

# La Lumière de la Voie vers l'Éveil

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ།



par Atisha Dipamkarashrijnana

FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Extrait de l'ouvrage "Sans déployer ses ailes, l'oiseau ne peut voler"  
Paru aux Editions Guépèle. Traduction de Marie-Stella Boussemart,  
sous la direction de Dagpo Rinpoché. Utilisé avec permission.

Le texte tibétain a été copié à partir d'une édition critique par  
Losang Norbu Shastri et publié par l'Institut central des hautes  
études tibétaines, Sarnath, Varanasi, 1994.

Set in Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT, and Tibetan Ma-  
chine Unicode.

# La Lampe pour la Voie vers l'Eveil

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ།

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཇམ་དཔལ་གཞིན་རུང་གྱུར་པ་ལ་  
ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

Au Bodhisattava Mañjoushrī [toujours] Jeune, je rends  
hommage.

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་དག་དང་དེའི་ཚོས་དང་།  
དག་འདུན་རྣམས་ལ་གྲུས་པ་ཚེན་པོས་ཕྱག་བྱས་ཏེ།  
སྒྲོབ་མ་བཟང་པོ་བྱང་ཆུབ་འོད་གྱིས་བསྐྱལ་གྱུར་པས།  
བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱ། ༡ །

1 A tous les Victorieux des trois temps, à leur Enseignement et aux Communautés [Sangha], avec grand respect je rends hommage. A la requête de mon excellent disciple Jangchoub Ö, je vais ici faire toute la lumière sur la Voie qui mène à l'Eveil.

ཆུང་དུ་འབྲིང་དང་མཚོག་གུར་པས།  
སྐྱེས་བུ་གསུམ་དུ་ཤེས་པར་བྱ།  
དེ་དག་མཚན་ཉིད་རབ་གསལ་བ།  
སོ་སོའི་དབྱེ་བ་བྱི་བར་བྱ། ༢ །

2 Comme ils s'avèrent inférieurs, médians ou supérieurs, les êtres sont réputés se répartir en trois catégories. Leurs caractéristiques sont très claires et je vais décrire leurs traits distinctifs.

གང་ཞིག་ཐབས་ནི་གང་དག་གིས།  
འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཙམ་དག་ལ།  
རང་ཉིད་དོན་དུ་གཉིར་བྱེད་པ།  
དེ་ནི་སྐྱེས་བུ་ཐ་མར་ཤེས། ༣ །

3 Celui qui, par tous moyens, ne recherche que les seuls bonheurs du cycle [des existences] dans son intérêt personnel, est connu en tant qu'être "inférieur" [de par sa motivation].

མྱིང་པའི་བདེ་ལ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཤིང་།  
 ལྡིག་པའི་ལས་ལས་ལྡོག་བདག་ཉིད།  
 བང་ཞིག་རང་ཞི་ཙམ་དོན་གཉེར།  
 རྒྱུས་བྱ་དེ་ནི་འབྲིང་ཞེས་བྱ། ༄ །

4 Celui qui se détourne des plaisirs du samsāra et se garde des karma mauvais mais ne recherche que sa propre libération sans plus, est un individu qualifié de “médian”.

རང་རྒྱུད་གཏོགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱིས།  
 བང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་ཀུན།  
 ཡང་དག་ཟད་པར་ཀུན་ནས་འདོད།  
 རྒྱུས་བྱ་དེ་ནི་མཚོག་ཡིན་ནོ། ༄ །

5 Celui qui, partant de ses propres souffrances, veut à tout prix éradiquer toutes les souffrances d'autrui, cet être-là est “supérieur”.

སེམས་ཅན་དམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་  
འདོད་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་ལ།  
སྤྲོ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོན་པ་ཡི།  
ཡང་དག་ཐབས་ནི་བཤད་པར་བྱ། ༦ །

6 A l'intention des êtres excellents qui aspirent à l'Eveil suprême, je vais exposer la sublime méthode révélée par mes Maîtres.

ཇོགས་སངས་བྱིས་སྐྱེ་ལ་སོགས་དང་།  
མཆོད་རྟེན་དམ་པ་མངོན་ཕྱོགས་ནས།  
མེ་ཏོག་བདུག་སྒྲོས་དངོས་པོ་དག་  
ཅི་འབྱོར་བ་ཡིས་མཆོད་པར་བྱ། ༧ །

7 Tournez-vous vers une image du Bouddha accompli ou vers un stūpa et le parfait Dharma [les Ecritures], et faites offrande de fleurs, encens et tout autre objet dont vous disposeriez.

ཀུན་བཟང་སྤྱོད་ལས་གསུངས་པ་ཡི།  
 མཚོད་པ་རྣམ་པ་བདུན་དག་ཀྱང་།  
 བྱང་རྒྱུ་སྤྱིང་པོའི་མཐར་ཐུག་པར།  
 མི་ལྷོག་པ་ཡི་སེམས་དག་གིས། ། ༤ །

8 Effectuant de plus les sept offrandes énoncées dans les Conduites de Samantabhadra et avec les pensées [esprits d’Eveil aspiration et engagement] irréversibles jusqu’à la complétude de l’essence de l’Eveil,

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་རབ་དང་ཅིང་།  
 དུས་པོའི་ལྷ་ང་སར་བཅུགས་ནས།  
 ཐལ་མོ་སྐྱར་བར་བྱས་ནས་ནི།  
 དང་པོར་སྐྱབས་འགྲོ་ལན་གསུམ་བྱ། ། ༥ །

9 Mû par une foi totale envers les Trois Joyaux, mettez-vous à genoux et joignez les mains. Commencez par prendre refuge, trois fois de suite.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།  
 བྱམས་པའི་སེམས་ནི་སྡོན་འགྲོ་བས།  
 ངན་སྲུང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་སོགས་དང་།  
 འཆི་འཕོ་སོགས་གྱིས་སྐྱབས་བསྐྱེལ་བའི། ༡༠ །

10 Ensuite, ayant développé l'amour envers tous les êtres [en guise de] préalable, observez-les tous, qui souffrent de naître dans les trois états infortunés, de mourir, trans-migrer, etc.

འགྲོ་བ་མ་ལུས་ལ་བལྟས་ཏེ།  
 སྐྱབས་བསྐྱེལ་གྱིས་ནི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་བ།  
 སྐྱབས་བསྐྱེལ་སྐྱབས་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚན་ལས།  
 འགྲོ་བ་ཐར་བར་འདོད་པ་ཡིས།  
 ལྷོག་པ་མེད་པར་དམ་འཆའ་བའི།  
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༡ །

11 Alors, poussé par le désir de libérer les êtres des souffrances douloureuses, des souffrances [déguisées] et des souffrances causales, en prenant l'engagement de manière irrévocable, produisez l'esprit d'Eveil.

དེ་ལྟར་སྒོན་པའི་སེམས་དག་ནི།  
བསྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་པ།  
དེ་ནི་སྒྲོང་པོ་བཀོད་པ་ཡི།  
མདོ་ལས་བྱམས་པས་རབ་ཏུ་བཤད། ༡༢ །

12 Toutes les qualités générées par les pensées d'aspiration [à l'Eveil], sont magnnifiquement exposées par Maitreya dans le *Gandavyūha-sūtra*.

དེ་ཡི་མདོ་སྒོལ་པའམ་སྒྲ་མ་ལ་མཉན་ཏེ།  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་མེད་པ།  
རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དེ་ནས་རྒྱ་མཚན་དུ།  
དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༣ །

13 Aussi lisez les sūtra ou en écoutez-les du Maître, jusqu'à pénétrer les infinies qualités de l'aspiration à l'Eveil complet, et afin de le cultiver, produisez de la sorte l'esprit d'Eveil encore et encore.

དཔའ་སྤྱིན་གྱིས་ལྷུས་མདོ་དག་ལས།  
འདི་ཡི་བསོད་ནམས་རབ་བསྟན་པ།  
གང་དེ་ཚོགས་བཅད་གསུམ་ཙམ་དུ།  
མདོར་བསྟུས་འདིར་ནི་བྲི་བར་བྱ། ༡༤ །

14 Ces qualités très bien décrites dans le *Sūtra à la demande de Vīradatta*, je vais ici les condenser en trois strophes environ.

བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།  
དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཚིས་ན།  
ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ།  
དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར། ༡༥ །

15 À Supposer que les mérites de l'esprit d'Eveil prennent forme, ils empliraient l'espace entier et même ils en déborderaient.

གང་ལྷོ་བྱེ་མའི་གྲངས་སྟེད་གྱི།  
སངས་རྒྱས་ཞིང་རྣམས་མི་གང་གིས།  
རིན་ཆེན་དག་གིས་ཀུན་བཀའ་སྟེ།  
འཇིག་རྟེན་མགོན་ལ་ཡུལ་བ་བས། ༡༦ །

16 Entre celui qui emplirait de gemmes des Terres de Boudhas en nombre égal aux grains de sable dans le Gange, et offrirait le tout au Protecteur du Monde [Avalokiteshvara]

གང་གིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བགྱིས་ཏེ།  
བྱང་རྒྱལ་ཏུ་ནི་སེམས་བཏུད་ན།  
མཚོད་པ་འདི་ནི་བྱུང་པར་འཕགས།  
དེ་ལ་མཐའ་ནི་མ་མཆིས་སོ། ༡༧ །

17 Et celui qui, joignant les mains, rend hommage à l'esprit d'Eveil, l'offrande de ce dernier est infiniment supérieure car elle n'a pas de limite

བྱང་རྒྱལ་སྒྲོན་པའི་སེམས་དག་བསྐྱེད་ནས་ནི།  
 འབད་པ་མང་པོས་ཀྱན་དུ་སྤེལ་བུ་ཞིང་།  
 འདི་ནི་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་འང་བྲན་དོན་དུ།  
 ཇི་སྐད་བཤད་པའི་བསྐྱབ་པའང་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་། ༡༤ །

18 Après avoir généré l'aspiration à l'Eveil, de toutes vos forces appliquez-vous à toujours la développer ; et afin de vous souvenir [de votre but] dans vos vies ultérieures aussi, observez pleinement les entraînements prescrits.

འཇུག་སེམས་བདག་ཉིད་སྒྲོམ་པ་མ་གཏོགས་པར།  
 ཡང་དག་སྒྲོན་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར་མ་ཡིན།  
 ཇོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སྒྲོན་པ་འཕེལ་འདོད་པས།  
 དི་ཕྱིར་འབད་པས་འདི་ནི་ངེས་པར་གླེང་། ༡༥ །

19 Faute des vœux qui sont l'essence de l'esprit d'Eveil-engagement, l'aspiration excellente ne peut augmenter. Si vous souhaitez épanouir vos vœux de complet Eveil, alors il importe que vous preniez lesdits [vœux] avec fougue.

སོ་སོར་ཐར་པ་རིགས་བདུན་གྱི།  
ཉག་ཏུ་སྡོམ་གཞན་ལྡན་པ་དང་།  
བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཡི།  
སྐལ་བ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་དུ་མིན། 20 །

20 Qui maintient continûment en lui les autres voeux, des sept classes de *prātimoksha* [voeux de fidèles laïcs ou de religieux], a toute qualité pour prendre les voeux de *bodhisattva*, mais pas sinon.

སོ་སོར་ཐར་པར་རིགས་བདུན་དང་།  
དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བཤའ་པ་ལ།  
ཚངས་སྡོད་དཔལ་ནི་མཚོག་ཡིན་ཏེ།  
དག་སྡོང་སྡོམ་པ་དག་ཏུ་བཞིན། 21 །

21 Au sein des sept classes de *prātimoksha*, le Tathāgata a énoncé que la splendeur de l'abstinent est suprême ; il désignait par là les voeux de moine pleinement ordonné [*bhikshu*].

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ས་དག་གི  
རྒྱལ་སྤྱིམས་ལེགས་གསུངས་ཚོ་ག་ཡིས།  
ཡང་དག་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡི།  
སྤྱིམ་བཟང་ལས་སྤྱིམ་པ་སྤྱང་། ༢༢ །

22 Par le rituel décrit dans le Chapitre de l’Ethique des *Terres des Bodhisattva* [*Bodhisattvabhumi* d’Asanga], prenez les vœux [de bodhisattva] auprès d’un bon Maître qui possède les caractéristiques requises.

སྤྱིམ་པའི་ཚོ་ག་ལ་མཁས་དང་།  
བདག་ཉིད་གང་ཞིག་སྤྱིམ་པ་ལ་གནས།  
སྤྱིམ་པ་འབོགས་བཟོད་སྦྱིང་རྗེར་ལྡན།  
སྤྱིམ་བཟང་པོར་ཤེས་པར་བྱ། ༢༣ །

23 Celui qui est versé dans les rituels d’ordination, cultive lui-même les observances et a la patience et la compassion de conférer les vœux, sachez qu’il est un bon Maître.

དེ་ལ་འབད་པས་འདི་འདྲ་བའི།  
གལ་ཏེ་སྤྲོ་མ་མ་རྟེན་ན།  
དེ་ལས་གཞན་སྤྲོ་མ་འོད་པ་ཡི།  
ཚོ་ག་ཡང་དག་བཤད་པར་བྱ། ༢༣ །

24 Avec zèle enquêtez-vous d'un tel Maître ; mais si vous n'en trouvez aucun, je vais exposer un autre excellent rituel pour prendre les vœux [par soi-même].

དེ་ལ་སྤྲོ་མ་ཚོ་འཇམ་པའི་དཔལ།  
ཨ་མྲུར་རྩ་ཇར་གྱུར་པ་ཡིས།  
ཇི་ལྟར་བྱང་རྒྱུ་བྱུགས་བསྐྱེད་པ།  
འཇམ་དཔལ་གྱི་ནི་སངས་རྒྱས་ཞིང་།  
རྒྱན་གྱི་མདོ་ལས་བཤད་པ་ལྟར།  
དེ་བཞིན་འདིར་ནི་རབ་གསལ་གྱི། ༢༤ །

25 En fait, ici je vais décrire la manière dont, autrefois, alors qu'il était Ambarājā, Mañjushrī produisit l'esprit d'Eveil, tel que c'est relaté dans *le Sūtra de l'Ornement de la Terre de Mañjushrī* [*Mañjushrībuddhakshetralamkara-sūtra*].

མགོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྨྱན་སྲུང་།  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་།  
འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་མགྲོན་དུ་གཉེར།  
དེ་དག་འཁོར་བ་ལས་བསྐྱལ་ལོ། 26 །

26 “Devant tous les Protecteurs, je produis l’aspiration à l’Eveil parfait. Je prends en charge tous les êtres et les libérerai tous du *samsāra*.

གཞོན་སེམས་ཁྲོ་བའི་སེམས་ཉིད་དང་།  
སེར་སྣ་དང་ནི་སྤྲུག་དོག་ཉིད།  
དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་མཚོགས་  
ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་མི་བྱུ་ལོ། 27 །

27 Malveillance et colère, avarice et jalousie, à partir de cet instant et jusqu’à ce que j’obtienne l’Eveil, je n’y céderai point.

ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱད་བྱ་ཞིང་།  
སྤྱིག་དང་འདོད་པ་སྤང་བར་བྱ།  
ཚུལ་གྲིམས་སྡོམ་པ་ལ་དགའ་བས།  
སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པར་བྱ། ༢༥ །

28 J'observerai la chasteté et je rejetterai fautes et désirs. [Observant] avec joie les vœux de l'éthique, je m'exercerai à la suite du Bouddha.

བདག་ཉིད་སྤྱུར་བའི་ཚུལ་གྱིས་ནི།  
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པར་མི་སྤོ་ཞིང་།  
སེམས་ཅན་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཡིས་ནི།  
སྤྱི་མའི་སྤུ་མཐར་གནས་པར་བགྱི། ༢༧ །

29 Je ne me soucierai pas d'atteindre au plus vite l'Eveil [libération personnelle] et fût-ce pour un seul être, je resterai jusqu'à la fin du *samsāra*.

ཚད་མེད་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི།  
ཞིང་དག་རྣམ་པར་སྦྱང་བར་བྱ།  
མིང་ནས་བཟུང་བ་བྱས་པ་དང་།  
སྤྱོད་སྤྱོད་དག་ཏུ་རྣམ་པར་ཐོས། ༣༠ །

30 Je purifierai totalement les mondes immensurables et inconcevables. Je [protègerai les êtres déjà] au travers de mon nom et je demeurerai dans les dix directions.

བདག་གིས་ལུས་དང་ངག་གི་ལས།  
ཐམས་ཅད་དུ་ནི་དག་པར་བྱས།  
ཡིད་གྱི་ལས་ཀྱང་དག་བྱ་སྟེ།  
མི་དགའི་ལས་རྣམས་མི་བྱ་འོ། ༣༡ །

31 Mes *karma* physiques et oraux, je les purifierai entièrement. De même rendrai-je purs mes *karma* mentaux, et je ne commettrai plus de karma non-vertueux.”

རང་གི་ལུས་ངག་སེམས་ནི་རྣམ་དག་རྒྱ།  
འཇུག་པའི་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་སྡོམ་གནས་པ།  
རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་ལེགས་བསྐྱབས་པས།  
རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་གྲུས་ཆེར་འགྱུར། 32 །

32 Si, tout en cultivant les vœux de l'esprit d'Eveil-engagement - source de la pureté du corps, de la parole et de l'esprit -, on s'applique bien aux trois observances de l'éthique, le respect envers les trois entraînements ira grandissant.

དེ་བས་རྣམ་དག་ཚོགས་བྱང་རྒྱལ།  
སེམས་དཔའི་སྡོམ་པའི་སྡོམ་དག་ནི།  
འབད་པར་བྱས་པས་ཚོགས་བྱང་རྒྱལ།  
ཚོགས་ནི་ཡོངས་སུ་ཚོགས་པར་འགྱུར། 33 །

33 Ainsi, grâce à l'observance assidue des vœux pris par les [bodhi]sattva qui aspirent à l'Eveil pur et parfait, les accumulations qui suscitent l'Eveil parfait finissent par être pleinement réunies.

བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་རང་བཞིན་གྱི།  
ཚོགས་ནི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཡི།  
རྒྱ་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་དག།  
མངོན་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཉིད་དུ་བཞིན། ༣༥ །

34 Ces accumulations, qui sont de la nature des mérites et de la sagesse supérieure, ont pour cause de parachèvement, tous les Bouddhas l'ont dit, l'obtention des clairvoyances.

ཇི་ལྟར་འདབ་གཤོག་མ་རྒྱས་པའི།  
བྱ་ནི་མཁའ་ལ་འཕུར་མི་རུས།  
དེ་བཞིན་མངོན་ཤེས་སྟོབས་བྲལ་བས།  
སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་རུས་པ་མིན། ༣༥ །

35 De même que, sans déployer ses ailes, l'oiseau ne peut voler dans le ciel, sans la force des clairvoyances, on n'a pas le pouvoir d'accomplir le bien des êtres.

མངོན་ཤེས་ལྡན་པས་ཉིན་མཚན་གྱི།  
 བསོད་ནམས་དག་ནི་གང་ཡིན་ཏེ།  
 མངོན་ཤེས་དག་དང་བུལ་གྱུར་ལ།  
 སྐྱེ་བ་བརྒྱར་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ༣༦ །

36 Les mérites acquis en un jour et une nuit avec l'aide des clairvoyances, sans ces facultés, on ne pourrait les obtenir même en cent vies.

སྐྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཚོགས།  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འདོད་གྱུར་པ།  
 དེས་ནི་འབད་བྱས་མངོན་ཤེས་དག།  
 འགྲུབ་པར་འགྱུར་གྱི་ལེ་ལོས་མིན། ༣༧ །

37 Celui qui désormais veut parachever au plus vite les accumulations générant l'Eveil parfait, réalisera les clairvoyances s'il s'y emploie avec énergie, mais n'y réussira pas s'il s'abandonne à la paresse.

ཞི་གནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པས།  
མངོན་ཤེས་འགྲུང་བར་མི་འགྱུར་བས།  
དེ་སྤྱིར་ཞི་གནས་བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར།  
ཡང་ནས་ཡང་དུ་འབད་པར་བྱ། 38 །

38 Or, tant que le calme mental n'a pas été obtenu, les clairvoyances ne peuvent apparaître ; partant, afin de réaliser le calme mental, déployez votre énergie, toujours et encore.

ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམས་ཉམས་པས།  
རབ་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམས་བྱས་ཀྱང་།  
ལོ་ནི་སྟོང་ཕྱག་དག་གིས་ཀྱང་།  
ཉིང་འཇོན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། 39 །

39 Si les facteurs du calme mental se dégradent, même si on médite avec la plus grande énergie, et ce, même des milliers d'années durant, on ne pourra réaliser la concentration [*samādhi*].

དེ་ཕྱིར་ཉིང་འཛིན་ཚོགས་ལེན་ལས།  
གསུངས་པའི་ཡན་ལག་ལ་ལེགས་གནས།  
དམུགས་པ་གང་རུང་གཅིག་ལ་ཡང་།  
ཡིད་ནི་དགོ་ལ་གཞག་པར་བྱ། ༤༠ །

40 Aussi, demeurez dans les conditions exposées dans le *Chapitre des Accumulations* [nécessaires] à la concentration et, avec un quelconque objet [de votre choix], instaurez en vous un état d'esprit vertueux.

རྣལ་འབྱོར་ནི་གནས་གྲུབ་གྱུར་ན།  
མངོན་ཤེས་དག་ཀྱང་འགྲུབ་པར་འགྱུར།  
ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་སྐྱོར་དང་།  
བྲལ་བས་སྐྱིབ་པ་ཟད་མི་འགྱུར། ༤༡ །

41 Que le yoga du calme mental soit réalisé, et les clairvoyance sont à leur tour obtenues. Cependant, sans l'entraînement à la sagesse parfaite, les voiles ne peuvent être dissipés.

དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱ་ཡི།  
སྐྱིབ་པ་མ་ལུས་སྤང་བའི་ཕྱིར།  
ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་རྣལ་འབྱོར།  
རྟག་ཏུ་ཐབས་བཅས་བསྐྱོམ་པར་བྱ། ། ༤༢ །

42 De ce fait, afin de rejeter tous les voiles, - celui des facteurs perturbateurs et celui à la connaissance -, méditez constamment le yoga de la sagesse parfaite en lui alliant la méthode.

ཐབས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་དང་།  
ཤེས་རབ་བྲལ་བའི་ཐབས་དག་ཀྱང་།  
གང་ཕྱིར་འཆིང་བ་ཞེས་གསུངས་པ།  
དེ་ཕྱིར་གཉིས་ཀ་སྤང་མི་བྱ། ། ༤༣ །

43 La sagesse sans la méthode comme la méthode sans la sagesse, quelles qu'elles soient, ne sont encore que des liens, ont dit [les Bouddhas] ; aussi, ne vous détournez pas des deux [unies].

ཤེས་རབ་གང་དང་ཐབས་གང་ཞེས།  
ཐེ་ཚོམ་དག་ནི་སྤང་བུའི་ཕྱིར།  
ཐབས་རྣམས་དང་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི།  
ཡང་དག་དབྱེ་བ་གསལ་བར་བྱ། རྩ །

44 Afin d'éliminer tout doute à propos de ce que sont sagesse et méthode, il importe d'établir clairement la distinction entre ce qui est l'une et l'autre.

ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་སྤངས་པའི།  
ཕྱིན་པའི་པ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས།  
དག་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དག།  
རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་སུ་བཤད། རྩ །

45 En dehors de la perfection de la sagesse, tout ce qui est vertueux, comme la perfection de la générosité, etc., relève de la méthode, ont expliqué les Victorieux.

ཐབས་གོམས་དབང་གིས་བདག་ཉིད་གྱིས།  
གང་ཞིག་ཤེས་རབ་རྣམ་བསྐྱོམ་པ།  
དེས་ནི་བྱང་ཆུབ་སྤྱད་དུ་ཐོབ།  
བདག་མེད་གཅིག་ཕུ་བསྐྱོམས་པས་མིན། ། ༤༦ །

46 Celui qui médite la sagesse avec la puissance octroyée par la maîtrise de la méthode, celui-là obtient rapidement l’Eveil, et non en méditant exclusivement le non-soi.

ཕུང་པོ་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས།  
སྐྱེ་བ་མེད་པར་རྟོགས་གྱུར་པའི།  
རང་བཞིན་སྟོང་ཉིད་ཤེས་པ་ནི།  
ཤེས་རབ་ཅེས་ནི་ཡོངས་སུ་བཤད། ། ༤༧ །

47 Voir que les agrégats, les éléments et les sphères n’ont pas de naissance [absolue], comprendre ainsi leur nature - la vacuité -, voilà en quoi consiste la sagesse, ont montré [les Bouddhas].

ཡོད་པ་སྐྱེ་བ་རིགས་མིན་ཏེ  
མེད་པའང་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་བཞིན།  
ཉེས་པ་གཉིས་ཀར་ཐལ་འགྱུར་ཕྱིར།  
གཉིས་ཀ་དག་ཀྱང་འགྱུར་བ་མིན། ། ༤༨ །

48 Les existants ne peuvent avoir de naissance [absolue].  
Les inexistants, ce seraient par exemple des fleurs de  
l'espace. Comme les deux [hypothèses] sont totalement  
absurdes, ni l'une ni l'autre ne peuvent se produire.

དངོས་པོ་རང་ལས་མི་སྐྱེ་ཞིང་།  
གཞན་དང་གཉིས་ཀ་ལས་ཀྱང་མིན།  
རྐྱེ་མེད་ལས་མིན་དེ་ཡི་ཕྱིར།  
ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་རང་བཞིན་མེད། ། ༤༩ །

49 Un phénomène ne naît pas de lui-même. Il n'apparaît  
pas non plus d'autrui, ni des deux, et pas davantage sans  
causes. Par conséquent, il n'a pas de nature [issue] d'une  
essence [intrinsèque].

ཡང་ན་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དག  
གཅིག་དང་དུ་མས་རྣམ་དཔུང་ན།  
ངོ་བོ་ཉིད་ནི་མི་དམིགས་པས།  
རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་ངེས། ༥༠ །

50 Ou encore, si on analyse tous les existants en termes d'unités et de pluralités, on ne découvre pas une essence, ce qui démontre qu'ils n'ont pas de nature propre.

སྣོང་ཉིད་བདུན་ཅུའི་རིགས་པ་དང་།  
དབུ་མ་རྩ་བ་སོགས་ལས་ཀྱང་།  
དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི།  
སྣོང་པ་ཉིད་ནི་གྲུབ་བཤད་པ། ༥༡ །

51 Dans les *Soixante-dix Stances sur la vacuité* [*Shūnyatāsaptati* de Nāgārjuna], comme dans le *Traité racine sur la voie du milieu* [*Prajñāmūla*] et autres, les raisonnements établissent que la nature des phénomènes n'est autre que la vacuité.

གང་ཕྱིར་གཞུང་ནི་མང་གུར་བས།  
དེ་ཕྱིར་འདིར་ནི་མ་སྒྲོམ་ལ།  
གྲུབ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཙམ་ཞིག་ཏུ།  
བསྐྱོམ་པའི་ཕྱིར་ནི་རབ་ཏུ་བཤད། ༥༢ །

52 Comme les ouvrages sur le sujet sont très nombreux, je ne vais pas développer ici, et je vais juste exposer les conclusions atteintes [par l'école *prāsaṅgika*] pour en rendre la méditation possible.

དེ་བས་ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་པའི།  
རང་བཞིན་དག་ནི་མི་དམིགས་པས།  
བདག་མེད་པར་ནི་སྒྲོམ་གང་ཡིན།  
དེ་ཉིད་ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་ཡིན། ༥༣ །

53 Ainsi, du fait que, pour tout existant, il s'avère impossible de lui découvrir une nature [propre], méditer le non-soi équivaut à méditer la sagesse.

།ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀུན།  
 །གང་གི་རང་བཞིན་མ་མཐོང་ཞིང་།  
 །ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་རིགས་བཤའ་པ།  
 །རྣམ་ཏྟོག་མེད་པར་དེ་བསྐྱོམ་བུ། ༥༣ །

54 De même que la sagesse ne voit de nature en aucun existant, analysez pareillement la sagesse elle-même. Méditez-la sans “idée” [d’une nature propre].

།རྣམ་ཏྟོག་ལས་བྱུང་སྲིད་པ་འདི།  
 །རྣམ་པར་ཏྟོག་པའི་བདག་ཉིད་དེ།  
 །དེ་སྤྱིར་མ་ལུས་ཏྟོག་སྤངས་པ།  
 །སྤངན་འདས་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ། ༥༤ །

55 Le samsāra, issu de l’idée [d’une nature propre] est de la nature de cette idée. Par conséquent, la complète élimination d’une telle idée constitue l’excellent *nirvāna*.

དེ་ལྟར་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས།  
 རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།  
 འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བར་བྱེད།  
 རྟོག་མེད་ཉིང་འཛིན་ལ་གནས་པ།  
 རྣམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟོག་མེད་གསལ། ༥༦ །

56 A ce propos, le Bouddha a encore dit : “L’idée [d’une nature propre] est grande ignorance ; elle fait chuter dans l’océan du *samsāra*. Restez en une concentration dénuée d’idée. De même que l’espace, [l’esprit] sans idée est limpide.”

རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གཟུངས་ལས་ཀྱང་།  
 དམ་ཚོས་འདི་ལ་རྒྱལ་བའི་སྣས།  
 རྣམ་པར་མི་རྟོག་བསམས་གྱུར་ན།  
 རྣམ་རྟོག་བགྲོད་དཀའ་རྣམས་འདས་ཏེ།  
 རིམ་གྱིས་མི་རྟོག་ཐོབ་པར་འགྱུར། ༥༧ །

57 *La Formule introductrice à l’absence d’idée [Avikalpapra- veshadhāranī]* dit aussi : “Quand les fils de Victorieux parviennent à penser au parfait Dharma sans l’idée [d’une nature propre], ils dépassent l’idée dont il est si difficile de se débarrasser, puis graduellement obtiennent [un mode de pensée] exempt d’idée.”

ལྷུང་དང་རིགས་པ་དག་གིས་ནི།  
 ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མིང་པའི།  
 རང་བཞིན་མིང་པ་ངེས་བྱས་ནས།  
 རྣམ་པར་ཉོག་མིང་བསྐྱོམ་པར་བྱ། ༥༤ །

58 Après avoir acquis, grâce aux textes et aux raisonnements, la ferme compréhension que tous les existants, dépourvus de naissance, sont exempts de nature [propre], méditez cela sans idée.

དེ་ལྟར་དེ་ཉིད་བསྐྱོམ་བྱས་ན།  
 རིམ་གྱིས་དྲོད་སོགས་ཐོབ་བྱས་ནས།  
 རབ་དགའ་ལ་སོགས་ཐོབ་འགྱུར་ཏེ།  
 སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡུན་མི་རིང་། ༥༥ །

59 En méditant ainsi l'aséité [la vacuité], on atteint graduellement [le stade] "Chaleur" [du chemin de la préparation], etc., puis on réalise [la première terre] "Joie Totale", et ainsi de suite ; l'Eveil de Bouddha n'est plus guère éloigné.

ལྷགས་མཐུ་ཉིད་ལས་གྲུབ་པ་ཡི།  
 ཞི་དང་རྒྱས་སོགས་ལས་རྣམས་ཀྱིས།  
 བུམ་པ་བཟང་གྲུབ་ལ་སོགས་པ།  
 གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་སོགས་སྟོབས་ཀྱིས་གྱུར། ། ༤༠ །

60 Au travers des activités paisibles, étendues et autres réalisées grâce au pouvoir des mantra et par la force des huit grandes réalisations dont celle de l'excellent vase, [on développe] la félicité

བདེ་བ་ཡིས་ནི་བྱང་ཆུབ་ཚོགས།  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འདོད་པ་དང་།  
 བྱ་བ་སྟོད་སོགས་རྒྱད་གསུངས་པའི།  
 གལ་ཏེ་གསང་སྤྲུགས་སྟོད་འདིད་ན། ། ༤༡ །

61 Si, avec elle, on désire parachever entièrement les accumulations menant à l'Eveil, et qu'on veuille pratiquer les mantra secrets tels qu'ils sont exposés dans les tantra de l'action, de la conduite, etc.,

དེ་ཚེ་སློབ་དཔོན་དབང་བསྐྱར་ཕྱིར།  
 བསྐྱེན་བཀུར་རིན་ཚེན་སོགས་སྐྱིན་དང་།  
 བཀའ་སྐྱབ་ལ་སོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།  
 ལྷ་མ་དམ་པ་མཉེས་པར་བྱས། ། ༦༢ །

62 Alors, pour qu'il confère l'innitiation du *vajrācārya*, il faut satisfaire le parfait Maître par tous [moyens], en lui témoignant de la vénération, en lui offrant des pierres précieuses et autres et en appliquant ses injonctions.

ལྷ་མ་མཉེས་པར་བྱུར་པ་ཡིས།  
 ཡོངས་རྫོགས་སློབ་དཔོན་དབང་བསྐྱར་བས།  
 ལྷིག་ཀུན་རྣམ་དག་བདག་ཉིད་ནི།  
 དངོས་གྲུབ་སྐྱབ་པའི་སྐལ་ལྷན་འགྱུར། ། ༦༣ །

63 Si le Maître, étant satisfait, confère entièrement l'initiation du *vajrācārya*, purifié de toutes ses fautes, l'on devient soi-même un être fortuné apte à obtenir les réalisations.

དང་པོ་སངས་རྒྱལ་རྒྱུད་ཆེན་ལས།  
 རབ་ཏུ་འབད་པས་བཀའ་པའི་ཕྱིར།  
 གསང་བ་ཤེས་རབ་དབང་བསྐྱར་ནི།  
 ཚངས་པར་སྤྱོད་པས་སྤང་མི་བྱ། ། ༦༣ །

64 Comme c'est formellement interdit dans le Grand Tantra du Bouddha primordial, les religieux ne doivent pas recevoir [concrètement] l'initiation secrète ni celle de la sagesse.

གལ་ཏེ་དབང་བསྐྱར་དེ་འཇོག་ན།  
 ཚངས་སྤྱོད་དཀའ་ཐུབ་ལ་གནས་པས།  
 དཀའ་པ་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
 དཀའ་ཐུབ་སྡོམ་པ་དེ་ཉམས་ཏེ། ། ༦༤ །

65 S'ils reçoivent ces initiations, comme ils devaient cultiver l'ascèse de l'abstinence et du fait de l'accomplissement de ce qui leur est interdit, leur voeu de continence se dégrade.

བརྒྱལ་ལྷགས་ཅན་དེ་ཕམ་པ་ཡི།  
 ལྷུང་བ་དག་ནི་འགྱུར་འགྱུར་ཞིང་།  
 དེ་ནི་ངན་སོང་ངེས་ལྷུང་བས།  
 ལྷུང་བ་ཡང་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། ༦༦ །

66 Les transgresseurs commettent ainsi la chute de déchéance et comme ils retomberont à coup sûr dans les états infortunés, ils ne peuvent obtenir la moindre réalisation.

རྒྱུད་ཀྱི་ཉན་དང་འཆད་པ་དང་།  
 ལྷོན་སྲིག་མཚོད་སྤྱིན་སོགས་བྱེད་པ།  
 ལྷོན་དཔོན་དབང་བསྐྱར་རྙིང་འགྱུར་ཞིང་།  
 དེ་ཉིད་རིག་ལ་ཉེས་པ་མེད། ༦༧ །

67 [En revanche, les religieux] peuvent étudier et exposer tous les tantra, célébrer le rituel du feu [*homa*] et le don d'offrande [*yajna*], trouver un *ācārya* qui leur confère des initiations. S'ils ont compris l'aséité [la vacuité], il n'y a plus faute.



# *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition*



The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) is a dynamic worldwide organization devoted to education and public service. Established by Lama Thubten Yeshe and Lama Zopa Rinpoche, FPMT touches the lives of beings all over the world. In the early 1970s, young Westerners inspired by the intelligence and practicality of the Buddhist approach made contact with these lamas in Nepal and the organization was born. Now encompassing over 150 Dharma centers, projects, social services and publishing houses in thirty-three countries, we continue to bring the enlightened message of compassion, wisdom, and peace to the world.

We invite you to join us in our work to develop compassion around the world! Visit our web site at [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org) to find a center near you, a study program suited to your needs, practice materials, meditation supplies, sacred art, and online teachings. We offer a membership program with benefits such as Mandala magazine and discounts at the online Foundation Store. And check out some of the vast projects Lama Zopa Rinpoche has developed to preserve the Mahayana tradition and help end suffering in the world today. Lastly, never hesitate to contact us if we can be of service to you.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
(503) 808-1588

**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

# *FPMT Education Services*



Education Services at FPMT International Office offers a vast range of Buddhist study programs, prayer books, and practice materials from the Gelugpa lineage. Our study programs meet the needs of beginners through to the most advanced students, from courses introducing Buddhism to the study of Tibetan and the highest philosophical texts.

As the Dharma takes root in the West, we make clear translations of Buddhist texts, prayers, and teachings available through our study programs and publications. We work with translators around the world to provide texts in English, Spanish, Chinese, French, German, and many others.

Working in collaboration with the Lama Yeshe Wisdom Archive, we publish Buddhist prayer books, sadhanas, retreat materials, and practice texts, many with commentary by Lama Thubten Yeshe and Lama Zopa Rinpoche. We also offer DVDs and CDs of prayers and teachings that inspire and inform. Whatever your interest, FPMT Education Services provides the materials you need to actualize the Buddhist path.

Education Services  
FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
education@fpmt.org

***[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)***