



INSTITUT KHYÈNTSÉ WANGPO  
INSTITUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES BOUDDHISTE & DZOGCHEN

མཁུན་བརྗེའི་དབང་པོའི་གྲ་ཚང་།

DROUPDRA

3<sup>ème</sup> année - Session 4

**Les trois sattvas et les trois samādhis  
de la phase de création  
dans la lignée nyingmapa**

Damien Brohon



## **Table des matières**

Document 1 : Les trois tantras internes .....	2
Document 2 : Préliminaires communs et spéciaux.....	4
Document 3 : La phase de création .....	5
Document 4 : les trois samādhis .....	6
Document 5 : Les trois samādhis comme purification des trois mondes.....	7
Document 6 : Les trois samādhis comme actualisation du fruit....	8
Document 8 : Comment la phase de création purifie la matrice.	10
Document 9 : Les quatre clous qui fixent la vie de la phase de création .....	11
Document 10 : Les huit critères pour une visualisation claire et stable.....	12
Document 11 : Le corps de la pratique (le yoga de la stabilité) .	13
Document 12 : Les trois sattvas.....	14
Bibliographie .....	16

## **Document 1 : Les trois tantras internes**

Extrait du *Yönten Dzö* de Jigmé Lingpa :

Le Mahāyoga, tantra père et voie des méthodes, Recourt principalement à la phase de création (...). L'Anuyoga, tantra mère et voie de la connaissance, Recourt principalement à la phase de perfection (...). L'Atiyoga est la voie de la sagesse non duelle qui mène à la grande luminosité, ni une ni multiple.

Extrait du commentaire du *Yönten Dzö* par Kangyur Rinpoché :

Dans leur méditation, les adeptes du Mahāyoga ou des tantras pères font grand usage d'élaborations conceptuelles. C'est à cause de nos pensées dualistes adventices que nous percevons le déploiement spontané de la sagesse de grande félicité comme les agrégats et tout ce qui compose le monde et les êtres. Ces phénomènes ne sont en fait que des entités conceptuelles erronément perçues comme des objets existant réellement. Pour les purifier, l'adepte adopte une vue qui reconnaît parfaitement la nature des phénomènes et médite principalement sur la phase de création, la voie où l'univers se révèle comme un champ de bouddha et un palais, et où, de même, les êtres sont perçus comme des déités masculines et féminines.

(...)

Une fois stabilisée la phase de création, il faut passer à la méditation suivante. En d'autres termes, pour insister sur la sagesse primordiale de la « passion » et la cultiver, on pratique l'Anuyoga des tantras mères.

(...)

Dans l'Atiyoga, on médite sur la sagesse primordiale telle qu'elle-même en sa nudité, dont il est très difficile de faire l'expérience. Ici, l'accent ne porte plus sur l'une ou l'autre phase, autrement dit, sur les méthodes ou bien sur la connaissance. Cette voie manifeste la réalité ou nature parfaite, la sagesse de l'union. Qui s'exerce à l'Atiyoga atteindra l'essence du réel, laquelle n'est ni une ni multiple, étant la grande luminosité spontanément présente. Les agrégats impurs se raffineront alors en ces lumières irisées qui sont leurs quintessences.

In *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

## Document 2 : Préliminaires communs et spéciaux

PRELIMINAIRES COMMUNS	Renoncement	
	Refuge	
	Bodhicitta	
PRELIMINAIRES SPÉCIAUX	Écarter les circonstances défavorables	Expulser les forces démoniaques et négatives
		Etablir l'enceinte de protection
	Générer et accroître les conditions favorables	Descente des bénédictions
		Bénir les offrandes

D'après Gyatrul Rinpoché, *Générer la déité, pratique du tantra bouddhique*

### Document 3 : La phase de création

Extrait du *Yönten Dzö* de Jigmé Lingpa :

La voie est double : création et perfection. La première, la phase de création, s'enseigne en fonction des quatre naissances Pour purifier les imprégnations karmiques qui les entraînent. La méthode de création, *réglée sur le saṃsāra*, purifie et dissout les trois niveaux d'existence sans aucune exception.

Extrait du commentaire du *Yönten Dzö* par Kangyur Rinpoché :

Des phases de création et de perfection qui constituent la voie de la nature primordialement pure, la première est la phase de création, c'est à dire *la méthode quide la naissance fait une voie*. Quatre types de phase de création ont donc été enseignés pour dissoudre les imprégnations karmiques liées aux quatre types de naissance : naissance d'une matrice, naissance d'un œuf, naissance miraculeuse et naissance à partir de la chaleur humide. On peut, de manière générale, appliquer ces quatre modes de naissance aux hommes et aux animaux. Les bodhisattvas des champs purs, les dieux, les êtres des enfers et du bardo renaissent « par miracle ». Il est possible aux prêtres de naître d'une matrice, mais pour la plupart, les esprits avides renaissent sur un mode miraculeux.

In *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

## **Document 4 : les trois samādhis**

1. Le samādhi de la télléité (Tib. *deshyin nyi kyi ting ngé dzin*, Wyl. *de bzhin nyidkyi ting nge 'dzin*)
2. Le samādhi de la manifestation universelle (Tib. *küntu nangwé ting ngé dzin*, Wyl. *kun tu snang ba'i ting nge 'dzin*)
3. Le samādhi causal (Tib. *gyü ting ngé dzin*, Wyl. *rgyu'i ting nge 'dzin*)

Deux citations pour comprendre les trois samādhis :

Sans compassion la vue de la vacuité ne vous permettra pas trouver le chemin sublime. Si vous méditez juste sur la compassion par contre, comment pourriez-vous libérer un jour du samsāra ?

Saraha

Le fait que tous les phénomènes soient vacuité, que samsāra et nirvāna sont inséparables est la raison même pour laquelle sommes capables d'actualiser tout cela dans le cercle du maṇḍala. En d'autres mots, la vacuité est la base pour la phase de création. Comme il est dit « Pour qui la vacuité est possible, tout est possible. ». Si tous les phénomènes n'étaient pas vides et que les apparences ordinaires étaient solidement réelles, la phase de création serait impossible, comme cette autre citation le précise : « Même si l'on pouvait faire en sorte que le blé soit du riz, le riz n'apparaîtrait pas. ». Ceci dit, bien que tous les phénomènes soient vides comme il vient d'être dit, sans l'élan de la grande compassion vous ne serez pas capable de manifester le Rūpakāya pour le bien d'autrui.

Jigmé Lingpa

In Jigme Lingpa, Patrul Rinpoche and Getse Mahapandita, *Deity, Mantra and Wisdom, Dharmachakra Translation Comitee*, 2006. Traduction en français, Damien Brohon, 2024.

## **Document 5 : Les trois samādhis comme purification des trois mondes**

Extrait du commentaire du Yönten Dzö par Kangyur Rinpoché :

Pendant la phase de création, on médite sur la vacuité, qui est analogue à la mort ; sur la compassion, analogue au bardo ; sur la syllabe-germe, analogue à la conscience du bardo ; et sur la déité complète (parfaitement visualisée), analogue à la naissance quia lieu quand les organes des sens du fœtus sont pleinement formés. En méditant conformément à ces moments samsāriques, à savoir la naissance, la mort et l'état intermédiaire (ou bardo), ainsi qu'aux quatre modes de naissance, en recourant aux antidotes spécifiques à chacun de ces moments, on purifiera, à l'aide des quatre pratiques de la phase de création, toutes les formes d'attachement aux phénomènes liés au corps, à la parole et à l'esprit, ainsi que toutes les propensions à renaître dans les six destinées. De ce fait, les pratiques de la phase de création se chargent de la purification en dissolvant tout attachement à l'existence réelle des apparences propres aux trois mondes, lesquelles ne sont autres que l'extériorisation des imprégnations karmiques relatives au corps, à la parole et à l'esprit. La visibilité du corps correspond au monde du Désir ; la semi-visibilité de la parole correspond au monde de la Forme ; et l'invisibilité de l'esprit correspond au monde Sans Forme.

In *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

## **Document 6 : Les trois samādhis comme actualisation du fruit**

Extrait du *Yönten Dzö* de Jigmé Lingpa :

La méthode de création réglée sur le nirvâna et les particularités de la déité parfont le fruit déjà parfait dans la base. Purification et perfection mûrissent en phase de perfection. Purifier, parfaire et mûrir sont trois points essentiels de toute phase de création.

Extrait du commentaire du *Yönten Dzö* par Kangyur Rinpoché :

En méditant conformément au mode fondamental du nirvāṇa, et en suivant la voie des trois recueils – qui correspondent aux trois corps – et des différentes particularités de la déité (comme son champ, son palais, ses marques majeures et mineures, les rayons de lumière qu'elle émet, et ainsi de suite), les pratiquants acquièrent la faculté particulière de susciter la perfection du fruit, la manifestation des qualités des trois corps depuis toujours présents dans la base. Ces deux éléments de la phase de création (la purification et la perfection) sont les méthodes qui permettent de contrôler indirectement les canaux, les souffles et les gouttes de l'agrégat du corps devajra. Ici, la méditation s'accorde avec l'essence de l'esprit, le mode fondamental de la quintessence des bouddhas. Dès lors, une fois stabilisée la phase de création que nous venons de voir, si la méditation se poursuit sur la phase de perfection, les luminosités représentative et réelle de la sagesse primordiale apparaîtront. Ainsi, la phase de création mûrit en phase de perfection. De ce fait, la purification, la perfection et le mûrissement (dag rdzogs smin gsum) ont une très grande importance dans la phase de création commune des tantras intérieurs.

In *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

**Document 7 : Comment la phase de création purifie les différents types de naissance**

Type de naissance :	Type de phase de création :
Ovipare	En deux fois
D'une matrice	Quatre facteurs d'éveil ou Trois procédés de Vajra ou Cinq facteurs d'éveil
De la chaleur humide	Se rappeler la déité
Miraculeuse	Se rappeler la déité

D'après *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

## Document 8 : Comment la phase de création purifie la matrice

<p><b>Quatre facteurs d'éveil</b> Selon le Tantra de Hérrouka Galno</p>	<b>Facteurs d'éveil purifiant :</b>	<b>Bardo purifié :</b>
	Vacuité et l'esprit d'Eveil	Moment de la mort
	Syllabe-germe	Être du bardo
	Forme complète	Embryon
	Placement des syllabes	Naissance
<p><b>Trois procédés de Vajra</b> Selon les tantras pères</p>	<b>Procédé de Vajra purifiant :</b>	<b>Bardo purifié :</b>
	Emblème (esprit de Vajra)	Être du bardo entre dans la matrice
	Syllabe (parole de Vajra)	Formation du corps dans le fœtus
	Corps de la déité (corps de Vajra)	
<p><b>Cinq facteurs d'éveil</b></p>	<b>Facteurs d'éveil purifiant :</b>	<b>Bardo purifié :</b>
	Disque de la lune Vairochana	Purifie le sperme de la naissance
	Disque du soleil Ratnasambhava	Purifie le fluide féminin de la naissance
	Syllabe-germe et l'emblème Amitābha	Purifie l'entrée de la conscience de l'être du bardo dans les fluides masculin et féminin
	Fusion des trois formes précédentes Amoghasiddhi	Fusion en une seule saveur du sperme, du fluide féminin et de la conscience
	Visualisation du corps de la déité Akshobhya	Naissance

**Document 9 : Les quatre clous qui fixent la vie de la phase de création**

- Le clou du recueillement sur la déité (tib. ting ‘dzin lha’i gzer)
- Le clou du mantra, quintessence de la déité (tib. snying po sngags kyi gzer)
- Le clou de l’immuable sagesse éveillée (tib. dgongs pa mi ‘gyur ba’i gzer)
- Le clou de l’émission et de la réabsorption (tib. ‘phro ‘du’i gzer)

D’après *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

**Document 10 : Les huit critères pour une visualisation claire et stable**

<b>CRITÈRES DE CLARTÉ</b>	La visualisation doit être : Claire et vive (sal le ba)
	Limpide (seng nge ba)
	Rayonnante de splendeur (lhag ge ba)
	Vivante (lhang nge ba)
<b>CRITÈRES DE STABILITÉ</b>	La visualisation doit être : Imperturbable (mi g vo ba)
	Immuable (mi 'gyur ba)
	Parfaitement immuable (mngon par mi 'gyur ba)
	La déité visualisée doit émerger exactement telle qu'on l'aura méditée (jj ltar bsgom na de ltar 'byung ba)

D'après *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara.

## **Document 11 : Le corps de la pratique (le yoga de la stabilité)**

Le yoga du moudra physique	Les trois <u>samādhis</u>
	Générer le mandala
	Invocations des <u>jñāna</u> -sattva
	Hommage, offrande et louange
	Générer la déité principale
Le yoga de la parole	
Le yoga de la claire-lumière	

*D'après Gyatrul Rinpoché, Générer la déité, pratique du tantra bouddhique*

## Document 12 : Les trois sattvas

Extrait d'*Une explication claire, concise et simple des étapes de création et de perfection pour le bien des débutants* par Shechen Gyaltsab Gyourme Péma Namgyal (1871-1926)

Tous les phénomènes constitués d'agrégats, d'éléments et de sources sensorielles sont l'expression naturelle et dynamique de l'ultime esprit éveillé. Depuis le tout début, ils ont toujours été la roue des divinités pleine des trois sièges<sup>1</sup>. S'entraîner à cela – la vérité relative supérieure – en accord avec l'état naturel authentique, c'est s'entraîner à l'être d'engagement (skt. *Samayasattva*).

L'espace de base et la sagesse primordiale indivisibles, jamais séparés des cinq qualités non souillées de la fructification - la vérité ultime supérieure - sont naturellement présents en tant que force vitale essentielle de la sagesse originelle. C'est l'être de sagesse (skt. *Jñānasattva*).

Ces deux vérités supérieures ne sont pas séparées l'une de l'autre ; par nature, ils ne sont pas différents. Cette indivisibilité apparaissant comme l'essence du samādhi est l'être de méditation (skt. *Samādhisattva*).

Ceux qui ont un esprit vaste et qui réalisent que ces trois êtres (skt. *sattvas*) sont de même goût, inséparables dans l'étendue de la vraie nature intrinsèque, n'ont pas besoin de passer par les élaborations consistant à conférer la puissance, à sceller, à inviter, etc. Il y en a beaucoup, cependant, qui n'ont pas une compréhension aussi profonde. Par conséquent, afin de purifier

---

<sup>1</sup> Soit : 1) les agrégats et les éléments sont les sièges des cinq bouddhas masculins et des cinq bouddhas féminins, et sont appelés le siège des bouddhas ; 2) les facultés sensorielles et leurs objets sont les sièges des huit bodhisattvas masculins et des huit bodhisattvas féminins avec les six munis, et sont appelés le siège des bodhisattvas ; 3) les membres sont les sièges des divinités courroucées mâles et femelles, et sont appelés le siège des divinités courroucées.

leur fixation sur la divinité comme étant séparée d'eux-mêmes, ils devraient se visualiser, l'être d'engagement, comme la divinité, puis inviter la sagesse étant de l'espace de base. Ce dernier confère l'habilitation, la scelle, puis se dissout inséparablement dans l'être d'engagement. Une fois que les offrandes et les louanges, etc., ont été rendues, ils doivent alors s'engager dans la récitation du mantra tout en effectuant les visualisations des rayons lumineux émis et absorbés, et ainsi de suite.

*Traduction en anglais par Laura Dainty et Peter Woods pour Samye Translations (2022) Version française Damien Brohon (2022)*

## **Bibliographie**

Dilgo Khyentse Rinpoche, *Pure Appearance, Development and Completion Phases in Vajrayana Practice*, Vajravairochana Translation Comitee, 1996.

Gyatrul Rinpoché, *Générer la déité, pratique du tantra bouddhique*, Éditions Yogi Ling, 1999.

Jigmé Lingpa (avec commentaires de Kangur Rinpoché), *Le trésor de qualités éveillées*, Volume II, Padmakara,

Jigme Lingpa, Patrul Rinpoche and Getse Mahapandita, *Deity, Mantra and Wisdom*, Dharmachakra Translation Comitee, 2006.



*Manuel à usage strictement personnel.  
Tout droit de diffusion et de reproduction est interdit sans l'accord  
écrit de l'Institut Khyènsé Wangpo.*