effort commun permette à de nombreux êtres d'étudier et d'appliquer les instructions du Mahāmudrā pour parvenir à la libération finale, favorisant ainsi la paix et le bonheur dans le monde!

1 Aux Éditions Fayard.

Rayons de lune

*Éloquente explication qui éclaire la progression
dans la méditation du Mahāmudrā
de sens définitif*

Table

Préface du traducteur	13
Table	25
Présentation générale	33
Exorde	33
Promesse d'écrire le texte	36
L'importance de méditer sur la vraie nature de l'esprit	37
Tous les phénomènes reposent sur l'esprit	37
Les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit	40
Les bienfaits de cette méditation	42

I. LA CONCENTRATION PROFONDE SELON LA TRADITION COMMUNE

<i>explication succincte</i>	43
--	----

Présentation générale de la concentration profonde: pour résoudre les doutes	45
---	----

MÉDITATION DE LA QUIÉTUDE ET DE LA VISION SUPÉRIEURE 47

CHAPITRE UN

La méditation ordinaire de la quiétude et de la vision supérieure	49
Racine de la quiétude et de la vision supérieure	49
Élimination des obstacles à la quiétude et à la vision supérieure.	51
Reconnaître les obstacles	51
Remédier aux obstacles	54
Explication générale	54
Méthodes permettant d'éliminer la somnolence et l'agitation mentale	57
Éviter les causes de la somnolence et de l'agitation mentale	57
Éliminer la somnolence et l'agitation mentale	58
Reconnaître la vraie nature de la quiétude et de la vision supérieure	60
Différents types de quiétude et de vision supérieure.	64
Hierarchisation de la quiétude et de la vision supérieure	66

Méditation conjointe de la quiétude et de la vision supérieure 68
 Raison de leur nécessité. 68
 Comment unifier la quiétude et la vision supérieure 69
 Les effets de la quiétude et de la vision supérieure. 72

CHAPITRE DEUX

Progression dans la méditation de la quiétude et de la vision supérieure. 75

LES ÉTAPES DE LA QUIÉTUDE 75

Préparation 75
 Principes de la concentration sur un objet 76
 Les différents types d'objets. 76
 Adaptation des objets aux individus 79
 Objets de concentration propres aux débutants 80
 Rôle de l'attention et de la vigilance dans la concentration 82
 Méthodes qui permettent d'atteindre la quiétude. 83
 Les huit remèdes 83
 Les neuf stades 84
 Les six forces qui permettent de franchir les stades 86
 Les quatre applications mentales 87

LES ÉTAPES DE LA VISION SUPÉRIEURE 89

Méditation générale de la vision supérieure. 89
 Méthodes permettant de cultiver la vue de la vision supérieure 91
 Les différentes méthodes employées par les écoles bouddhistes
 pour établir la vue 91
 Les méthodes employées ici pour établir la vue 93
 Méditation générale sur l'inexistence du soi 93
 Les raisons de méditer sur l'inexistence du soi 93
 Comment méditer sur les deux formes d'inexistence du soi 95
 Réfutation du soi individuel 95
 Réfutation du soi des phénomènes. 97
 Émergence de la vue suite à cette méditation. 99
 Méthodes spécifiques permettant de méditer sur la vue. 103
 Définition de la vue parfaite 103
 Méditation d'accès à l'égalité. 104
 La perception subséquente. 106

ÉLIMINATION DES DOUTES SUR LES MÉTHODES

PERMETTANT DE MAINTENIR LA VUE ET LA MÉDITATION 109
 Distinction entre méditation analytique et méditation contemplative. 109
 L'analyse et la contemplation appliquées
 à la quiétude et à la vision supérieure 111
 L'analyse et la contemplation dans la méditation sur la vue 114
 Élimination des doutes concernant la vue essentielle 117