

Les Étapes de
la méditation
2^{ème} partie

The Middling
Stages of
Meditation

༄༅། །སྒོམ་རིམ་བར་པ་བཟུགས་སོ།།
Bhāvanākrama

Ācārya Kamalaśīla

© Padmakara 2011

traductions : Les Étapes de la méditation :

traduit du tibétain par le Comité de traduction Padmakara

avec l'aide de la traduction réalisée par Philippe Cornu

à partir de l'anglais dans l'ouvrage

Les étapes de la méditation, Guy trédaniel Éditeur, 2001.

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་བ་རྣམས་། བོད་སྐད་དུ། སྒྲོམ་པའི་རིམ་པ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཅུར་
གྱུར་པལ་ཤུག་འཚལ་ལོ།

En langue de l'Inde : *Bhāvanākrama*
En langue tibétaine : *sGom pa'i rim pa*

In the Indian language, *Bhāvanākrama*;
and in the Tibetan language, *Gompai Rimpa*.

Hommage au Jeune Mañjuśrī!

Homage to the youthful Mañjuśrī.

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྣོ་སྣེའི་ཚུལ་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་རིམ་པ་མངོན་བཤད་དོ། །འདི་ལ་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་གིན་ཏུ་གྱུར་དུ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་རྟོག་པ་དང་ལྡན་པས་དེ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྣམས་
དང་རྒྱུན་རྣམས་ལ་མངོན་པར་བརྟོན་པར་བྱའོ།

Je vais brièvement expliquer les étapes de la méditation pour ceux qui suivent le système des soutras du Grand Véhicule (*Mahāyāna*). L'esprit éclairé qui désire accomplir très rapidement l'omniscience (*sarvajñatā*) devrait faire un effort délibéré pour en réunir les causes et remplir les conditions nécessaires.

I shall briefly explain the stages of meditation for those who follow the system of Mahāyāna sūtras. The intelligent who wish to actualize omniscience extremely quickly should make deliberate effort to fulfil its causes and conditions.

འདི་ལྟར་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་འདི་ནི་རྒྱ་མེད་པ་ལས་འགྲུང་བར་མི་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ཀྱང་དུས་
ཐམས་ཅད་དུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་འགྲུང་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ལྷོས་པ་མེད་པར་འགྲུང་ན་
ནི་གང་དུ་ཡང་ཐོབ་གས་པར་མི་རུང་སྟེ། གང་གས་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་རོ། །

Il n'est pas possible que l'omniscience se produise sans cause, car, s'il en était ainsi, tout participerait constamment de l'omniscience. Si les choses se produisaient indépendamment les unes des autres, rien ne serait impossible et, dans ce cas, pourquoi tout ne serait-il pas omniscient ?

It is not possible for omniscience to be produced without causes, because if it were everything could always be omniscient. If things were produced without reliance on something else, they could exist without constraint—there would be no reason why everything could not be omniscient.

དེ་ལྟར་བས་ན་ལ་ལར་བརྒྱ་ལམ་ན་འགའ་ཞིག་འབྱུང་དུ་ཟད་པས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་རྒྱ་ལ་ལྟོས་པ་ཁོ་ན་
 ཡིན་ནོ། །ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་དུ་ཡང་ལ་ལར་བརྒྱ་ལམ་ན་འགའ་ཞིག་འབྱུང་ཏེ། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་
 མ་ཡིན། གནས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་མ་ཡིན། ཐམས་ཅད་ཀྱང་མ་ཡིན་པས་དེ་ཡི་ཕྱིར་དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་ལ་
 ལྟོས་པར་ངེས་སོ། །

Par conséquent, puisque tous les phénomènes efficients se produisent seulement à l'occasion, ils dépendent uniquement de leurs causes. L'omniscience est également occasionnelle puisqu'elle ne se produit pas de tout temps et en tous lieux, et que tout ne peut pas être omniscient. Il en résulte que l'omniscience dépend définitivement de causes et de conditions.

Therefore, since all functional things arise only occasionally, they depend strictly on their causes. Omniscience too is rare because it does not occur at all times and in all places; and everything cannot become omniscient. Therefore, it definitely depends on causes and conditions.

རྒྱ་དང་རྒྱུ་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཀྱང་མ་ཞོར་ཅིང་མ་ཚང་བ་མེད་པ་རྣམས་བསྟེན་པར་བྱའོ། །རྒྱ་ཞོར་བ་ལ་ནམ་
 ཏན་བྱས་ན་ནི་ཡུན་ཤིན་ཏུ་རིང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་འབྲོབ་པ་མེད་དོ། །དཔེར་ན། རུ་ལས་འོམ་
 བཞོ་བ་བཞིན་ནོ། །རྒྱ་མཐའ་དག་མ་དཔུང་པ་ལས་ཀྱང་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་མེད་དེ། ས་བོན་ལ་སོགས་པ་གང་ཡང་
 རུང་བ་ཞིག་མེད་ན་སྐྱུ་གུ་ལ་སོགས་པ་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་འབྲས་བུ་དེ་འདོད་པའི་
 རྒྱ་དང་རྒྱུ་མ་ཞོར་བ་དང་མཐའ་དག་ལ་བསྟེན་པར་བྱའོ། །

Parmi ces causes et ces conditions, vous devriez recourir à des causes correctes et complètes. Si vous vous attachez à des causes erronées, travailleriez-vous fort dur et fort longtemps que vous n'atteindriez pas le but que vous vous êtes fixé. Vous pourriez autant traire une corne de vache. De même, le résultat ne se produira pas sans toutes ses causes. Par exemple, que la graine ou toute autre cause vienne à manquer, et le résultat, la pousse, ne se produira pas. En conséquence, ceux qui désirent un résultat particulier se doivent d'en cultiver les causes et les conditions sans erreur et au complet.

Also from among these causes and conditions, you should cultivate correct and complete causes. If you put the wrong causes into practice, even if you work hard for a long time, the desired goal cannot be achieved. It will be like milking a [cow's] horn. Likewise, the result will not be produced when all the causes are not put into effect. For example, if the seed or any other cause is missing, then the result, a sprout, and so forth, will not be produced. Therefore, those who desire a particular result should cultivate its complete and unmistakable causes and conditions.

འབྲས་བུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་གྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་དེ་དག་གང་ཞེ་ན། སྣམས་ལ། བདག་ལྟ་བུ་དམུས་ལོང་
 དང་འདྲ་བས་དེ་དག་བསྟན་པར་མི་རུས་མོད་གྱི། འོན་ཀྱང་བཙེམ་ལྡན་འདས་ཉིད་གྱིས་མངོན་པར་རྗེས་སུ་
 པར་སངས་རྒྱས་ནས་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་ཇི་སྐད་བཤད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་བཙེམ་ལྡན་འདས་གྱི་བཀའ་
 ཉིད་གྱིས་བཤད་དོ། །བཙེམ་ལྡན་འདས་གྱིས་དེར་བཀའ་བསྐུལ་པ། གསང་བའི་བདག་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་
 པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་སྣང་རྗེས་ཅུ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། བྱུང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ཐབས་གྱིས་
 མཐར་ཐྱིན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་འབྱུང་དོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་ཐོབ་པར་འདོད་པས་སྣང་རྗེ་
 དང་། བྱུང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་དང་། ཐབས་དང་གསུམ་པོ་འདི་དག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

Si vous vous demandez quelles peuvent être les causes et les conditions de l'effet « omniscience », un aveugle de naissance comme moi ne pourra pas vous l'expliquer, mais je recourrai pour ce faire aux paroles que le seigneur Bouddha lui-même prononça devant ses disciples lorsqu'il eut atteint l'Éveil parfait de la bouddhité. Il dit alors : « Seigneur des Mystères (*Vajrapāṇi*), l'omnisciente sagesse primordiale plonge ses racines dans la compassion et émerge d'une cause, l'esprit d'Éveil, une fois que les moyens habiles ont atteint leur perfection. » Par conséquent, si vous voulez atteindre l'omniscience, entraînez-vous à trois choses : la compassion (*karuṇā*), l'esprit d'Éveil (*bodhicitta*) et les moyens habiles (*upāya*).

If you ask, "What are the causes and conditions of the final fruit of omniscience?", I, who am like a blind man, may not be in a position to explain [by myself], but I shall employ the Buddha's own words just as he spoke them to his disciples after his enlightenment. He said, "Vajrapāṇi, Lord of Secrets, the transcendental wisdom (*jñāna*) of omniscience has its root in compassion, and arises from a cause—the altruistic thought, the awakening mind of bodhicitta, and the perfection of skilful means (*upāya*)." Therefore, if you are interested in achieving omniscience, you need to practice these three: compassion, the awakening mind of bodhicitta, and skilful means.

སྣང་རྗེས་བསྐྱོད་ན་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དང་རྣམས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མངོན་པར་གདོན་པའི་ཕྱིར་ངེས་པར་
 དམ་འཆའ་བར་གྱུར་རོ། །དེ་ནས་བདག་ཉིད་ལ་ལྟ་བུ་བ་བསལ་ནས་ཤིན་ཏུ་བྱ་དཀའ་ཞིང་རྒྱུན་མི་ཆད་ལ་ཡུན་
 རིང་པོར་བསྐྱབ་པས་པའི་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཚོགས་ལ་གྲུས་པར་འཇུག་གོ། །དེར་ཞུགས་ནས་ངེས་
 པར་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཚོགས་ཡོངས་སུ་རྗེས་སུ་རྒྱུབ་བོ། །ཚོགས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྗེས་སུ་ན་
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་ལག་མཐིལ་དུ་ཐོབ་པ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་བས་ན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་
 གྱི་རྒྱ་བ་སྣང་རྗེ་ཁོ་ན་ཡིན་པས་དེ་ནི་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་གོམས་པར་བྱའོ། །

Émus par la compassion, les bodhisattvas se jurent d'arracher tous les êtres à la souffrance. Puis, une fois dégagés de leurs vues égoïstes, ils s'engagent avec dévotion dans les pratiques de l'accumulation de mérites (*puṇya*) et de sagesse (*jñāna*) qui, très difficiles, exigent un long travail. Ainsi engagés, il est sûr qu'ils accompliront ces accumulations. On compare cet accomplissement au fait de tenir l'omniscience elle-même dans le creux de sa main. Comme, par conséquent, l'omniscience plonge ses racines uniquement dans la compassion, c'est uniquement à cette dernière que vous vous accoutumerez dès le départ.

Moved by compassion, Bodhisattvas take the vow to liberate all sentient beings. Then, by overcoming their self-centred outlook, they engage eagerly and continuously in the very difficult practices of accumulating merit and insight. Having entered into this practice, they will certainly complete the collection of merit and insight. Accomplishing the accumulation of merit and insight is like having omniscience itself in the palm of your hand. Therefore, since compassion is the only root of omniscience, you should become familiar with this practice from the very beginning.

ཚེས་ཡང་དག་པར་སྐྱེད་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྐྱེལ་ཏེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔམ་ཚེས་རབ་
 ཏུ་མང་པོ་ལ་བསྐྱབ་པར་མི་བསྐྱེལོ། །བཅོམ་ལྷན་འདས་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔམ་ཚེས་གཅིག་རབ་ཏུ་གཟུང་ཞིང་
 རབ་ཏུ་རྟོགས་པར་བགྱིས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚེས་ཐམས་ཅད་དེའི་ལག་མཐིལ་དུ་མཆིས་པ་ལགས་སོ། །ཚེས་
 གཅིག་པོ་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ་སླིང་རྗེ་ཆེན་པོ་འོ། །ཞེས་འབྱུང་ངོ། །

Le Compendium des Enseignements l'explique bien : « Seigneur Bouddha, le bodhisattva ne devrait pas s'entraîner à un trop grand nombre de pratiques. S'il s'attache à un seul enseignement et le réalise à la perfection, il tient toutes les qualités d'un bouddha dans le creux de sa main. Quel est cet enseignement ? – La grande compassion. »

The Compendium of Perfect Dharma reads, "O Buddha, a Bodhisattva should not train in many practices. If a Bodhisattva properly holds to one Dharma and learns it perfectly, he has all the Buddha's qualities in the palm of his hand. And, if you ask what that one Dharma is, it is great compassion (*mahākaruṇā*)."

སླིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡོངས་སུ་བྱིན་པས་ན་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་རང་གི་དོན་ཕུན་སུམ་
 ཚོགས་པ་མཐའ་དག་བསྐྱེས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་མཐར་ཐུག་པའི་བར་དུ་བཞུགས་པར་མཛད་དོ། །ཉན་
 ཐོས་བཞིན་དུ་སྐྱེད་ལས་འདས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་བཞིན་དུ་ཞིབས་ཡང་འཇུག་པར་མི་མཛད་དེ། སེམས་ཅན་ལ་
 གཟིགས་ནས་སྐྱེད་ལས་འདས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིབ་དེ་ལྷགས་ཀྱི་ཁང་པ་འབར་བ་བཞིན་དུ་ཐུག་རིང་དུ་སྐྱོང་བས་
 བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱི་མི་གནས་པའི་སྐྱེད་ལས་འདས་པའི་རྒྱ་ནི་སླིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

Les bouddhas ont déjà atteint leurs objectifs parfaits, mais ils resteront dans le cercle des existences aussi longtemps qu'il s'y trouvera des êtres parce qu'ils sont animés d'une grande compassion. C'est pourquoi ils n'entrent pas dans le très paisible séjour du nirvāṇa comme le font les auditeurs (*śrāvaka*). Considérant l'intérêt des êtres avant toute chose, ils se tiennent à l'écart du paisible séjour du nirvāṇa comme s'il s'agissait d'un édifice de métal incandescent. La grande compassion seule est ainsi la cause du nirvāṇa sans demeure des bouddhas.

The Buddhas have already achieved all their own goals, but remain in the cycle of existence for as long as there are sentient beings. This is because they possess great compassion. They also do not enter the immensely blissful abode of nirvāṇa like the Hearers. Considering the interests of sentient beings first, they abandon the peaceful abode of nirvāṇa as if it were a burning iron house. Therefore, great compassion alone is the unavoidable cause of the non-abiding nirvāṇa of the Buddha.

དེལ་སླིང་རྗེ་བསྐྱོམ་པའི་རིམ་པ་དེ་དང་པོ་འཇུག་པ་ནས་བརྩམས་ཏེ་བརྗོད་པར་བྱའོ། །
 བློ་མཚན་རེ་ཞིག་བཏང་
 སྐྱོམས་བསྐྱོམས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་དང་། ། །
 རྩོམ་པ་བསལ་ཏེ་སྐྱོམས་པའི་
 སེམས་ཉིད་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

Nous commencerons donc par expliquer les étapes de la méditation sur la compassion. Abordez-en la pratique en méditant sur l'impartialité. Essayez d'actualiser l'impartialité à l'égard de tous les êtres en éliminant l'attachement et la haine que vous pouvez leur porter.

The way to meditate on compassion will be taught from the outset. Begin the practice by meditating on equanimity. Try to actualize impartiality toward all sentient beings by eliminating attachment and hatred.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ནི་འདོད་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ་ནི་མི་འདོད་ལ། ། །
 བློ་མཚན་མེད་པ་ལ་ལྷན་བརྒྱུར་བདག་གི་གཉེན་དུ་མ་སྐྱུར་པ་དེ་གང་ཡང་མེད་དོ། །
 འདི་ལ་བྱེ་བྲག་ཅི་ཞིག་ཡོད་ན་ལ་ལ་ལ་ནི་རྗེས་སུ་ཆགས། ལ་ལ་ལ་ནི་ཁོང་སྐྱོབ་པར་འགྱུར་བས། །
 དེ་ལྟར་བསལ་ན་
 བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྐྱོམས་པ་ཉིད་དུ་བྱའོ། །
 སྐྱོམས་དུ་དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱ་ཞིང་བར་མའི་
 རྩོགས་ནས་བསམས་ཏེ། ། །
 མཚོན་བཤེས་དང་དབྱེ་ལ་ཡང་སེམས་སྐྱོམས་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ་མོ། །

Tous les êtres veulent être heureux de même qu'ils ne veulent pas souffrir. Pensez profondément ainsi : « Dans le cercle des existences (*samsāra*) dépourvu

All sentient beings desire happiness and do not desire misery. Think deeply about how, in this beginningless cycle of existence, there is not one sentient being

de commencement, il n’y a pas un seul être qui n’ait été mon ami ou un parent des centaines de fois. Comme je n’ai donc pas de raison de m’attacher à certains en haïssant les autres, je vais cultiver l’impartialité à l’égard de tous les êtres. » Commencez la méditation sur l’impartialité en pensant à une personne qui vous est indifférente, puis considérez les gens qui sont vos amis et ceux qui sont vos ennemis.

who has not been my friend and relative hundreds of times. Therefore, since there is no ground for being attached to some and hating others, I shall develop a mind of equanimity toward all sentient beings. Begin the meditation on equanimity by thinking of a neutral person, and then consider people who are friends and foes.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སེམས་སྒྲོམ་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱབས་ནས་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་མོ། །བྱམས་པའི་
 རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་བརྒྱན་ཏེ་གཤེར་ཡོད་པའི་ས་གནི་བཞིན་དུ་བྱས་ལ་སྣིང་རྗེའི་ས་བོན་བཏབ་ན་བདེ་བླག་ཏུ་
 ཤིན་ཏུ་ཡོངས་སུ་རྒྱས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་བྱམས་པས་བསྐྱོམ་ནས་སྣིང་རྗེ་བསྐྱོམ་པར་
 བྱོལ།

Une fois que vous êtes parvenu à l’impartialité à l’égard de tous les êtres, méditez sur l’amour bienveillant. Humectez le continuum de votre esprit (*citta*) avec l’eau de l’amour bienveillant et préparez-le comme vous prépareriez un compost de bonne terre. Quand vous y planterez la graine de la compassion, elle pourra facilement y germer. Une fois que votre esprit sera guidé par l’amour bienveillant, méditez sur la compassion.

After the mind has developed equanimity toward all sentient beings, meditate on loving-kindness. Moisten the mental continuum with the water of loving-kindness and prepare it as you would apiece of fertile ground. When the seed of compassion is planted in such a mind, germination will be swift, proper, and complete. Once you have irrigated the mindstream with loving-kindness, meditate on compassion.

སྣིང་རྗེ་དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཡིན་ན།
 །ཁམས་གསུམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉིད་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་ཅི་རིགས་པར་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་
 བསྐྱེལ་བ་དག་ཡིན་པས་དེའི་སྤྱིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་བསྐྱོམ་པར་བྱ་སྟེ། །འདི་ལྟར་རེ་ཞིག་སེམས་
 ཅན་དུས་ལ་བའི་སེམས་ཅན་གང་དག་ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་རྒྱུན་མི་ཆད་ཅིང་ཡུན་རིང་ལ་ཚ་བ་ལ་སོགས་པའི་
 སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་བོར་བྱིང་བའོན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ། །
 དེ་བཞིན་དུ་ཡི་དྲུགས་རྣམས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི་བཀའ་པ་དང་སྐྱོམ་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་མེས་
 བསྐྱམས་པའི་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མང་པོ་རྟོན་རོ། །ཞེས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ། །

Le sentiment de compassion est le souhait que tous les êtres qui souffrent soient libres de la souffrance (*duḥkha*). Méditez sur la compassion pour tous les êtres, car les habitants des trois domaines de l'existence subissent la torture intense des trois types de souffrance sous des formes variées. Le Bouddha dit que la chaleur et d'autres types de douleurs ne cessent de noyer dans leurs flots les damnés des enfers pour un temps très long. De même déclare-t-il que les esprits faméliques sont le plus souvent tourmentés par les insupportables brûlures de la faim et de la soif qui leur procurent d'immenses souffrances physiques.

The compassionate mind has the nature of wishing all suffering beings to be free from suffering. Meditate on compassion for all sentient beings, because the beings in the three realms of existence are intensely tortured by the three types of sufferings in various forms. The Buddha has said that heat and other types of pain constantly torture beings in the hells for a very long time. He has also said that hungry ghosts are scorched by hunger and thirst and experience immense physical suffering.

དུད་འགོ་རྣམས་ཀྱང་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བ་དང་། ཁྲོ་བ་དང་། གསོད་པ་དང་། རྣམ་པར་འཚོ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་རྣམ་པ་མང་པོ་སྤྱོད་བཞིན་སྐྱོད་ཅོ།

Nous pouvons également voir les animaux souffrir de multiples façons misérables : ils se dévorent entre eux, s'agressent les uns les autres, sont blessés et tués.

We can also see animals suffering in many miserable ways: they eat each other, become angry, and are hurt and killed.

མི་རྣམས་ཀྱང་འདོད་པ་ཡོངས་སུ་ཚོལ་བས་ཕོངས་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་འཁྲུ་བ་དང་། གཞོད་པ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱུ་བ་དང་བྲལ་བ་དང་། མི་སྐྱུ་བ་དང་སྤྲད་པ་དང་། དབྱུང་ཕོངས་ལས་རྒྱུར་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བར་སྐྱོད་ཅོ། །གང་དག་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མེད་པས་ཀུན་ནས་དགྲིས་པ་སྐྱོ་ཚོགས་གྱིས་སེམས་དགྲིས་པ་དང་། གང་དག་ལྟ་བུ་བ་ངན་པ་རྣམ་པ་སྐྱོ་ཚོགས་གཟིང་གཟིང་བར་རྒྱུར་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་གང་ཀ་ན་འདུག་པ་བཞིན་དུ་ཤིན་ཏུ་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་བཞིན་ཡིན་ནོ།

Nous pouvons aussi voir les êtres humains éprouver d'innombrables souffrances : incapables de trouver ce qu'ils cherchent, ils sont pleins de ressentiment et se font mutuellement

We can see that human beings, too, experience various acute kinds of pain. Not able to find what they want, they are resentful and harm each other. They suffer the pain of losing the beautiful things they

du mal ; ils souffrent de perdre les beaux objets de leurs désirs et sont confrontés au désagrément de ce qu'ils ne veulent pas, de même qu'aux douleurs de la pauvreté. Il y a ceux dont l'esprit est entravé par les multiples liens des émotions négatives comme le désir et l'attachement. D'autres sont plongés dans les tourments créés par différents types de vues erronées. Et comme tout cela est cause de souffrance, [les êtres humains] ne font que souffrir comme s'ils vacillaient au bord d'un précipice.

want and confronting the ugly things they do not want, as well as the pain of poverty. There are those whose minds are bound by various fetters of disturbing emotions like craving desire. Others are in turmoil with different types of wrong views. These are all causes of misery; therefore they are always painful, like being on a precipice.

ལྷ་རྣམས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་གྲིས་སེམས་ལ་གཞོན་ནེ་ལྟར་བདེ། འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཉིད་ནི་
ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་མཚན་ཉིད་གྱི་རྒྱུའི་གཞན་གྱི་དབང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་དང་། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལ་འཇིག་པའི་
ངང་ཅན་གྱི་མཚན་ཉིད་དེ། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །

Les dieux sont affectés par la souffrance du changement. C'est ainsi que les signes d'une mort imminente et de leur chute dans les destinées inférieures angoissent les dieux du monde du Désir : comment pourraient-ils alors vivre en paix ?

Gods suffer the misery of change. For example, signs of impending death and their fall to unfortunate states constantly oppress the minds of gods of the desire realm. How can they live in peace?

La souffrance inhérente à toute composition est soumise au pouvoir des causes caractérisées par les actes et les émotions négatives. Elle a pour nature et pour caractéristique la désintégration à chaque instant et elle imprègne tous les êtres.

Pervasive misery is what arises under the power of causes characterized by actions and disturbing emotions. It has the nature and characteristics of momentary disintegration and pervades all wandering beings.

དེ་བས་ན་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་མེ་ལྗེ་འབར་བའི་ནང་དུ་ལྷགས་པ་ཡིན་པར་བལྟས་ལ་ཇི་ལྟར་
སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ལྟར་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲའོ་སྐྱུག་དུ་བསམ་ཞིང་། གྱི་མ་གྱི་རྒྱུད་བདག་
ལ་སྐྱུག་པའི་སེམས་ཅན་འདི་དག་སྐྱུག་བསྐྱེད་ན། སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལས་ཇི་ལྟར་ཐར་བར་བྱ་ཞེས་བདག་ཉིད་
སྐྱུག་བསྐྱེད་བ་བཞིན་དུ་བྱེད་ཅིང་།

Par conséquent, considérez que les êtres sont plongés dans un brasier de souffrance. Pensez que, comme vous, ils ne veulent souffrir en aucun cas, et, comme si vous étiez vous-même affecté par leurs souffrances, exclamez-vous intérieurement : « Hélas ! Tous ces êtres bien aimés souffrent d'une telle affliction ! Que puis-je faire pour les en libérer ? »

Therefore, see all wandering beings as immersed in a great fire of misery. Think that they are all like you in not desiring misery at all: 'Alas! All my beloved sentient beings are in such pain. What can I do to set them free?' and make their sufferings your own.

དེ་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་རྣམ་པའི་སྣང་ཇེ་དེས་ཉིང་ངེ་འཛིན་འདུག་གྱུང་རུང་། སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་རུང་སྟེ། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོམ་པར་བྱ་སྟེ། ཐོག་མ་ཁོ་ནར་མཛོལ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་རྣམས་ལ་ངེ་སྐྱད་སྦྱོམ་པའི་སྲུག་བསྐྱེད་སྐྱོ་ཚོགས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བར་མཐོང་བས་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

Que vous soyez en plein recueillement de concentration ou en train de vous livrer à vos activités, méditez constamment sur tous les êtres en souhaitant qu'ils soient tous libres de la souffrance – de même que vous aviez commencé par le souhaiter pour vos amis et vos parents – en reconnaissant à quel point ils endurent les différentes souffrances que nous avons évoquées plus haut.

Whether you are engaged in one-pointed meditation or pursuing your ordinary activities; meditate on compassion at all times, focusing on all sentient beings and wishing that they all be free from suffering.

Begin by meditating on your friends and relatives. Recognize how they experience the various sufferings that have been explained.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་བྱེ་བྲག་མེད་པར་མཐོང་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི་བདག་གི་གཉེན་དུ་གྱུར་པ་ཁོ་ནའི་སྣང་དུ་ཡོངས་སུ་བསམ་ཞིང་བར་མའི་ཕྱོགས་རྣམས་ལ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །གང་གི་ཚོ་དེ་ལ་མཛོལ་བཤེས་ཀྱི་ཕྱོགས་བཞིན་དུ་སྣང་ཇེ་དེ་མཉམ་པར་ཞུགས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚོ་ཕྱོགས་བཅུའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

Une fois que vous aurez vu que tous les êtres sont égaux, qu'il n'y a aucune différence entre eux, méditez sur ceux qui vous sont indifférents en pensant qu'ils vous sont aussi proches que vos proches. Quand la compassion que ces derniers vous inspireront sera la même que celle

Then, having seen all sentient beings as equal, with no difference between them, you should meditate on sentient beings to whom you are indifferent. When the compassion you feel toward them is the same as the compassion you feel toward your friends and relatives, meditate

que vous éprouvez pour vos amis et vos parents, étendez votre méditation à tous les êtres des dix directions de l'espace.

on compassion for all sentient beings throughout the directions of the universe.

གང་གི་ཚོ་བུ་རྒྱུད་དུ་སླིང་དུ་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་བསྐྱེད་པར་གྱུར་པའི་མ་བཞིན་དུ་བདག་ཉིད་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ་ལས་འདོན་པར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་རང་གི་རང་གིས་འཇུག་པའི་སླིང་རྗེ་དེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མཉམ་པར་ཞུགས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚོ་རྗེ་གསལ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། སླིང་རྗེ་ཚེན་པོའི་མིང་ཡང་འབྲོབ་པོ། །

De même qu'une mère répond à l'appel de son petit enfant chéri lorsqu'il souffre, quand vous éprouverez le même sentiment de compassion spontanée à l'endroit de tous les êtres, vous aurez alors parfait la pratique de la compassion en atteignant ce qu'on appelle « grande compassion ».

Just as a mother responds to her small, beloved, and suffering child, when you develop a spontaneous and equal sense of compassion toward all sentient beings, you have perfected the practice of compassion. And this is known as great compassion.

བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པ་ནི་མཛོལ་བཤེས་གྱི་སྤྱོད་ལ་ཐོག་མར་བྱས་ནས་བདེ་བ་དང་སྤང་པར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་སྟེ། རིམ་གྱིས་ཐ་མལ་པ་དང་དགའ་ལ་ཡང་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་དེ་སླིང་རྗེ་གོམས་པར་བྱས་ནས། རིམ་གྱིས་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་མངོན་པར་འདོན་པར་འདོད་པ་རང་གི་རང་གིས་འབྱུང་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར་པོ། །དེས་ན་རྩ་བའི་སླིང་རྗེ་གོམས་པར་བྱས་ནས་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྐྱོམ་པར་བྱའོ། །

La méditation sur l'amour bienveillant (*maitrī*) sera d'abord dirigée sur vos amis et sur les êtres qui vous sont chers. Elle consiste à vouloir qu'ils soient heureux. Étendez peu à peu votre méditation jusqu'à y inclure les étrangers et même vos ennemis. En vous habituant à la compassion, vous en viendrez spontanément à vouloir arracher tous les êtres à la souffrance. Ainsi, vous étant familiarisé avec la compassion comme base, méditez sur l'esprit d'Éveil.

Meditation on loving-kindness begins with friends and people you are fond of. It has the nature of wishing that they meet with happiness. Gradually extend the meditation to include strangers and even your enemies. Habituating yourself to compassion, you will gradually generate a spontaneous wish to liberate all sentient beings. Therefore, having familiarized yourself with compassion as the basis, meditate on the awakening mind of bodhicitta.

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། ཀུན་རྫོབས་དང་། འདོན་དམ་པའོ། །དེ་ལ་ཀུན་རྫོབ་པ་ནི་སྤོང་
 རྗེས་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་མངོན་པར་འདོན་པར་དམ་བཅས་ནས་འགྲོ་བ་ལ་ཕན་གདགས་པའི་སྤྱིར་སངས་
 རྒྱལ་སུ་གྱུར་ཅིག་སྐྱེས་དུ་སྐྱེ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་འདོད་པའི་རྣམ་པས་སེམས་དང་པོ་བ
 སྐྱེད་པའོ། །དེ་ཡང་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ལེན་ལས་བསྟན་པའི་ཚོག་བཞིན་དུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤོང་པ་ལ་
 གནས་པ་མཁམས་པ་པ་རོལ་པོ་ལས་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

L'esprit d'Éveil présente deux aspects : relatif et absolu. L'esprit d'Éveil relatif est le désir initial d'atteindre l'insurpassable Éveil authentique et parfait en formant le vœu de devenir bouddha pour aider les êtres après avoir juré par compassion de tous les arracher à leurs souffrances. On engendrera cet esprit d'Éveil relatif selon le rituel décrit dans le chapitre de[s Niveaux des Bodhisattvas consacré à] la discipline, en prenant les vœux de bodhisattva auprès d'un maître qui en respecte les préceptes.

Bodhicitta is of two types: conventional and ultimate. Conventional bodhicitta is the cultivation of the initial thought that aspires to attain unsurpassable and perfectly consummated Buddhahood in order to benefit all wandering sentient beings, after having taken the vow out of compassion to release all of them from suffering. That conventional bodhicitta should be cultivated in a process similar to that described in the chapter on moral ethics in the *Bodhisattvabhūmi*, generating this mind by taking the Bodhisattva vow before a master who abides by the Bodhisattva precepts.

དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་དོན་དམ་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིར་འབད་
 པར་བྱའོ། །འདོན་དམ་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་སྤོང་པ་མཐའ་དག་དང་བྲལ་བ།
 ཤིན་ཏུ་གསལ་བ། དོན་མཐོང་གིས་རྣལ་འབྱོར་སྤོང་པར་བྱས་པ་ལས་འགྱུར་ཏེ། །འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་
 པར་འགྲེལ་པ་ལས། ཇི་སྐད་དུ། བྱམས་པ་གང་ཡང་ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱི་འཇམ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་རྣམས་
 ཀྱི་འཇམ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགོ་བའི་ཚོས་འཛིག་རྟེན་པ་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཐམས་ཅད་
 ཀྱང་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

Quand vous aurez engendré l'esprit d'Éveil relatif, efforcez-vous de cultiver l'esprit d'Éveil absolu. L'esprit d'Éveil absolu est supramondain, libre de toute élaboration, très clair, objet absolu, immaculé, imperturbable et inébranlable comme la continuité d'une flamme qui

After generating the conventional awakening mind of bodhicitta, endeavour to cultivate the ultimate awakening mind of bodhicitta. The ultimate bodhicitta is transcendental and free from all elaborations. It is extremely clear, the object of the ultimate, stainless,

ne vacille pas au vent. On l’accomplit en s’appliquant avec constance et dévotion à la maîtrise du yoga de la méditation du calme mental et de la vision supérieure pendant une longue période. Le sublime *Soûtra du Dévoilement du sens profond* déclare : « Sache, Maitreya, que toutes les qualités positives des auditeurs, des bodhisattvas et des tathāgatas, qu’elles soient mondaines ou supramondaines, sont les effets du calme mental (*śamatha*) et de la vision supérieure (*vipāśyanā*). »

unwavering, like a butter lamp undisturbed by the wind. This is achieved through constant and respectful familiarity with the yoga of calm abiding meditation (*śamatha*) and special insight (*vipāśyanā*) over a long period of time. The *Unravelling of the Thought (Samdhinirmocana) Sūtra* says: “O Maitreya, you must know that all the virtuous dharmas of Hearers, Bodhisattvas, or Tathāgatas, whether worldly or transcendental, are the fruits of calm abiding meditation and special insight.”

དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་པའི་སྤྱིར་རྣམས་འབྱོར་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དུས་ཐམས་ཅད་
 དུ་ངེས་པར་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་དེ་
 ཉིད་ལས། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཇི་སྐད་དུ་ངས་ཉན་ཐོས་རྣམས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་
 དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་རྣམས་པ་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་གང་དག་ཡིན་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་
 ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གིས་བསྐྱུས་པར་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

Puisque tous les recueils de concentration se retrouvent dans le calme mental et la vision supérieure, tous les yogis s’y consacreront constamment. Le même *soûtra* d’insister : « Le Bouddha a déclaré qu’il fallait savoir que les différents types de recueils de concentration qu’il avait enseignés aux auditeurs, aux bodhisattvas et aux tathāgatas pouvaient tous se ramener au calme mental et à la vision supérieure. »

Since all kinds of concentrations (*samādhi*) can be included in these two, all yogis must at all times seek calm abiding meditation and special insight. Again the *Unravelling of the Thought Sūtra* says: “The Buddha has said it must be known that the teachings of various types of concentrations sought by his Hearers, Bodhisattvas, and Tathāgatas are all contained in calm abiding meditation and special insight.”

ཞི་གནས་ཙམ་འབའ་ཞིག་སྒྲོམ་པར་བྱས་པས་ནི་རྣམས་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་མི་སྦྱོང་གི། །རེ་ཞིག་ཉོན་
 མོངས་པ་རྣམས་པར་གཞོན་པ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྤྲང་བ་བྱུང་བ་མེད་པར་བག་ལ་ཉལ་ལེགས་པར་
 ཚོམས་མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར་བག་ལ་ཉལ་ལེགས་པར་ཚོམས་པར་མི་འགྱུར་འོ། །

Les yogis ne peuvent pas éliminer leurs voiles (*āvaraṇa*) en se familiarisant avec le seul calme mental. Celui-ci ne peut supprimer que temporairement les émotions négatives (*kleśa*). Sans la lumière de la connaissance supérieure (*prajñā*), il n'est pas possible d'éliminer complètement les émotions négatives latentes (*anusāya*), si bien que ces dernières ne se trouveront pas éradiquées.

Yogis cannot eliminate mental obscurations merely by familiarizing themselves with calm abiding meditation alone. It will only suppress the disturbing emotions (*kleśa*) and delusions temporarily. Without the light of wisdom (*prajñā*), the latent potential of the disturbing emotions cannot be thoroughly destroyed, and therefore their complete destruction will not be possible.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངས་པར་འགྲུབ་པ་དེ་ཉིད་ལས། བསམ་གཏན་གྱིས་ནི་ཉེན་མོངས་པ་རྣམས་རྣམ་པར་གཞོན་ཏོ། །ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་བག་ལ་ཉལ་ལེགས་པར་འཛིན་པར་བྱེད་དོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུན་ཏོ། །

C'est dans ce sens que le sublime *Soûtra du Dévoilement du sens profond* précise : « La concentration (*dhyāna*) peut efficacement terrasser les émotions négatives, et la connaissance supérieure en détruire totalement les formes latentes. »

For this reason the *Unravelling of the Thought Sūtra* says, “Concentration (*dhyāna*) can suppress the disturbing emotions properly, and wisdom can thoroughly destroy their latent potential.”

འཕགས་པ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ཀྱང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་སྒྲོམ་པར་བྱེད་མོད་གྱི། །དེ་ནི་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་འཛིན་མི་བྱེད། །དེ་ནི་ཉེན་མོངས་སྲིར་ཞིང་རབ་ཏུ་འབྱུགས། །རྣམས་སྲིད་འདི་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམ་པ་བཞིན། །གལ་ཏེ་ཚོས་ལ་བདག་མེད་སོ་སོར་རྟོག་སོ་སོར་དེ་བརྟགས་གལ་ཏེ་བསྒྲོམ་པ་ནི། །དེ་ཉིད་སྲུང་ན་འདས་ཐོབ་འབྲས་བུའི་རྒྱ། །རྒྱ་གཞན་གང་ཡིན་དེས་ནི་ཞི་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Le sublime *Soûtra du Roi des recueils* explique :

« Même en méditant avec recueillement, Vous ne détruirez pas la notion du soi Et vos émotions négatives vous perturberont à nouveau Comme dans le recueillement méditatif d'Udraka [Rāmaputra].

The *King of Concentration (Samādhirāja) Sūtra* also says:

“Even if you meditate with single-pointed concentration, You will not destroy the misconception of the self And your disturbing emotions will disturb you again; This is like Udraka’s single-pointed meditation.

Que l'insubstantialité des phénomènes
(*dharmanairātmya*) soit précisément
examinée,
Que l'on accomplisse des méditations
sur la base de cette analyse,
Et ce sera la cause du nirvāṇa résultant ;
Aucune autre cause
ne peut apporter la paix. »

When the selflessness of phenomena
is examined specifically,
And meditations are performed
on the basis of that analysis,
That is the cause
of the resultant liberation (*nirvāṇa*);
No other cause can bring peace (*sānti*).”

བྱང་ཆུབ་སོམས་དཔའི་སྡེ་སྡོད་ལས་ཀྱང་། གང་དག་བྱང་ཆུབ་སོམས་དཔའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གངས་
འདི་མ་ཐོས། འཕགས་པའི་ཚོས་འདུལ་བ་མ་ཐོས་པར་ཉིང་དེ་འཛིན་ཙམ་གྱིས་ཚོག་པར་འཛིན་པ་ནི་ང་རྒྱལ་གྱི་
དབང་གིས་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་དུ་ལྷུང་ཞིང་། སྦྱོར་བ་དང་། སྐྱབ་བ་དང་། ལྷན་བ་དང་། འཛིན་བ་དང་། ལྷུང་བ་དང་།
སྦྱོར་སྒྲགས་འདོན་པ་དང་། སྦྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། འབྲུགས་པ་ལས་ཡོངས་སུ་མི་གྲོལ།
འགྲོ་བ་དུག་གི་འཁོར་བ་ལས་ཡོངས་སུ་མི་གྲོལ། སྦྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་མི་གྲོལ་ཏེ།
དེ་ལ་དགོངས་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་འདི་སྐྱད་ཅེས། གཞན་ལས་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་ཐོས་པ་ནི་རྒྱ་གཞི་ལས་
གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཀའ་བསྩལ་ཏེ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

On peut lire dans la *Corbeille des Bodhisattvas*:

« Ceux qui n'ont pas entendu les différents enseignements de la Corbeille des Bodhisattvas ni les sublimes enseignements pratiques de la discipline monastique (*vinaya*) et pensent que le recueillement méditatif suffit tomberont dans le piège de l'arrogance liée à l'orgueil. En tant que tels, ils ne peuvent atteindre la complète libération de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, de l'affliction, des pleurs, de la souffrance, de la tristesse et des perturbations. Ils ne peuvent davantage gagner la complète libération du cercle des six destinées, ni de l'amoncellement des souffrances [mentales et physiques]. Cela à l'esprit, le Tathāgata a déclaré que l'écoute des enseignements vous aiderait à atteindre la libération de la vieillesse et de la mort. »

Also the *Bodhisattva Section (Bodhisattva-pitaka) Sūtra* says:

“Those who haven't heard these various teachings of the Bodhisattva Collection and have also not heard the implemented teaching on Monastic Discipline (*vinaya*), who think that single-pointed concentration alone is enough, will fall into the pit of arrogance due to pride. As such, they cannot gain complete release from rebirth, old age, sickness, death, misery, lamentation, suffering, mental unhappiness, and disturbances. Neither do they gain complete liberation from the cycle of the six states of existence, nor from the heaps of suffering mental and physical aggregates. Keeping this in mind, the Tathāgata has said that hearing the teachings will help you gain liberation from old age and death.”

དེ་ལྟར་བས་ན་སྒྲིབ་པ་མཐའ་དག་སྤངས་ནས་ཡོངས་སུ་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་འབྱུང་བར་འདོད་པས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ཤིང་ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །དེ་སྐད་དུ། འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་བཟེགས་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྐྱུལ་ཏེ། ཚུལ་སྤྲིམས་ལས་ནི་གནས་ནས་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་སྟེ། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་ནས་ཀྱང་ཤེས་རབ་སྐྱོམ་པར་བྱེད། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པ་འབྲེལ། ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་པས་ཚུལ་སྤྲིམས་ཡུལ་སྲུལ་ཚོགས། །ཞེས་བཀའ་བསྐྱུལ་ཏེ། །

Pour ces raisons, ceux qui souhaitent atteindre la sagesse absolument purifiée par l'élimination de tous les voiles méditeront sur la connaissance supérieure tout en demeurant dans le calme mental, ainsi que le sublime *Soûtra de l'Étagement des Joyaux* le déclare :

« Le respect de la discipline permet d'atteindre le recueillement. Le recueillement atteint, on médite sur la connaissance supérieure. La connaissance supérieure permet d'atteindre une sagesse parfaitement pure. Et quand la sagesse est pure, la discipline est parfaite. »

For these reasons, those who wish to attain the thoroughly purified transcendent wisdom by eliminating all obscurations should meditate on wisdom while remaining in calm abiding meditation. The *Heap of Jewels (Ratnakūṭa) Sūtra* says:

“Single-pointed concentration is achieved by adhering to moral ethics (*śīla*). With the achievement of single-pointed concentration, you meditate on wisdom. Wisdom helps you to attain a pure pristine awareness (*jñāna*). Through pure pristine awareness your moral conduct is perfected.”

འཕགས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་དད་པ་བསྐྱོམ་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། རིགས་ཀྱི་བུ་ཤེས་རབ་ལ་ཉེ་བར་མི་གནས་ན་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་དད་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡང་འབྱུང་བར་ང་མི་སྒྲུའོ། །རིགས་ཀྱི་བུ་རྣམ་གྲངས་འདིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་དད་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་འབྱུང་བ་གང་ཅི་ཡང་རུང་། དེ་ཐམས་ཅད་ནི་རྣམ་པར་མི་གཡངས་པའི་སེམས་ཀྱིས་དོན་དང་ཚོས་ཡང་དག་པ་བསམས་པ་ལས་བྱུང་བར་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་བཀའ་བསྐྱུལ་ཏེ། །

Le sublime *Soûtra de l'Exercice de la foi dans le Grand Véhicule* est aussi précis : « Noble fils, si tu ne t'établis pas dans la connaissance supérieure, il ne m'est pas possible de dire comment tu pourras avoir foi dans le Grand Véhicule des bodhisattvas, ni comment tu pourras t'y établir. Tu devrais, noble fils, savoir qu'il en est ainsi parce que la foi du bodhisattva

The *Meditation on Faith in the Mahāyāna (Mahāyāna-śraddhā-bhāvanā) Sūtra* says:

“O child of noble family, if you do not abide by wisdom, I cannot say how you will have faith in the Mahāyāna of the Bodhisattvas, or how you will set forth in the Mahāyāna.

O child of noble family, you should know that this is because Bodhisattvas'

dans le Grand Véhicule, de même que son établissement dans le Grand Véhicule, résultent de la réflexion correcte sur le réel et les enseignements à l'aide d'un esprit libre de distraction.»

faith in the Mahāyāna and setting forth in the Mahāyāna occurs as a result of contemplating the perfect Dharma and reality with a mind free of distraction.”

ཞི་གནས་དང་བླ་གཞི་ལྷན་མཐོང་འབའ་ཞིག་གིས་ནི་རྣམ་འབྱོར་པའི་སེམས་ལྷུང་རྣམས་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བར་འགྱུར་གྱི། རླུང་གི་ནང་ན་འདུག་པའི་མར་མེ་བཞིན་དུ་བརྟན་པར་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་བས་ན་ཡོ་ཤེས་གྱི་སྣང་བ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལ་བར་མི་འགྱུར་སྟེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་གཉིས་ཀ་དང་འདྲ་བར་བསྟེན་པར་བྱའོ། །

Le yogi sera distrait par les objets s'il se contente de cultiver la vision supérieure sans se préoccuper du calme mental. Son esprit sera instable comme une flamme au vent. Comme la lumière de sa sagesse ne sera alors pas très claire, il lui faudra recourir à ces deux méthodes à égalité.

A yogi's mind will be distracted to various objects if he cultivates only special insight without developing a calmly abiding mind. It will be unstable, like a butter lamp in wind. Since clarity of pristine awareness will be absent, these two [special insight and a calmly abiding mind] should be cultivated equally.

དེའི་ཕྱིར་འཕགས་པ་ཡོངས་སུ་སྲུང་ན་ལས་འདས་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱིས་ནི་དེ་བཞིན་གསེགས་པའི་རིགས་མི་མཐོང་སྟེ། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཤས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཤེས་རབ་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །བྱུང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་མཐོང་མོད་གྱི་མི་གསལ་ཏེ། ཤེས་རབ་གྱི་ཤས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་གསེགས་པས་ནི་ཐམས་ཅད་གཟིགས་ཏེ། ཞི་གནས་དང་བླ་གཞི་མཐོང་མཚུངས་པར་བླན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟན་ཏོ། །

C'est pourquoi le sublime *Soûtra du Grand Parinirvāna* déclare: « Les Auditeurs ne voient pas la nature de bouddha (*tathāgatakula*) parce qu'ils ont plus de concentration que de connaissance supérieure. Les bodhisattvas peuvent la voir, mais pas clairement, parce que leur connaissance supérieure l'emporte sur leur concentration. Seuls les tathāgatas peuvent en voir la totalité parce qu'ils possèdent au même degré le calme mental et la vision supérieure. »

Therefore, the *Sūtra of the Great and Complete Transcendence of Suffering* (*Mahāparinirvāṇa-sūtra*) says:

“Hearers cannot see Buddha-nature because their single-pointed absorption is stronger and wisdom is weaker. Bodhisattvas can see it, but not clearly, because their wisdom is stronger and their single-pointed concentration is weaker. Whereas, Tathāgatas can see all, because they possess a calmly abiding mind and special insight to an equal degree.”

ཞི་གནས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་མར་མེ་རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་པའི་རླུང་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་གཡོ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །ལྷག་མཐོང་གིས་ནི་ལྷ་བ་ངན་པའི་རྗེ་མ་མཐའ་དག་སྤངས་པས་གཞན་དག་གིས་མི་སྤྲེད་དོ། །རྒྱ་བ་སྐྱོན་མའི་མདོ་ལས་རི་སྐྱད་དུ། ཞི་གནས་སྟོབས་ཀྱིས་གཡོ་བ་མེད་པར་འགྱུར། །ལྷག་མཐོང་གིས་ནི་རི་དང་འབྲ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལྷ་བས་ན་གཉིས་ཀ་ལ་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱས་པར་གནས་སོ། །

The calme mental a le pouvoir d'empêcher le vent des idées fictives (*vikalpa*) d'agiter l'esprit comme une flamme au vent. La vision supérieure élimine les souillures des vues erronées, de sorte que l'on n'est plus affecté par les opinions des autres, ainsi qu'on peut le lire dans le *Soûtra de Lampe de Lune* : « Le calme mental a le pouvoir de stabiliser l'esprit et la vision supérieure d'en faire une montagne. » On s'établira donc dans le yoga qui unit ces deux pratiques.

Due to the power of calm abiding meditation, the mind will not be disturbed by the wind of conceptual thoughts, like a butter lamp undisturbed by the breeze. Special insight eliminates every stain of wrong views, thus you will not be affected by [the views of] others. The *Moon Lamp Sûtra* says: "By the force of calm abiding meditation, the mind will become unwavering, and with special insight it will become like a mountain. Therefore, maintain a yogic practice of them both."

དེ་ལ་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་རྣལ་འབྱོར་པས་གང་གིས་བདེ་བར་སྦྱར་དུ་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་འགྲུབ་པར་འགྱུར་བ་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ཚོགས་ལ་ཇེ་བསྐྱེན་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་གང་ཞེན། མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་། འདོད་པ་རྒྱུང་བ་དང་། ཚོག་ཤེས་པ་དང་། བྱ་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ་དང་། ཚུལ་བྱིམས་རྣམ་པར་དག་པ་དང་། འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པའོ། །

Pour commencer, le yogi réunira les conditions qui lui permettront d'accomplir aisément et vite le calme mental et la vision supérieure.

Les prérequis indispensables au calme mental sont les suivants : un lieu favorable, peu de désirs, un sentiment de satisfaction, un minimum d'activités, une discipline parfaite et une absence totale d'idées fictives comme le désir et l'attachement.

Initially the yogi should seek the prerequisites that can assist him in actualizing calm abiding meditation and special insight quickly and easily.

The prerequisites necessary for the development of calm abiding meditation are: to live in a conducive environment; to limit your desires and practice contentment; to not be involved in too many activities; to maintain pure moral ethics; and to fully eliminate attachment and all other kinds of conceptual thoughts.

དེ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྷན་དག་ལྷན་པ་ནི་མཐུན་པའི་ཡུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། གོས་དང་ཟས་ལ་སོགས་པ་ཚོགས་མེད་པར་རྟེན་པའི་ཕྱིར་རྟེན་སྤྲོ་བ་དང་། སྤྱོད་མི་སྲུང་པ་དང་དགའ་ལ་སོགས་པ་མི་གནས་པའི་ཕྱིར་གནས་བཟང་བ་དང་། རྣམ་མེད་པའི་ས་ཡིན་པས་ས་བཟང་བ་དང་། གྲོགས་ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྷན་པ་ལྷན་པ་མཚུངས་པ་ཡིན་པས་གྲོགས་བཟང་བ་དང་། ཉིན་མོ་སྐྱེ་བོ་མང་པོ་དག་གིས་མ་གང་བའི་ཕྱིར་དང་། མཚན་མོ་སྐྱེ་ཆུང་བའི་ཕྱིར་ལོགས་པར་ལྷན་པའོ། །

On reconnaît un « lieu favorable » à cinq caractéristiques : on doit pouvoir s’y procurer facilement le vivre et le vêtir ; il ne doit pas s’y trouver d’êtres vicieux ou d’ennemis ; la terre doit y être saine ; l’endroit doit être fréquenté par des compagnons qui honorent la discipline et partagent des vues similaires ; n’être que peu fréquenté le jour et peu bruyant la nuit.

A conducive environment should be known by five characteristics: providing easy access to food and clothes, being free of evil beings and enemies, being free from disease, containing good friends who maintain moral ethics and who share similar views, and being visited by few people in the daytime and with little noise at night.

འདོད་པ་རྒྱུད་བ་གང་ཞེ་ན། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་བཟང་པོ་འཕམ་མང་པོ་ལ་ལྷན་པར་ཚགས་པ་མེད་པའོ། ཚོགས་ཤེས་པ་གང་ཤེས་ན། ཚོས་གོས་ལ་སོགས་པ་དན་ངོན་ཅོམ་རྟེན་པས་ཉལ་ཏུ་ཚོགས་ཤེས་པ་གང་ཡིན་པའོ། །བྱ་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤྲངས་པ་གང་ཞེ་ན། ཉོ་ཚོང་ལ་སོགས་པ་ལས་དན་པ་ཡོངས་སུ་སྤྲང་བ་དང་། བྲིམ་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གང་དག་ཏུ་ཅང་སྤོས་འདྲེན་བྱེད་པ་ཡོངས་སུ་སྤྲང་བ་དང་། སྤྲན་བྱེད་པ་སྐར་མ་ཕྱི་བ་ལ་སོགས་པ་ཡོངས་སུ་སྤྲང་བ་གང་ཡིན་པའོ། །

« Avoir peu de désirs », c’est ne pas être excessivement attaché à la quantité et à la qualité de ce que l’on possède – les robes monacales, par exemple. Le « sentiment de satisfaction » consiste à toujours se contenter de ce que l’on a – des robes médiocres, par exemple. « Un minimum d’activités », cela signifie ne pas s’adonner aux affaires et aux autres activités pernicieuses, ne pas trop fréquenter les laïcs et les autres moines, et renoncer complètement à la pratique de la médecine et de l’astrologie.

Limiting your desires refers to not being excessively attached to many or good clothes, such as religious robes, and so forth. The *practice of contentment* means always being satisfied with any little thing, like inferior religious robes, and so forth.

Not being involved in many activities refers to giving up ordinary activities like business, avoiding too close association with householders and monks, and totally abandoning the practice of medicine and astrology.

ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་གང་ཞེ་ན། སྒྲོམ་པ་གཉིས་ཀ་ལ་ཡང་རང་བཞིན་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་
 དང་བཅས་པའི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་མི་འདུལ་བ་དང་། བག་མེད་པར་རལ་ན་ཡང་སྐྱེན་པ་སྐྱེན་པར་འགྲོད་པས་
 ཚོས་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་དང་། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ལ་ཕམ་པ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བར་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་
 ལ་ཡང་འགྲོད་པ་དང་ལྡན་པ་དང་། སྤྱིས་མི་བྱ་བའི་སེམས་དང་ལྡན་པ་དང་། སེམས་གང་གིས་ལས་དེ་བྱུང་
 བས་སེམས་དེ་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཕྱིར་རམ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྒྲོམ་
 པའི་ཕྱིར་དེའི་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་བརྗོད་པར་བྱའོ། །དེ་ནི་འཕགས་པ་མ་སྐྱེས་དགའི་
 འགྲོད་པ་བསལ་བ་ལས་ཁོང་དུ་ལུང་པར་རིག་པར་བྱའོ། །དེ་བས་ན་དེ་འགྲོད་པ་མེད་པར་བྱས་ལ་སྒྲོམ་པ་ལ་
 མངོན་པར་བརྗོད་པར་བྱའོ། །

Qu'est-ce qu'une « discipline (*śīla*) parfaite » ? Celle-ci consiste à ne pas commettre les actes inavouables (*avadya*) naturels ou édictés propres aux deux règles et à ne pas contrevenir aux pratiques positives ; de même consiste-t-elle à regretter sans tarder ces infractions quand elles ont été commises par manque de circonspection en se conformant ainsi aux enseignements.

Même dans le cas où les textes stipulent qu'une transgression des vœux des auditeurs ne peut être réparée, si le regret et l'intention de ne pas recommencer sont présents, ainsi que la compréhension du manque d'essence (*niḥsvabhāvatā*) de l'esprit, responsable de l'action, ou encore la familiarité avec le manque d'essence de tous les phénomènes, on peut parler de discipline parfaite. On comprendra ces points tels qu'ils apparaissent dans le sublime *Soûtra de l'Élimination des regrets d'Ājātaśatru*. Ayant surmonté vos regrets, redoublez d'efforts dans votre méditation.

What is pure discipline (*śīla*)? It is not to contravene the foundation of the training—the two vows together with the avoidance of misdeeds whether natural or proscribed; and whenever you fail through lack of carefulness, to regret that lapse swiftly, and to repair it according to the teachings.

Even in the case of the statement that a transgression of the Hearers' vows cannot be restored, if there is regret and an awareness of the intention not to repeat it, and an awareness of the lack of a true identity of the mind that performed the action, or familiarity with the lack of a true identity of all phenomena, that person's morality can be said to be pure. This should be understood from the *Sūtra on the Elimination of Ājātaśatru's Regret* (*Ājātaśatru-kauṛṭṭyavinodana-sūtra*). You should overcome your regret and make special effort in meditation (*bhāvanā*).

འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ཚོ་འདི་དང་ཚོ་སྤི་མ་ལ་ཉེས་དམིགས་རྣམ་པ་མང་པོར་འགྱུར་བར་ཡིད་ལ་བྱས་ལ་དེ་
 དག་ལ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་སྤང་བར་བྱའོ། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་འཁོར་བ་པའི་དངོས་པོ་སྤྲུག་པའམ་མི་སྤྲུག་པ་
 ཡང་རུང་སྟེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་རྣམ་པར་འཛིག་པའི་ཚེས་ཅན་མི་བརྟན་པ་སྟེ། གདོན་མི་ཟ་བར་དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་དང་བདག་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འབྲལ་བར་གྱུར་ན། བདག་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་ལྷག་པར་ཆགས་པ་
 ལ་སོགས་པར་འགྱུར་སྐྱེས་ཏུ་བསྐྱོམས་པས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱའོ། །

En considérant les multiples défauts du désir dans cette vie et les suivantes, vous éliminerez les idées fictives qui peuvent en provenir. Dans le cercle des existences, les belles choses comme les choses répugnantes ont ceci en commun qu'elles sont toutes instables et sujettes à la désintégration. Il ne fait aucun doute que vous serez séparé sous peu de toutes ces choses. Méditez en vous demandant : « Pourquoi devrais-je m'attacher avec tant d'excès à ces choses ? », puis dissipez toutes ces idées.

Being mindful of the various defects of attachment in this life and future lives helps eliminate misconceptions in this regard. Some common features of both beautiful and ugly things in the cycle of existence are that they are all unstable and subject to disintegration. It is beyond doubt that you will be separated from all of these things without delay. So, meditate on why you should be so excessively attached to these things and then discard all misconceptions.

ལྷག་མཐོང་གི་ཚོགས་གང་ཞེ་ན། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མང་དུ་ཐོས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་བཙུལ་
 བ་དང་། ཚུལ་བཞིན་སེམས་པའོ། །དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ལྷ་བུ་ལ་བརྟེན་པར་བྱ་ཞེ་ན། གང་མང་དུ་ཐོས་
 པ་དང་། ཚོགས་གསལ་བ་དང་། སྤོང་རྗེ་དང་ལྡན་པ་དང་། སྐྱོབ་བཟོད་པའོ། །

Quelles sont les conditions préalables à la vision supérieure ? Il faut se confier à des êtres suprêmes, chercher sérieusement à étudier et réfléchir comme il se doit.

Sur quels « êtres suprêmes » devrions-nous compter ? Sur ceux qui ont entendu de nombreux [enseignements], s'expriment clairement, sont doués de compassion et peuvent supporter l'ennui.

What are the prerequisites of special insight? They are: to rely on holy persons; to seek seriously extensive instruction; and to contemplate properly.

What type of holy person should you rely upon? One who has heard many [teachings], who expresses himself clearly, who is endowed with compassion, and able to withstand hardship.

དེ་ལ་མང་དུ་ཐོས་པ་ཡོངས་སུ་བཅུ་ལ་བ་གང་ཞེ་ན། གང་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བརྟེ་
 གཉིས་པོ་ངེས་པའི་དོན་དང་བྲང་བའི་དོན་ལ་གྲུས་པར་བྱས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་ཉན་པ་སྟེ། འདི་ལྟར་འཕགས་པ་
 དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལས། འཕགས་པའི་གཏམ་འདོད་པ་བཞིན་དུ་མ་ཐོས་པ་ནི་ལྷག་མཐོང་གི་
 ཤོགས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། །དེ་ཉིད་ལས། ལྷག་མཐོང་ནི་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་ལས་
 བྱུང་བའི་ལྷ་བ་རྣམ་པར་དག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །འཕགས་པ་སྟེད་མེད་ཀྱི་
 བུས་ཞུས་པ་ལས་ཀྱང་། ཐོས་པ་དང་ལྡན་པ་ནི་ཤེས་རབ་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་ནི་ཉོན་
 མོངས་པ་རབ་ཏུ་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། །

Qu’entend-on par « chercher sérieusement à étudier » ? Cela consiste à écouter sérieusement et avec respect le sens définitif (*nitārtha*) et le sens provisoire (*neyārtha*) des douze catégories d’enseignements du Bouddha. Le sublime *Soutra du Dévoilement du sens profond* prévient : « Ne pas écouter les enseignements des êtres sublimes comme vous le souhaiteriez est un obstacle à la vision supérieure. » Il dit encore : « La vision supérieure émane de sa cause, la vue correcte (*samyagr̥ṣṭi*), qui résulte elle-même de l’écoute et de la réflexion. » Le sublime *Soutra Requis par Nārāyaṇa* explique à son tour : « L’étude [des enseignements] suscite la connaissance supérieure, et cette connaissance permet d’apaiser les émotions négatives au plus haut point. »

What is meant by seriously seeking extensive instruction? This is to listen seriously with respect to the definitive and interpretable meaning of the twelve branches of the Buddha’s teachings. The *Unravelling of the Thought Sūtra* says: “Not listening to superior beings’ teachings as you wish is an obstacle to special insight.” The same sūtra says, “Special insight arises from its cause, correct view, which in turn arises from listening and contemplation.” The *Questions of Nārāyaṇa* (*Nārāyaṇa-paripṛcchā*) says, “Through the experience of listening [to teachings] you gain wisdom, and with wisdom disturbing emotions are thoroughly pacified.”

ལྷུ་བཞིན་བསམ་པ་གང་ཞེ་ན། གང་ངེས་པའི་དོན་གྱི་མདོ་སྟེ་དང་བྲང་བའི་དོན་གྱི་མདོ་སྟེ་ལ་སོགས་པ་ལོགས་
 པར་གཏམ་ལ་འབབས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཐེ་ཚོམ་མེད་ན་བསྐྱོམ་པ་ལ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པར་
 འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཐེ་ཚོམ་གྱིས་འཕྲང་མོ་ཉུག་པའི་ཐེག་པ་ལ་འདུག་པ་ནི་ལམ་ཁ་དབྱག་གི་མདོར་ཕྱིན་
 པའི་མི་ལྟར་གང་དུ་ཡང་གཅིག་ཏུ་ངེས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །རྣལ་འབྱོར་པས་ནི་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཉན་དང་ཤ་ལ་
 སོགས་པ་སྤང་ཞིང་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཟས་ཚོད་ཟིན་པར་བཟའ་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱང་རྒྱལ་སེམས་
 དཔའ་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ཚོགས་མཐའ་དག་བསགས་པ་དེ་བསྐྱོམ་པ་ལ་འདུག་པར་བྱའོ། །

Qu'est-ce que la « réflexion correcte » ? Le fait d'établir avec justesse quels sont les sôûtras de sens définitif et les sôûtras de sens provisoire. Quand le bodhisattva n'a plus de doutes [à ce sujet], sa méditation se trouve unifiée. Autrement, assailli par le doute et l'indécision, il sera comme un homme à la croisée des chemins, incapable de choisir la voie à suivre.

Les yogis devraient toujours s'abstenir de poisson, de viande, etc., éviter les aliments qui ne favorisent pas la santé et manger avec modération.

Ainsi, les bodhisattvas qui ont réuni toutes les conditions préalables au calme mental et à la vision supérieure passeront à la méditation.

དེ་ལ་རྣམ་འབྱུང་པས་སྒྲོམ་པའི་དུས་ན་ཐོག་མར་བྱ་བ་ཅི་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བྱས་ལ།
 བཤང་གཅི་བྱས་ནས་སྤྱི་ཚོར་མ་མེད་པ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྤྱོད་སུ་བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བྱང་
 ལུབ་གྱི་སྒྲིང་པོ་ལ་དགོད་པར་བྱའོ་སྒྲུམ་དུ་བསམ་ཞིང་། འགྲོ་བ་མཐའ་དག་མངོན་པར་འདོན་པའི་བསམ་
 པ་ཅན་གྱིས་སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་བྱས་ལ། སྤྱོད་སུ་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ལུབ་སེམས་
 དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡན་ལག་ལྔས་སྤྱུག་བྱས་ནས། སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ལུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱུ་གཟུགས་རི་
 མོ་ལ་སོགས་པ་མདུན་དུ་བཞག་གམ་གཞན་དུ་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་དག་ལ་ཅི་རུས་གྱིས་མཚོན་པ་དང་བསྟོད་པ་
 བྱས་ལ་རང་གི་སྤྲིག་པ་བཤགས་ནས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་བསོད་ནམས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བར་བྱས་ལ།

Quand viendra pour lui le temps de méditer, le yogi s'acquittera d'abord de toutes ses tâches. Puis, quand il aura satisfait à ses besoins naturels, il se rendra dans un lieu agréable dénué de bruits gênants avec la pensée d'arracher tous les êtres à la souffrance pour les établir au cœur même de l'Éveil. Ayant ainsi exprimé sa grande compassion, il rendra hommage à tous les bouddhas et les bodhisattvas des dix directions en touchant le sol avec les cinq points de son corps.

What is meant by proper contemplation? It is properly establishing the definitive and interpretable sūtras. When Bodhisattvas are free of doubt, they can meditate single-pointedly. Otherwise, if doubt and indecision beset them, they will be like a man at a crossroads uncertain of which path to follow.

Yogis should at all times avoid fish, meat, and so forth, should eat with moderation, and avoid foods that are not conducive to health.

Thus, Bodhisattvas who have assembled all the prerequisites for calm abiding meditation and special insight should enter into meditation.

When meditating, the yogi should first complete all the preparatory practices. He should go to the toilet and in a pleasant location free of disturbing noise he should think, 'I will deliver all sentient beings to the state of enlightenment.' Then he should manifest great compassion, the thought wishing to liberate all sentient beings, and pay homage to all the Buddhas and Bodhisattvas in the ten directions by touching the five limbs of his body to the ground.

Il disposera devant lui ou ailleurs une peinture ou toute autre représentation des bouddhas et des bodhisattvas, puis il fera autant d'offrandes et de prières que cela lui est possible, confessera ses mauvaises actions et se réjouira des mérites de tous les autres êtres.

He should place an image of the Buddhas and Bodhisattvas, such as a painting, in front of him or in some other place. He should make as many offerings and praises as he can. He should confess his misdeeds and rejoice in the merit of all other beings.

སྐྱེན་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་བདེ་བ་ལ་རྗེ་བཙུན་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ཀྱི་སྦྱིལ་མོ་ཀྱང་སྐྱབས་ལུ་སྦྱིལ་མོ་ཀྱང་ཕྱེད་དུ་
ཡང་རུང་སྟེ། མིག་ཏུ་ཅང་ཡང་མི་དགྲོ། ཏུ་ཅང་ཡང་མི་གཟུམ་པར་སྣང་ཅེ་མོར་གཏད་ཅིང་། ལུས་ཏུ་ཅང་ཡང་
མི་སྦྱུ། ཏུ་ཅང་ཡང་མི་དགྲོ་བར་དྲང་པོར་བསྐང་ལ་བྱེད་པ་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་འདུག་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་ཕྱག་པ་
མཉམ་པར་བཞག་ལ་མགོ་མི་དམའ་ཞིང་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་མ་གཡོ་བར་བཞག་སྟེ། སྐྱ་ནས་སྟེ་བའི་བར་དྲང་པོར་
བཞག་གོ། །སོ་དང་མཚུ་ཡང་ཐ་མལ་པར་བཞག་གོ། །ལྗེ་ཡང་ཡ་སེའི་དུང་དུ་གཞར་རོ། དབུགས་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་
ཡང་སྐྱ་ཅན་དང་། རྩམས་པ་ཅན་དང་། དབུགས་རྒྱོད་པ་ཅན་དུ་མི་བཏང་གི། ཅི་ནས་ཀྱང་མི་ཚོར་བར་དལ་བུ་དལ་
བུས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་བ་དང་ཕྱིར་འབྱུང་བ་དེ་ལྟར་བྱའོ། །

Ensuite, il s'assiera sur un coussin confortable dans la posture du révérend Vairocana, les jambes croisées en lotus ou en demi-lotus. Il aura les yeux ni trop ouverts ni trop fermés et le regard posé sur la pointe du nez. Sans se pencher plus en avant qu'en arrière, il gardera le dos droit et tournera son attention vers l'intérieur. Les épaules seront détendues dans leur position naturelle et la tête ne sera ni rejetée en arrière, ni penchée vers l'avant, ni d'un côté ni de l'autre. Le nez se trouvant dans l'alignement du nombril, les dents et les lèvres resteront dans leur position naturelle, la langue touchant le haut du palais. Respirant avec douceur, calmement et sans bruit, sans effort ni irrégularité, il inspirera et expirera naturellement, lentement et imperceptiblement.

Then, he should sit in the full lotus posture of Vairocana, or the half lotus posture, on a comfortable cushion. The eyes should not be too widely opened or too tightly closed. Let them focus on the tip of the nose. The body should not be bent forward or backward. Keep it straight and turn the attention inwards. The shoulders should rest in their natural position and the head should not lean back, forward, or to either side. The nose should be in line with the navel. The teeth and lips should rest in their natural state with the tongue touching the upper palate. Breathe very gently and softly without causing any noise, without labouring, and without unevenness. Inhale and exhale naturally, slowly, and unnoticeably.

དེ་ལ་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་ཞིག་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ། སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་ནས་ནང་དུ་
 དམིགས་པ་ལ་རྒྱུན་དུ་རང་གི་རང་གིས་འཇུག་ལ། དགའ་བ་དང་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས་པ་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཉིད་
 ལ་གནས་པ་ནི་ཞི་གནས་ཞེས་བྱའོ། །ཞི་གནས་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཚེ་དེ་ལོ་ན་ལ་རྣམ་པར་དཔྱོད་པ་གང་
 ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས་ཇི་སྟོན་དུ། ཞི་གནས་ནི་སེམས་ཚེ་
 གཅིག་པ་ཉིད་དོ། །ལྷག་མཐོང་ནི་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

On commencera par l'accomplissement
 du calme mental. Le calme mental est
 cet état de l'esprit qui, une fois libre
 des distractions extérieures, se pose
 naturellement et continuellement sur son
 objet avec joie et souplesse.

On appelle vision supérieure ce qui,
 dans l'état de calme mental, analyse avec
 soin l'objet de concentration et cet objet
 seulement. Comme l'explique le sublime
Soûtra du Nuage des Joyaux, « le calme
 mental est l'esprit concentré en un point
 (*ekāgratā*) ; la vision supérieure est le
 discernement correct. »

Calm abiding meditation should be
 achieved first. Calm abiding is that mind
 which has overcome distraction to external
 objects, and which spontaneously and
 continuously turns toward the object of
 meditation with bliss and pliancy.

That which properly examines suchness
 from within a state of calm abiding
 is special insight. The *Cloud of Jewels*
 (*Ratnamegha*) *Sūtra* reads, “Calm abiding
 meditation is a single-pointed mind;
 special insight makes specific analysis of
 the ultimate.”

འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལས་ཀྱང། བཅོམ་ལྷན་འདས། ཇི་ལྟར་ཞི་གནས་ཡོངས་སུ་
 ཚོལ་བར་བགྱིད་པ་དང། ལྷག་མཐོང་ལ་མཁའས་པ་ལགས། བཀའ་བསྐྱེལ་པ། བྱམས་པ་ངས་ཚོས་གདགས་
 པ་རྣམ་པར་བཞག་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། མདོའི་སྟེ་དང། དབྱངས་གྱིས་བསྟན་པའི་སྟེ་དང། ལུང་དུ་བསྟན་པའི་
 སྟེ་དང། ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་སྟེ་དང། ཚེད་དུ་བརྗོད་པའི་སྟེ་དང། སྟངས་གཞིའི་སྟེ་དང། རྟོགས་པ་
 བརྗོད་པའི་སྟེ་དང། དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་སྟེ་དང། སྐྱེས་པ་རབས་གྱི་སྟེ་དང། ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པའི་སྟེ་དང།
 མད་དུ་བྱུང་བའི་ཚོས་གྱི་སྟེ་དང། བཀའ་ལ་ཕབ་པར་བསྟན་པའི་སྟེ་གང་དག་ལྷོ་

On peut lire dans le sublime *Soûtra du*
Dévoilement du sens profond :

« Bienheureux, [dit Maitreya,] comment
 les bodhisattvas [...] cherchent-ils le
 calme mental et comment deviennent-ils
 experts en vision supérieure ? – Maitreya,
 [répondit le Bouddha,] ainsi ai-je établi
 l'énoncé de la doctrine aux bodhisattvas :
 sous forme de discours, de chants en vers

Also, from the *Unravelling of the Thought*
Sūtra:

“Maitreya asked, ‘O Buddha, how
 should [people] thoroughly search for calm
 abiding meditation and gain expertise in
 special insight?’

The Buddha answered, ‘Maitreya, I
 have given the following teachings to
 Bodhisattvas: sūtras, melodious praises,

et en prose, de prophéties, de stances versifiées, de déclarations doctrinales, de narrations, de récits allégoriques, de vies antérieures de mes disciples, de récits de mes vies antérieures, de discours très développés, d'enseignements merveilleux et d'instructions définitives.

prophetic teachings, verses, specific instructions, advice from specific experiences, expressions of realization, legends, birth tales, extensive teachings, established doctrine, and instructions.

བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་བཤད་པ་དེ་དག་གྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལེགས་པར་ཐོས། ལེགས་པར་ག་བྱུང་།
ཁ་ཏོན་བྱུང་བར་བྱས། ཡིད་ཀྱི་ལེགས་པར་བརྟགས། མཐོང་བས་ཤིན་ཏུ་ཏྲོགས་པར་བྱས་ནས་དེ་གཅིག་ལུ་
དབེན་པར་འདུག་སྟེ་ནང་དུ་ཡང་དག་བཞག་ནས་ཇི་ལྟར་ལེགས་པར་བསམས་པའི་ཚོས་དེ་དག་ཉིད་ཡིད་ལ་བྱེད་
ཅིང་སེམས་གང་གིས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སེམས་དེ་ནང་དུ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ཡིད་ལ་བྱེད་དོ། །

» J'expose tous ces enseignements aux bodhisattvas et ceux-ci les écoutent attentivement, en retiennent le contenu, les récitent à haute voix, prennent soin de les examiner intellectuellement et, du fait de leur vision, en comprennent parfaitement le sens. Ils se retirent alors dans la solitude d'un ermitage, rentrent en eux-mêmes et portent toute leur attention sur ces enseignements de la même manière qu'ils y avaient soigneusement réfléchi auparavant. L'esprit attentif, ils leur portent ainsi une attention intériorisée et ininterrompue.

'Bodhisattvas should properly listen to these teachings, remember their contents, train in verbal recitation, and thoroughly examine them mentally. With perfect comprehension, they should go alone to remote areas and reflect on these teachings and continue to focus their minds upon them. They should focus mentally only on those topics that they have reflected about and maintain this continuously. That is called mental engagement.

དེ་ལྟར་ཞུགས་ཤིང་དེ་ལ་ལན་མང་དུ་གནས་པ་དེ་ལ་ལུས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་འབྱུང་
བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ནི་གནས་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཞི་གནས་ཡོངས་སུ་ཚོལ་བར་
བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

» Demeurant de la sorte fixés sur ces enseignements de façon répétée, ils finiront par connaître la souplesse physique et la souplesse mentale qui portent le nom de "calme mental" [ou "quiétude"]. C'est ainsi que les bodhisattvas cherchent à s'établir dans le calme mental.

'When the mind has been repeatedly engaged in this way and physical and mental pliancy have been achieved, that mind is called calm abiding. This is how Bodhisattvas properly seek the calmly abiding mind.

དེས་ལུས་གིན་ཏུ་སྐྱེས་པ་དང་། སེམས་གིན་ཏུ་སྐྱེས་པ་དེ་ཐོབ་ནས་དེ་ཉིད་ལ་གནས་ཏེ། སེམས་གི་རྣམ་པར་གཡེང་བ་སྤངས་ནས་ཇི་ལྟར་བསམས་པའི་ཚེས་དེ་དག་ཉིད་ནང་དུ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྲིད་ཡུལ་གཟུགས་བརྒྱན་དུ་སོ་སོར་རྟོག་པ་བྱེད། མོས་པར་བྱེད་དོ། །དེ་ལྟ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྲིད་ཡུལ་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་དག་ལ་ཤེས་བྱའི་དོན་དེ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་དང་། ཡོངས་སུ་དཔྱོད་པ་དང་། བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། གྲེ་བྲག་འབྱེད་པ་དང་། ལྟ་བ་དང་། རྟོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ལྷག་མཐོང་ལ་མཁའས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

» Ayant atteint la souplesse physique et mentale, ils s’y maintiennent. Dégagés de toute distraction, ils discernent dans les enseignements auxquels ils avaient soigneusement réfléchi auparavant des images qui deviennent des objets de recueillement auxquels ils se tiennent. C’est ainsi qu’ils recherchent minutieusement dans ces images objets de recueillement le sens des connaissables, qu’ils le distinguent pleinement, le considèrent dans son entièreté, l’analysent avec patience et intérêt, en distinguent les différents aspects, le contemplent et le réalisent : voilà ce qu’on appelle “vision supérieure”. C’est ainsi que les bodhisattvas deviennent experts en vision supérieure. »

‘When the Bodhisattva has achieved physical and mental pliancy and abides only in them, he eliminates mental distraction. The phenomenon that has been contemplated as the object of inner single-pointed concentration should be analysed and regarded as like a reflection. This reflection or image, which is the object of single-pointed concentration, should be thoroughly discerned as an object of knowledge. It should be completely investigated and thoroughly examined. Practice patience and take delight in it. With proper analysis, observe and understand it. This is what is known as special insight. Thus, Bodhisattvas are skilled in the ways of special insight.’ ”

དེ་ལ་རྣམ་འབྱོར་པ་ཞི་གནས་མངོན་པར་བསྐྱབ་པར་འདོད་པས་ཐོག་མར་རེ་ཞིག་སྲིད་སྲེ་དང་། དབྱུངས་གྱི་བསྟན་པའི་སྲེ་ལ་སོགས་པ་གསུང་རབ་མཐོང་དག་ནི་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་གཞོལ་བ། དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་བབ་པ། དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་འབབ་པའི་ཞེས་ཐམས་ཅད་བསྐྱས་ཏེ་དེ་ལ་སེམས་ཉེ་བར་བཞག་པར་བྱའོ། །

Les yogis qui veulent accomplir le calme mental devraient avant tout se concentrer étroitement sur le fait que les douze catégories d’écritures – les discours, les chants en vers et en prose, et ainsi de suite – peuvent toutes se résumer à ce qui mène à l’ainsité (*tathatā*), à ce qui y a mené et à ce qui y mènera.

The yogis who are interested in actualizing a calmly abiding mind should initially concentrate closely on the fact that the twelve sets of scriptures—with sections for Sūtras, Melodious Praises, and so forth—can be summarized as all leading to suchness (*tathatā*), that they will lead to suchness, and that they have led to suchness.

རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་རྣམ་པ་ཅི་ཙམ་གྱིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་གྱུར་པ་ཡུང་པོ་ལ་སོགས་པ་དེ་ལ་སོམས་
 ཉེ་བར་བཞག་པར་བྱའོ། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་ཇི་ལྟར་མཐོང་བ་དང་། ཇི་ལྟར་སྐོས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱེ་
 གཟུགས་ལ་སོམས་བཞག་པར་བྱ་སྟེ། འཕགས་པ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས་ཇི་སྟངས་དུ་ བགས་ཀྱི་ཁ་
 དོག་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་ལུས་ཀྱིས། །འཛིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་ཏུ་མཛོམས་པ་སྟེ། །དམིགས་པ་དེ་ལ་གང་གིས་སོམས་
 འཇུག་པ། །བྱང་རྒྱལ་སོམས་དཔའ་དེ་མཉམ་བཞག་ཅེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

L'une des façons de procéder à cette méditation consiste à fixer étroitement l'esprit sur les agrégats, les domaines et les sources, lesquels incluent l'ensemble des phénomènes. Il en est une autre, qui consiste à fixer l'esprit sur la forme du Bouddha telle qu'on l'a vue ou en a entendu la description, ainsi qu'on peut le lire dans le *Soutra du Roi des recueils* :

« Son corps présentant
 une carnation dorée,
 Le Protecteur du Monde
 est beau sous tout aspect.
 Le bodhisattva qui peut fixer son esprit
 Sur cet objet atteindra le recueillement. »

One way of doing this meditation is to set the mind closely on the mental and physical aggregates (*skandha*), as an object that includes all phenomena (*dharma*). Another way is to place the mind on an image of the Buddha. The *King of Meditative Stabilization Sūtra* says:

“With his body gold in colour,
 The lord of the universe
 is extremely beautiful.
 The Bodhisattva who places his mind
 on this object
 Is referred to as one
 in meditative absorption.”

དེ་ལྟར་གང་ལ་འདོད་པའི་དམིགས་པ་དེ་ལ་སོམས་བཞག་ནས་དེ་ཉིད་ལ་སྦྱིར་ཞིང་རྒྱུན་དུ་སོམས་བཞག་པར་
 བྱའོ། །དེ་ལ་ཉེ་བར་བཞག་ནས་སོམས་ལ་འདི་ལྟར་དབྱུང་པར་བྱ་སྟེ། ཅི་དམིགས་པ་ལེགས་པར་འཛིན་ཏམ།
 འོན་ཏེ་བྱིང་ངམ། འོན་ཏེ་སྦྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་རྣམ་པར་འཕྱུར་བས་རྣམ་པར་གཡེངས་སམ་སྐྱམ་དུ་བརྟུག་པར་
 བྱའོ། །དེ་ལ་གལ་ཏེ་སྐྱེགས་པ་དང་གཉིད་གྱིས་ཞོན་ནས་སོམས་བྱིང་ངམ། བྱིང་དུ་དོགས་པ་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་
 མཚོག་ཏུ་དགའ་བའི་དངོས་པོ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱེ་གཟུགས་ལ་སོགས་པའམ། སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་ཡིད་ལ་བྱའོ། །
 དེ་ནས་བྱིང་བ་ཞི་བར་བྱས་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་སོམས་གྱིས་དམིགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་
 མཐོང་བར་གྱུར་པ་དེ་ལྟར་བྱའོ། །

Posez donc votre esprit sur l'objet de votre choix et quand vous y serez parvenu, fixez-y votre esprit de façon répétée, sans discontinuer. L'esprit fixé de la sorte, analysez-le et vérifiez s'il est correctement

In this way place the mind on the object of your choice and, having done so, repeatedly and continuously place the mind. Having placed the mind in this way, examine it and check whether it is

concentré sur son objet. Vérifiez aussi [qu'il n'y a pas de] torpeur et voyez si votre esprit est distrait par les objets extérieurs.

Si vous sentez que la somnolence ou la torpeur alourdit votre esprit, ou si vous craignez que cette lourdeur se manifeste, portez votre attention sur un objet suprêmement agréable, comme une représentation du Bouddha ou l'idée de lumière. Une fois la torpeur dissipée par ce procédé, l'objet devrait apparaître très clairement à l'esprit.

properly focused on the object. Also check for dullness and see whether the mind is being distracted to external objects.

If the mind is found to be dull due to sleepiness and mental torpor or if you fear that dullness is approaching, then the mind should attend to a supremely delightful object such as an image of the Buddha, or a notion of light. In this process, having dispelled dullness the mind should try to see the object very clearly.

གང་གི་ཚོ་དམུས་ལོང་ལྟ་བུའམ། མི་སྐྱོན་པར་ཞུགས་པ་ལྟ་བུའམ། མིག་བཙུམས་པ་ལྟ་བུར་སེམས་
 ཀྱིས་དམིགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་མི་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་བྱིང་བར་གྱུར་པར་རིག་པར་བྱའོ། །གང་གི་སྤྱི་རོལ་གྱི་
 བཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་དེ་དག་གི་ཡོན་ཏན་རྟོགས་པས་རྒྱུག་པའི་སྤྱིར་རམ། བཞན་ཡིད་ལ་བྱེད་པས་སམ།
 སྤོན་སྤོང་བའི་ཡུལ་ལ་འདོད་པས་སེམས་རྟོན་པའམ་རྟོན་དུ་དོགས་པར་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་
 མི་རྟོག་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་ལ་བྱའོ། །

Vous devriez reconnaître que la lourdeur est à l'œuvre quand l'objet n'apparaît pas clairement à l'esprit, quand vous avez l'impression d'être aveugle, dans le noir, ou d'avoir les yeux fermés. Si, tandis que vous méditez, vous vous excitez ou bien si vous craignez que votre esprit s'emballé par exemple en poursuivant la forme et les autres particularités des objets extérieurs, en portant votre attention sur un autre objet [que celui de votre pratique], ou encore en désirant qu'une expérience passée se reproduise, réfléchissez au fait que tous les composés sont impermanents, douloureux, et ainsi de suite : pensez à tout ce qui pourrait vous tempérer.

You should recognize the presence of dullness when the mind cannot see the object very clearly, when you feel as if you are blind or in a dark place or that you have closed your eyes.

If, while you are in meditation, your mind chases after qualities of external objects such as form, or turns its attention to other phenomena, or is distracted by desire for an object you have previously experienced, or if you suspect distraction is approaching, reflect that all composite phenomena are impermanent. Think about suffering and so forth, topics that will temper the mind.

དེ་ནས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་བར་བྱས་ནས་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཐག་པས་ཡིད་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་ཆེ་དམིགས་པའི་
 སྒྲིང་པོ་དེ་ཉིད་ལ་གདགས་པར་བྱའོ། །གང་གི་ཚོ་བྱིང་བ་དང་རྫོད་པ་མེད་པར་སྐྱུར་ཏེ། དམིགས་པ་དེ་ལ་
 སེམས་རྣལ་དུ་འདུག་པར་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་ནི་ཚོལ་བ་སྐྱོད་ལ་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱ་ཞིང་། དེའི་ཚོ་ཇི་སྲིད་འདོད་
 ཀྱི་བར་དུ་འདུག་པར་བྱའོ། །

Ce processus devrait vous permettre d'éliminer la distraction et, à l'aide de la corde de l'attention et de la vigilance, attachez votre esprit, qui est comparable à un éléphant, à l'arbre de l'objet de concentration. Lorsque vous trouverez que votre esprit, enfin libre de la torpeur et de l'agitation, reste naturellement posé sur son objet, relâchez vos efforts et profitez de cette équanimité autant qu'il vous plaira.

In this process, distraction should be eliminated and with the rope of mindfulness and alertness the elephant-like mind should be fastened to the tree of the object of meditation. When you find that the mind is free of dullness and excitement and that it naturally abides on the object, you should relax your effort and remain neutral as long as it continues thus.

དེ་ལྟར་ཞི་གནས་གོམས་པར་བྱས་པ་དེའི་ལུས་དང་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྐྱུངས་པར་སྐྱུར་པ་དང་། ཇི་ལྟར་འདོད་པ་
 བཞིན་དུ་དམིགས་པ་ལ་སེམས་རང་དབང་དུ་སྐྱུར་པ་དེའི་ཚོ་དེའི་ཞི་གནས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ། །

Comprenez bien que le calme mental est effectif quand vous éprouvez la souplesse (*prasrabdhi*) physique et la souplesse mentale dues à une longue habitude de la méditation, et que l'esprit a le pouvoir de se maintenir sur son objet autant qu'il le désire.

You should understand that calm abiding is actualized when you enjoy physical and mental pliancy through prolonged familiarity with the meditation, and the mind gains the power to engage the object as it chooses.

དེ་ནས་ཞི་གནས་གྲུབ་ནས་ལྷག་མཐོང་བསྟོམ་པར་བྱ་སྟེ། འདི་སྟོམ་དུ་བསམ་པར་བྱའོ། །བཙེམ་ལྡན་འདས་
 ཀྱི་བཀའ་ཐམས་ཅད་ནི་ལེགས་པར་གསུངས་པ་སྟེ། མངོན་སུམ་མམ་བརྒྱད་པས་དེ་ལོན་མངོན་པར་གསལ་
 བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལོན་ལ་གཞོལ་བ་ཉིད་དོ། །དེ་ལོན་ཤེས་ན་སྒྲུང་བ་སྐྱུང་བས་སུན་པ་བསལ་བ་བཞིན་དུ་
 ལྟ་བའི་བྲ་བ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་འགྱུར་རོ། །ཞི་གནས་ཙམ་གྱིས་ནི་ཡེ་ཤེས་དག་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་སྟོབ་
 པའི་སུན་པ་ཡང་སེམས་བར་མི་འགྱུར་གྱི།

Quand votre calme mental sera effectif, méditez sur la vision supérieure en vous disant ceci : « Tous les parfaits

After realizing calm abiding, meditate on special insight, thinking as follows: 'All the teachings of the Buddha are perfect

enseignements du Bouddha révèlent directement ou indirectement le réel (*tattva*) et y mènent. Quand on comprend le réel, on échappe au filet des vues fausses, de même que les ténèbres se dissipent lorsqu'apparaît la lumière. Le seul calme mental n'a pas le pouvoir de purifier la sagesse primordiale, ni celui d'éliminer les ténèbres des facteurs obscurcissants [ou "voiles"].

teachings, and they directly or indirectly reveal and lead to suchness with utmost clarity. If you understand suchness, you will be free of all the nets of wrong views, just as darkness is dispelled when light appears. Mere calm abiding meditation cannot purify pristine awareness, nor can it eliminate the darkness of obscurations.

ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་དེ་ལོ་ན་ལེགས་པར་བསྐྱོམས་ན་ཡི་ཤེས་རྣམས་པར་དག་པར་འགྱུར། ཤེས་རབ་ལོ་ནས་དེ་ལོ་
ན་ཉིད་རྟོགས་པར་འགྱུར། ཤེས་རབ་ལོ་ནས་ཞི་གནས་སྐྱིབ་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོང་བར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་
ན་བདག་གིས་ཞི་གནས་ལ་གནས་ཏེ་ཤེས་རབ་གྱིས་དེ་ལོ་ན་ཡོངས་སུ་བཙེལ་བར་བྱའོ། ཞི་གནས་ཙམ་གྱིས་
ནི་ཚོགས་པར་འཛིན་པར་མི་བྱའོ་སྐྱེམ་དུ་བསམ་མོ།

» Mais la sagesse primordiale se purifie lorsqu'on médite correctement sur le réel en recourant à la connaissance supérieure, car ce n'est qu'avec cette connaissance que l'on peut réaliser la nature du réel. Seule la connaissance supérieure permet au calme mental de venir parfaitement à bout de tous les voiles. C'est donc ainsi que, établi dans le calme mental, je rechercherai le réel à l'aide de la connaissance supérieure sans me contenter du seul calme mental. »

When I meditate properly on suchness with wisdom, pristine awareness will be purified. Only with wisdom can I realize suchness. Only with wisdom can I effectively eradicate obscurations. Therefore, engaging in calm abiding meditation I shall search for suchness with wisdom. And I shall not remain content with calm abiding alone.'

དེ་ལོ་ན་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། གང་དོན་དམ་པར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གང་ཟེག་དང་ཚོས་གྱི་བདག་གཉིས་གྱིས་
སྦྱོང་བ་ཉིད་དེ། དེ་ཡང་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པས་རྟོགས་པར་འགྱུར་གྱི། གནས་གྱིས་ནི་མ་ཡིན་ཏེ།
འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་བ་ལས། བཙེལ་ལྡན་འདས་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔས་ཚོས་རྣམས་གྱི་
ངོ་བོ་ཉིད་མ་མཚིས་པ་ཉིད་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་གང་གིས་འཛིན་པ་ལགས། སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ཤེས་
རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པས་འཛིན་ཏོ། །ཞེས་ཇི་སྐད་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཞི་གནས་ལ་གནས་
ཏེ་ཤེས་རབ་བསྐྱོམས་པར་བྱའོ།

Qu'en est-il exactement du « réel » ? Celui-ci désigne la vacuité (*sūnyatā*) de tous les phénomènes, lesquels sont, en

What is suchness (*tattva*, *tathatā*) like? It is the nature of all phenomena that ultimately they are empty of the self of

vérité absolue (*paramārtha*), vides du soi individuel comme du soi des choses, et il n’y a rien d’autre que la connaissance transcendante (*prajñāpāramitā*) qui permette de réaliser cette vacuité, ainsi qu’on peut le lire dans le sublime *Soûtra du Dévoilement du sens profond* : « Quelle est, Bienheureux, la vertu transcendante qui permet aux bodhisattvas de saisir le manque d’essence des phénomènes ? – Ils la saisissent, seigneur Avalokita, à l’aide de la connaissance transcendante. »

Par conséquent, établi dans le calme mental, on méditera sur la connaissance supérieure.

persons and the self of phenomena. This is realized through the perfection of wisdom (*prajñāpāramitā*) and not otherwise. The *Unravelling of the Thought Sūtra* reads:

“ ‘O Tathāgata, by which perfection do Bodhisattvas apprehend the identitylessness of phenomena?’

‘Avalokiteśvara, it is apprehended by the perfection of wisdom.’ ”

Therefore, meditate on wisdom while engaging in calm abiding.

དེལ་རྣམས་འགྲོར་པས་འདི་ལྟར་རྣམས་པར་དབྱེད་པར་བྱ་སྟེ། གང་ཟག་ནི་སྤང་པོ་དང་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་ལས་གྲུབ་ཀྱི་མི་དམིགས་སོ། །གང་ཟག་ནི་སྤང་པོ་ལ་སོགས་པའི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱང་མ་ཡིན་ཏེ། སྤང་པོ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ནི་མི་རྟོག་པ་དང་དུ་མའི་རོ་བོ་ཡིན་པའི་སྦྱིར་དང་། གང་ཟག་ནི་རྟོག་པ་དང་། གཅིག་སྤུའི་རོ་བོ་ཡིན་པར་གཞན་དག་གིས་བརྟོགས་པའི་སྦྱིར་རོ། །

Les yogis se livreront à l’analyse suivante. Il n’y a pas d’individu (*pudgala*) en dehors des agrégats (*skandha*), des domaines (*dhātu*) et des sources de perception (*āyatana*). Il n’y a pas non plus d’individu qui se ramènerait aux agrégats, et ainsi de suite, pour la bonne raison que ces entités sont impermanentes et multiples alors que, selon la définition qu’en donnent certains, l’individu est permanent et un.

Yogis should analyse in the following manner: a person is not observed as separate from the mental and physical aggregates, the elements (*dhātu*) and sense powers. Nor is a person of the nature of the aggregates and so forth, because the aggregates and so forth have the entity of being many and impermanent. Others have imputed the person as permanent and single.

དེ་ཉིད་དམ། གཞན་དུ་བརྗོད་དུ་མི་རུང་བའི་གང་ཟག་གི་དངོས་པོ་ཡོད་པར་མི་རུང་སྟེ། དངོས་པོ་ཡོད་པའི་རྣམས་པ་གཞན་མེད་པའི་སྦྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་བསམ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ང་དང་ངའི་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་འབྲུལ་པ་ཁོ་ནའོ་ཞེས་དབྱེད་པར་བྱའོ། །

Or l'individu en tant que phénomène ne peut exister que sur le mode de l'un ou du multiple puisqu'il n'est aucun autre mode d'existence possible. Nous concluons donc que le « moi » et le « mien » en vigueur dans le monde sont pure méprise.

The person as a phenomenon cannot exist except as one or many, because there is no other way of existing. Therefore, we must conclude that the assertion of the worldly "I" and "mine" is wholly mistaken.

ཚོས་ལ་བདག་མེད་པ་ཡང་འདི་ལྟར་བསྐྱོམས་པར་བྱ་སྟེ། ཚོས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མདོ་བསྐྱུས་ན་ཕུང་པོ་ལྔ་དང་།
 སྐྱེ་མཆེད་བཅུ་གཉིས་དང་། ཁམས་བཙུན་བརྒྱུད་དོ། དེ་ལ་ཕུང་པོ་དང་། སྐྱེ་མཆེད་དང་། ཁམས་གཟུགས་
 ཅན་གང་དག་ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་དོན་དམ་པར་ན། སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་གུད་ན་མེད་དེ། དེ་དག་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་
 ཏུ་བཞུགས་པ་རྒྱལ་སྤྲོ་རབ་རྣམས་ཀྱང་ཆ་གསུམ་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད་སོ་སོར་བརྟགས་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ངེས་པར་གཟུང་དུ་མེད་
 པའི་ཕྱིར་རོ།

Voici à présent comment on méditera sur l'inexistence du soi des phénomènes (*dharmanairātmya*): on peut ramener tous les phénomènes aux cinq agrégats, aux douze sources et aux dix-huit domaines. Les agrégats, les sources de perception et les domaines pourvus de formes ne sont rien d'autre, en vérité absolue, que des aspects de l'esprit puisque, lorsqu'on les réduit en particules subtiles et que l'on examine la nature véritable de chaque partie de ces particules, on ne peut trouver la moindre essence à ces dernières.

Meditation on the selflessness of phenomena should also be done in the following manner: phenomena, in short, are included under the five aggregates, the twelve sources of perception (*āyatana*), and the eighteen elements. The physical aspects of the aggregates, sources of perception, and elements are, in the ultimate sense, nothing other than aspects of the mind. This is because when they are broken into subtle particles and the nature of the parts of these subtle particles is individually examined, no definite identity (*svabhāva*) can be found.

དེ་ལྟར་བས་ན་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་
 དབང་གིས་མྱི་ལམ་ན་དམིགས་པའི་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྣང་བ་བཞིན་དུ་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ཉིད་
 གཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་ངོ་ལ་དུ་ཆད་པ་བཞིན་དུ་སྣང་གི་དོན་དམ་པར་ན་འདི་ལ་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ནི་
 སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་གུད་ན་མེད་དོ་ཞེས་དཔྱད་པར་བྱའོ། །དེ་འདི་སྐྱེ་དུ་ཁམས་གསུམ་པོ་འདི་ནི་སེམས་
 ཅན་མོ་སྐྱེ་དུ་སེམས་ཤིང་། དེས་དེ་ལྟར་ཚོས་བརྟགས་པ་མཐའ་དག་ནི་སེམས་ཁོ་ན་ཡིན་པར་རྟོགས་ནས་དེ་
 ལ་སོ་སོར་བརྟགས་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ལ་སོ་སོར་བརྟགས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ལ་
 སོ་སོར་རྟོག་གོ། །དེ་འདི་ལྟར་དཔྱད་དོ།

Par conséquent, si, du fait de leur attachement immémorial à la réalité des formes et de tous ces objets irréels, il semble aux êtres puérils que l'esprit lui-même se projette à l'extérieur sous l'aspect des formes et des autres objets à l'image de ce qui apparaît dans les rêves, l'analyse montrera que, en vérité absolue, les formes et ainsi de suite ne sont rien d'autre que des aspects de l'esprit. Dès lors que l'on pense que « les trois mondes ne sont qu'esprit » et que l'on réalise que les prétendus phénomènes ne sont rien d'autre, discerner l'essence de chaque chose revient à discerner l'essence même de l'esprit. On poursuivra donc l'analyse comme suit.

To immature beings, by the power of their attachment from time immemorial to the reality of physical forms and so forth, mind itself is perceived objectively outside as physical forms and other objects, in the same way as the contents of a dream are perceived while dreaming. Yet ultimately all of these physical forms, and other objects, are nothing other than aspects of the mind. Thinking this, reflect on the thought that all of this—the whole of the three realms—is only mind. Once you understand that all of the phenomena you have examined are therefore mind alone, if you examine the mind, you will be examining the nature of all phenomena. Thinking in this way, examine the nature of the mind. This is how you should investigate.

དོན་དམ་པར་ན་སེམས་ཀྱང་བདེན་པར་མི་རུང་སྟེ། གང་གི་ཚོ་བརྒྱན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་
 རྣམ་པ་འཛིན་པའི་སེམས་ཉིད་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྣང་བ་དེའི་ཚོ་དེ་བདེན་པ་ཉིད་དུ་གཤམ་འགྱུར། ཇི་ལྟར་
 གཟུགས་ལ་སོགས་པ་བརྒྱན་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱང་དེ་ལས་གཏུན་མེད་པས་བརྒྱན་པ་ཉིད་དོ། ཇི་ལྟར་
 གཟུགས་ལ་སོགས་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིན་པས་གཅིག་དང་དུ་མའི་ངོ་བོ་ཉིད་མ་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་
 ཀྱང་དེ་ལས་གཏུན་མེད་པའི་ཕྱིར་གཅིག་དང་དུ་མའི་ངོ་བོ་ཉིད་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་སེམས་ནི་སྣུ་མ་ལ་
 སོགས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ལྟ་བུ་ཁོ་ནའོ། །

En vérité absolue, l'esprit non plus ne peut pas être réel. Comment l'esprit, qui appréhende seulement la nature trompeuse des formes physiques et des autres phénomènes, et qui se présente sous des aspects variés, pourrait-il être réel? Les formes physiques et les autres phénomènes sont trompeurs. Or l'esprit n'existant pas séparément des formes etc. qui sont illusoire, il est également illusoire. Les formes et les autres phénomènes

In the ultimate sense, the mind too cannot be real. How can the mind that apprehends only the false nature of physical form and so forth, and appears in various aspects, be real? Just as physical forms and so forth are false, since the mind does not exist separately from physical forms and so forth, which are false, it too is false. Just as physical forms and so forth possess various aspects, and their identities are neither one nor many, similarly, since

présentent toute une variété d'aspects et leur essence n'est ni une ni multiple. Il en va de même pour l'esprit qui n'est pas différent d'eux : son essence n'est pas davantage une ni multiple. Par conséquent, dans son essence, l'esprit est comparable à une illusion.

the mind is not different from them, its identity too is neither one nor many. Therefore, the mind by nature is like an illusion (*māyā*).

སེམས་ཇི་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྐྱུ་མ་ལ་སོགས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ལྟ་བུ་ལོ་ནའོ་ཞེས་དཔྱད་དོ། །
 དེས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ལོ་སོ་སོར་བརྟགས་ན་དོན་དམ་པར་སེམས་ནི་ནང་དུ་ཡང་མི་
 དམིགས། སྤྱི་རོལ་དུ་ཡང་མི་དམིགས། གཉིས་ཀ་མེད་པར་ཡང་མི་དམིགས། འདས་པའི་སེམས་ཀྱང་མི་
 དམིགས། མ་འོངས་པ་ཡང་མི་དམིགས། ད་ལྟར་བྱུང་བ་ཡང་མི་དམིགས་སོ། །

Analysez-les et vous verrez que, comme l'esprit, les phénomènes sont dans leur nature semblables à des illusions. De la sorte, lorsqu'on examine précisément l'essence de l'esprit en recourant à la connaissance supérieure, on ne le trouve, en vérité absolue, ni à l'intérieur ni à l'extérieur; on ne le trouve pas non plus dans l'absence des deux. La pensée passée n'existe plus, la pensée future n'existe pas encore et il n'y a rien de tel qu'une pensée présente.

Analyse that, just like the mind, the nature of all phenomena, too, is like an illusion. In this way, when the identity of the mind is specifically examined by wisdom, in the ultimate sense it is perceived neither within nor without. It is also not perceived in the absence of both. Neither the mind of the past, nor that of the future, nor that of the present, is perceived.

སེམས་སྐྱེ་བའི་ཚེ་གང་ནས་ཀྱང་མི་འོང་། འགག་པའི་ཚེ་གང་དུ་ཡང་མི་འགོ་སྟེ། སེམས་ནི་གཟུང་དུ་
 མེད་པ། བསྟན་དུ་མེད་ཅིང་གཟུང་དུ་མེད་ལ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་པ་དེའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཅི་འདྲ་ཞེ་ན།
 འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་བརྟེགས་པ་ལས་ཇི་སྟངས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། འོད་སྲུང་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་བཙུགས་
 བ་མི་ཆེད་དོ། །གང་མ་ཆེད་པ་དེ་མི་དམིགས་སོ། །གང་མི་དམིགས་པ་དེ་འདས་པ་ཡང་མ་ཡིན། མ་འོངས་
 པ་ཡང་མ་ཡིན། ད་ལྟར་བྱུང་བ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་དོ། །

Quand la pensée naît, elle ne vient de nulle part, et lorsqu'elle cesse, elle ne se rend nulle part, car on ne peut alors ni l'appréhender ni la montrer et qu'elle n'a la moindre forme. À la question : « Quelle

When the mind is born, it comes from nowhere, and when it ceases it goes nowhere because it is inapprehensible, indemonstrable, and non-physical. If you ask, 'What is the entity of that which is

est donc l'essence de ce qui ne peut être ni appréhendé ni montré et qui n'a pas de réalité physique ? », le sublime *Étagement des Joyaux* répond : « Quand on cherche minutieusement l'esprit, Kāśyapa, on ne le trouve pas. Ce qu'on ne trouve pas ne peut être perçu. Et ce qu'on ne perçoit pas n'appartient ni au passé, ni au futur, ni au présent. »

inapprehensible, indemonstrable, and non-physical?', the *Heap of Jewels* (*Ratnakūṭa*) states: "O Kāśyapa, when the mind is thoroughly sought, it cannot be found. What is not found cannot be perceived. And what is not perceived is neither past nor future nor present."

དེ་དེ་ལྟར་བརྟགས་ན་སེམས་ཀྱི་དང་པོ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་མི་མཐོང་། བར་མ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་མི་མཐོང་། བར་མ་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་མི་མཐོང་ངོ་།

Cette analyse montre bien qu'on ne voit pas réellement le commencement de l'esprit, qu'on n'en voit pas réellement la fin et qu'on ne voit réellement rien entre les deux.

Through such analysis, the beginning of the mind is ultimately not seen, the end of the mind is ultimately not seen, and the middle of the mind is ultimately not seen.

ཇི་ལྟར་སེམས་ལ་མཐའ་དང་དབུས་མེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཚེས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐའ་དང་དབུས་མེད་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དོ། །དེས་དེ་ལྟར་སེམས་མཐའ་དང་དབུས་མེད་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་གང་ཡང་མི་དམིགས་སོ། །སེམས་གང་གིས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དེ་ཡང་སྟོང་པར་རྟོགས་སོ། །

Il s'agit de comprendre profondément que, à l'instar de l'esprit, aucun phénomène n'a de centre ni de périphérie. Une fois persuadé que l'esprit n'a ni centre ni périphérie, on ne lui trouve aucune essence. Ce que l'esprit réalise ainsi complètement, il le réalise comme étant vide aussi.

All phenomena should be understood as lacking an end and a middle, just as the mind does not have an end or a middle. With the knowledge that the mind is without an end or a middle, no identity of the mind is perceived. What is thoroughly realized by the mind, too, is realized as being empty.

དེ་རྟོགས་པས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པར་བསྟན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱང་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་མི་མཐོང་ངོ་།

Du fait de cette réalisation, on ne voit pas non plus réellement d'essence aux formes et aux autres objets qui ne sont que des aspects de l'esprit.

By realizing that, the very identity, which is established as the aspect of the mind, like the identity of physical form, and so forth, is also ultimately not perceived.

དེས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་མ་ཐོང་བས་གཟུགས་རྟོག་གོ་ཞེས། མི་རྟོག་གོ་ཞེས། ལྷོང་ངོ་ཞེས། མི་ལྷོང་ངོ་ཞེས། ཟག་པ་དང་བཅས་པའོ་ཞེས། ཟག་པ་མེད་པའོ་ཞེས། ལྷུང་བའོ་ཞེས། མ་ལྷུང་བའོ་ཞེས། ཡོད་པའོ་ཞེས། མེད་པའོ་ཞེས་རྟོག་པར་མི་བྱེད་དོ།

Celui qui, recourant à la connaissance supérieure, ne trouve pas réellement d'essence à quelque phénomène que ce soit ne pensera pas que les formes sont permanentes, impermanentes, vides, non vides, polluées, non polluées, apparues, non apparues, existantes ni inexistantes.

In this way, when the person does not ultimately see the identity of all phenomena through wisdom, he will not analyse whether physical form (*rūpa*) is permanent or impermanent, empty or not empty, contaminated or not contaminated, produced or non-produced, and existent or non-existent.

ཇི་ལྟར་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་རྟོག་པར་མི་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་ཡང་རྟོག་པར་མི་བྱེད་དོ། །ཚོས་ཅན་མ་གྲུབ་ན་དེའི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པས་དེ་ལ་རྟོག་པར་ག་ལ་འགྱུར།

De même que les formes sont inconcevables, inconcevables sont les sensations, les perceptions, les facteurs de composition et les consciences. Comme entre des choses qui n'existent pas il ne peut y avoir de différences, comment pourra-t-on « penser » ces choses ?

Just as physical form is not examined, similarly feeling, recognition, compositional factors, and consciousness are not examined. When the object does not exist, its characteristics also cannot exist. So how can they be examined?

དེས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྣམ་པར་དབྱུང་དེ་གང་གི་ཚོ་རྣལ་འབྱོར་པས་དངོས་པོ་གང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་དོན་དམ་པར་ངེས་པར་མི་འཛིན་པ་དེའི་ཚོ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་འཇུག་གོ། །ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཉིད་ཀྱང་རྟོགས་སོ། །

Lorsqu'il a analysé les choses en recourant à la connaissance supérieure, le yogi ne croit plus à l'essence de quelque réalité que ce soit au niveau de la vérité absolue. C'est précisément alors qu'il entre dans un recueillement libre d'idées fictives (*nirvikalpasamādhi*) et réalise que de toutes ces choses aucune n'a d'essence.

In this way, when the person does not firmly apprehend the entity of a thing as ultimately existing, having investigated it with wisdom, the practitioner engages in non-conceptual single-pointed concentration. And thus the identitylessness of all phenomena is realized.

གང་ཤེས་རབ་གྱིས་དངོས་པོའི་ངོ་བོ་ཉིད་སོ་སོར་བརྟགས་ནས་མི་བསྐྱོམ་གྱི། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཡོངས་སུ་སྤོང་
བ་ཚམ་འབའ་ཞིག་སྒྲོམ་པར་བྱེད་པ་དེའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ནམ་ཡང་མི་ལྷོག་ཅིང་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཉིད་རྟོགས་པར་
ཡང་མི་འགྱུར་ཏེ། ཤེས་རབ་གྱི་སྣང་བ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Ceux qui ne méditent pas en discernant l'essence des choses à l'aide de la connaissance supérieure mais se contentent de méditer en rejetant toute activité mentale (*manasikāra*) ne mettront jamais fin à leurs idées fictives et ne réaliseront pas non plus l'absence de toute essence du fait qu'il leur manque la lumière de la connaissance supérieure.

Those who do not meditate with wisdom by analysing the entity of things specifically, but merely meditate on the elimination of mental activity, cannot avert conceptual thoughts and also cannot realize identitylessness because they lack the light of wisdom.

འདི་ལྟར་ཡང་དག་པར་སོ་སོར་རྟོག་པ་ཉིད་ལས་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞེན་དུ་ཤེས་པའི་མེ་བྱུང་ན་གཙུབ་གིང་
གཙུབས་པའི་མེ་བཞེན་དུ་རྟོག་པའི་གིང་སྲེག་གོ། །ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་བཀའ་བསྩལ་ཏེ།

Le seigneur Bouddha explique que, à l'image du feu qui jaillit de morceaux de bois frottés l'un contre l'autre, le feu de la connaissance exacte du réel qui jaillit du discernement correct tel que nous venons de le voir consumera le petit bois des idées fictives.

If the fire of consciousness knowing phenomena as they are is produced from individual analysis of suchness, then like the fire produced by rubbing wood it will burn the wood of conceptual thought. The Buddha has spoken in this way.

འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྩལ་ཏེ། དེ་ལྟར་སྤྱོན་ལ་མཁའས་པ་དེ་སྤྱོས་པ་ཐམས་ཅད་
དང་བྲལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྤོང་པ་ཉིད་བསྐྱོམ་པ་ལ་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱེད་དོ། །དེ་སྤོང་པ་ཉིད་ལ་བསྐྱོམ་པ་མང་
བས་གནས་གང་དང་གང་དུ་སེམས་འཕྲོ་ཞིང་སེམས་མངོན་པར་དགའ་བའི་གནས་དེ་དང་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་ཉིད་
ཡོངས་སུ་བཅོལ་ན་སྤོང་པར་རྟོགས་སོ། །སེམས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟགས་ན་སྤོང་པར་རྟོགས་སོ། །
སེམས་གང་གིས་རྟོགས་པ་དེ་ཡང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཏུ་བཅོལ་ན་སྤོང་པར་རྟོགས་ཏེ། དེ་དེ་ལྟར་རྟོགས་པས་
མཚན་མ་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འཇུག་གོ། །ཞེས་འབྱུང་ངོ།

Le sublime *Soutra du Nuage des Joyaux* le dit aussi : « Ceux qui sont habiles à discerner les erreurs adoptent pour yoga la méditation sur la vacuité dans le but de s'affranchir de toutes les élaborations

The *Cloud of Jewels (Ratnamegha)* also states:

“One skilled in discerning the faults engages in the yoga of meditation on emptiness in order to get rid of all

conceptuelles (*prapañca*). Du fait de leur méditation répétée sur la vacuité, ils réalisent la vacuité de l'essence des objets qui réjouissent l'esprit en le distrayant dès lors qu'ils la cherchent. En l'analysant aussi, ils réalisent que l'esprit est vide. Quand on cherche "à fond" l'essence de la pensée qui réalise [la nature de l'esprit], on réalise qu'elle est vide aussi, et celui à qui cette réalisation échoit accède au yoga sans signe.»

conceptual elaborations. Such a person, due to his repeated meditation on emptiness (*sūnyatā*), when he thoroughly searches for the object and the identity of the object, which delights the mind and distracts it, realizes them to be empty. When that very mind is also examined, it is realized to be empty. When the identity of what is realized by this mind is thoroughly sought, this too is realized as empty. Realizing in this way one enters into the yoga of signlessness.”

འདིས་ནི་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་སྡོན་དུ་གཏོང་བ་ཉིད་མཚན་མ་མེད་པ་ཉིད་ལ་འཇུག་པར་བསྟན་ཏོ། །ཡིད་ལ་བྱེད་པ་
ཡོངས་སུ་སྡོང་བ་ཅན་དང་། ཤེས་རབ་གྱི་དངོས་པོའི་ངོ་བོ་ཉིད་མི་དཔྱད་པར་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ཉིད་དུ་འཇུག་
པ་མི་སྲིད་པར་གཞི་རྒྱ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

Voilà qui montre que l'absence de signe fait toujours suite à un examen complet.

Il a donc été très clairement montré que le simple fait de renoncer à toute activité mentale sans recourir à la connaissance supérieure pour analyser l'essence des choses ne permet pas d'accéder à l'absence d'idées fictives.

This shows that only those who have engaged in complete analysis can enter into the yoga of signlessness.

It has been explained very clearly that through mere elimination of mental activity, without examining the identity of things with wisdom, it is not possible to engage in non-conceptual meditation.

དེ་ལྟར་དེ་ཤེས་རབ་གྱིས་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟར་བཞེན་དུ་བརྟགས་
ནས་བསམ་གཏན་བྱེད་གྱི། གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལ་གནས་ནས་བསམ་གཏན་མི་བྱེད་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་
འདི་དང་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་གྱི་བར་ལ་གནས་ནས་བསམ་གཏན་མི་བྱེད་དེ། གཟུགས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་མི་
དམིགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་བས་ན་མི་གནས་པའི་བསམ་གཏན་པ་ཞེས་བྱའོ། །

Ainsi, la concentration est effective pour celui qui a correctement analysé l'essence véritable des formes et des autres objets à l'aide de la connaissance supérieure ; elle ne le sera pas s'il se fixe sur les objets eux-mêmes ou encore sur ce qui sépare ce monde-ci de l'autre, puisque, dans ce

Thus, concentration is done after the actual identity of things like physical form and so forth has been perfectly analysed with wisdom, and not by concentrating on physical form and so forth. Concentration is also not done by abiding between this world and the world beyond, because

dernier, il n'y a rien de tel que des formes et d'autres objets [extérieurs]: ce [pratiquant] est un « méditant libre de fixation ».

physical forms and so forth are not perceived. It is thus called the non-abiding concentration.

ཤེས་རབ་གྱིས་དངོས་པོ་མཐའ་དག་གི་ངོ་བོ་ཉིད་སོ་སོར་བརྟགས་ནས་གང་གི་སྤྱིར་མི་དམིགས་པར་བསམ་གཏན་བྱེད་པ་དེའི་སྤྱིར་ཤེས་རབ་མཚོན་གྱི་བསམ་གཏན་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། འཕགས་པ་ནམ་མཁའ་མཛོད་དང་། འཕགས་པ་གཙུག་ན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ལས་བསྟན་པ་བཞིན་ནོ། །

Ce sera [aussi] un « méditant de la connaissance suprême » puisqu'il ne perçoit rien en analysant l'essence des choses à l'aide de la connaissance supérieure: voilà ce qui ressort de sublimes textes comme le *Soutra Requis par Trésor du Ciel* et le *Soutra Requis par Joyau de la Couronne*.

[Such a practitioner] is then called a meditator of supreme wisdom, because by specifically examining the identity of all things with wisdom he has perceived nothing. This is as stated in the *Sūtra of the Dialogue with Gaganagañja* (*Gaganagañja-paripṛcchā*) and the *Sūtra of the Dialogue with Ratnacūḍa*, and so forth.

དེ་ལྟར་གང་ཟག་དང་ཚོས་ལ་བདག་མེད་པའི་དེ་ཁོ་ན་ལ་ལྷགས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་བརྟག་པར་བྱ་བ་བལྟ་བར་བྱ་བ་གཞན་མེད་པས་རྟོག་པ་དང་དཔྱོད་པ་དང་བྲལ་བ། བཛོད་པ་མེད་པ་དང་གཅིག་ཏུ་སྐྱར་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་རང་གི་རང་གིས་འཇུག་པ་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མེད་པས་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བསྐྱོམ་ཞིང་འདུག་པར་བྱའོ། །

Celui qui accède ainsi au réel où ni les individus ni les choses n'ont de « soi » est libre de l'examen et de l'analyse puisqu'il n'est rien d'autre à discerner ou à regarder; il n'aura rien à faire pour accéder [à la concentration] dans la mesure où ses activités mentales auront rejoint l'indicible et que cet accès à la concentration sera spontané: c'est ainsi qu'il se retrouvera à méditer sur le réel avec une extrême clarté.

In this way, by entering into the suchness of the selflessness of persons and phenomena, you are free from concepts and analysis because there is nothing to be thoroughly examined and observed. You are free from expression, and with single-pointed mental engagement you automatically enter into meditation without exertion. Thus, you very clearly meditate on suchness and abide in it.

དེར་གནས་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་རྣམ་པར་མི་གཡེང་བར་བྱའོ། །གང་གི་ཚོ་བར་སྐབས་སུ་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པས་སེམས་ཕྱི་རོལ་དུ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་དེའི་ཚོ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཚོར་བར་བྱས་ལ་སྐྱར་དུ་མི་སྐྱབ་པ་བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་ཞི་བར་བྱས་ནས་སྐྱར་དུ་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་སེམས་ཕྱིར་ཞིང་འཇུག་པར་བྱའོ། །

N'accordez pas la moindre distraction à la continuité de votre conscience une fois que vous serez établi dans cet état. S'il arrive que, sous le coup du désir, de l'attachement, etc., votre conscience aille se distraire à l'extérieur, ressentez cette distraction et résolvez-la sans tarder en méditant sur l'immonde etc. avant de promptement réinsérer votre conscience dans l'ainsité (*tathatā*).

While abiding in that meditation, the continuity of the mind should not be distracted. When the mind is distracted to external objects due to attachment, and so forth, such distraction should be noted. Quickly pacify the distraction by meditating on the repulsive aspect of such objects and swiftly replace the mind on suchness.

གང་གི་ཚོ་དེ་ལ་སེམས་མངོན་པར་མི་དགའ་བར་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་དེ་ལ་
མངོན་པར་དགའ་བ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ། །རྣམ་པར་གཡེང་བ་ལ་ཉེས་པར་མཐོང་བས་ཀྱང་མི་དགའ་བ་རབ་ཏུ་
ཞི་བར་བྱའོ། །

Quand vous voyez que cela provoque en vous un certain déplaisir, considérez les qualités du recueillement méditatif et cultivez les délices qu'il procure. Vous pourrez aussi résoudre ce manque d'inclination en considérant les défauts de la distraction.

If the mind appears to be disinclined to do that, reflecting on the advantages of single-pointed concentration, meditate with delight. The disinclination should be pacified by also seeing the defects of distraction.

ངི་སྟེ་སྐྱབས་པ་དང་གཉིད་གྱིས་ལོན་ཏེ་རྒྱ་བ་མི་གསལ་བས་སེམས་བྱིང་ངམ་བྱིང་དུ་དོགས་པར་མཐོང་བ་དེའི་
ཚོ་གོང་མ་བཞིན་དུ་མཚོན་ཏུ་དགའ་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞི་བར་བྱས་ལ། །ཡང་དམིགས་པ་དེ་ཁོ་ན་
དེ་ཉིད་གིན་ཏུ་དམ་པོར་གཟུང་བར་བྱའོ། །

Quand vous voyez que votre conscience sombre ou va sombrer parce que ses mouvements ne sont pas clairs, autrement dit que la léthargie et le sommeil menacent, vous devriez y remédier en évoquant, comme précédemment, un objet source de joie suprême. Concentrez-vous aussi avec la plus grande intensité sur l'objet lui-même et rien d'autre.

If the function of the mind becomes unclear and starts sinking, or when there is a risk of it sinking due to being overpowered by mental torpor or sleep, then as before quickly attempt to overcome such dullness by focusing the mind on supremely delightful things. Then the object, suchness, should be held in very tight focus.

ངི་སྟེ་གང་གི་ཚོ་སྟོན་བགད་པ་དང་། །རྩེས་པ་རྩེས་སུ་བྱན་པས་བར་སྐྱབས་སུ་སེམས་འཕྱར་བའམ་ཚོད་དུ་
དོགས་པར་མཐོང་བ་དེའི་ཚོ་གོང་མ་བཞིན་དུ་མི་རྟག་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་

ལ་བྱས་ལ་གཡེང་བ་ཞི་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ནས་ཡང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་མེད་པར་
འཇུག་པར་འབད་པར་བྱའོ།

Lorsque vous voyez que, parfois, votre esprit s'envole et risque de s'emballer parce qu'il vous vient des souvenirs de bons moments de jeux et de rires, concentrez-vous, comme précédemment, sur l'impermanence ou quoi que ce soit qui vous inspire l'idée de sortir du cercle des existences : cela vous affranchira de toute agitation inutile. Essayez alors d'accéder encore à l'essence du réel sans plus recourir à un contrecarrant.

At times when the mind is observed to be excited or tempted to become distracted by the memory of past events of laughter and play, then as in the earlier cases, pacify the distraction by reflecting on such things as impermanence, and so forth, which will help subdue the mind. Then, again endeavour to engage the mind on suchness without applying counter forces.

ཇི་སྟེ་གང་གི་ཚོ་བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ནས་མཉམ་པར་ཞུགས་ཏེ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སེམས་རང་གི་
རང་གིས་འཇུག་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཚོ་རྩོལ་བ་སློང་དེ་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱའོ། །གལ་ཏེ་སེམས་མཉམ་པར་ཞུགས་
པ་ལ་བརྩམས་པར་བྱས་ན་དེའི་ཚོ་སེམས་རྣམ་པར་གཡེང་བར་འགྱུར་རོ། །གལ་ཏེ་སེམས་བྱིང་བར་གྱུར་པ་ལ་
བརྩམས་པར་མ་བྱས་ན་དེའི་ཚོ་ཤིན་ཏུ་བྱིང་བས་ལྷག་མཐོང་མེད་དེ། སེམས་དམུས་ལོང་བཞིན་དུ་འགྱུར་རོ། །

Quand, libre de torpeur et d'agitation, vous serez parfaitement concentré, et que votre esprit accèdera naturellement à l'essence du réel, relâchez vos efforts et restez « neutre ». Les efforts que l'on voudrait imposer à l'esprit parfaitement concentré le distrairont. Si vous ne faites aucun effort pour empêcher votre esprit de sombrer, il sombrera plus encore et vous ne pourrez plus vous livrer à la vision supérieure car vous serez comme un aveugle.

If and when the mind spontaneously engages in meditation on suchness, free of sinking and mental agitation, it should be left naturally and your efforts should be relaxed. If effort is applied when the mind is in meditative equipoise, it will distract the mind. But if effort is not applied when the mind becomes dull, it will become like a blind man due to extreme dullness and you will not achieve special insight.

དེ་ལྟར་བས་ན་སེམས་བྱིང་བར་གྱུར་ན་བརྩམས་པར་བྱའོ། །མཉམ་པར་གྱུར་ན་བརྩམས་པར་མི་བྱའོ། །གང་གི་ཚོ་
ལྷག་མཐོང་བསྟོམས་པས་ཤེས་རབ་ཤིན་ཏུ་ཤས་ཆེ་བར་གྱུར་པ་དེའི་ཚོ་ཞི་གནས་རྒྱུང་བས་མར་མེ་རྒྱུང་ལ་བཞག་
པ་བཞིན་དུ་སེམས་གཡོ་བར་འགྱུར་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་དེ་ཁོ་ན་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལ་བར་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་བས་
ན་དེའི་ཚོ་ཞི་གནས་བསྟོམས་པར་བྱའོ། །ཞི་གནས་ཀྱི་ཤས་ཆེ་བར་གྱུར་ན་ཡང་ཤེས་རབ་བསྟོམས་པར་བྱའོ། །

Il faut faire des efforts quand l'esprit sombre et ne plus en faire quand il est concentré. Quand la connaissance domine exagérément lors de la méditation de vision supérieure, le calme mental en forme la portion congrue et les pensées s'agitent comme des flammes au vent, si bien que la réalité de l'objet n'apparaît pas très clairement : c'est alors qu'il faut reprendre la méditation du calme mental. Quand le calme mental se fait excessif, méditez sur la connaissance supérieure.

So, when the mind becomes dull, apply effort, and when in absorption, effort should be relaxed. When, by meditating on special insight, excessive wisdom is generated and calm abiding is weak, the mind will waver like a butter lamp in the wind and you will not perceive suchness very clearly. Therefore, at that time meditate on calm abiding. When calm abiding meditation becomes excessive, meditate on wisdom.

གང་གི་ཚོ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་འཇུག་པའི་ཚོ་ལུས་དང་སེམས་ལ་གཞོན་པར་མ་གྱུར་གྱི་བར་དུ་མངོན་པར་འདུ་
བྱེད་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱའོ། །ལུས་ལ་སོགས་པ་ལ་གཞོན་པར་གྱུར་ན་དེའི་བར་སྐབས་སུ་འཇིག་རྟེན་
མཐའ་དག་སྐྱུ་མ་དང་། སྤྲི་གྲུ་དང་། མི་ལམ་དང་། རྩ་རྩུ་དང་། མིག་ཡོར་ལྟ་བུར་ལྟ་ཞིང་འདི་སྐྱམ་
དུ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། སེམས་ཅན་འདི་དག་ནི་ཚོས་ཟབ་མོ་འདི་ལྟ་བུ་ཁོང་དུ་མ་རྒྱུད་པས་འཁོར་བ་ན་ཀུན་ཏུ་
ཉོན་མོངས་པར་གྱུར་གྱིས། བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་དེ་དག་ཚོས་ཉིད་དེ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བྱའོ་
སྐྱམ་དུ་བསམ་ཞིང་། སྤྲིང་རྗེ་ཚེན་པོ་དང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་མངོན་དུ་བྱའོ། །

Lorsque vous pratiquez ces deux [méditations] à égalité, maintenez-vous sans recourir aux contrecarrants aussi longtemps que vous n'éprouverez pas d'inconfort physique ou mental. Si c'est le cas, considérez le monde dans son ensemble comme une illusion, un mirage, un rêve, le reflet de la lune dans l'eau et une aberration visuelle. Dites-vous alors : « Si les êtres sont affligés d'émotions aussi douloureuses dans le cercle des existences, c'est parce qu'ils n'ont pas assimilé d'enseignement aussi profond que celui-ci. » Imprégnez-vous alors de grande compassion et cultivez l'esprit d'Éveil en vous promettant de tout faire pour les aider à intégrer l'essence du réel (*dharmatā*).

When both are equally engaged, keep still, effortlessly, so long as there is no physical or mental discomfort. If physical or mental discomfort arises, see the whole world like an illusion, a mirage, a dream, a reflection of the moon in water, and an apparition. And think: 'These sentient beings are very troubled in the cycle of existence due to their not understanding such profound knowledge.' Then generate great compassion and the awakening mind of bodhicitta, thinking: 'I shall earnestly endeavour to help them understand suchness.'

དེ་ནས་ངལ་བསོ་ལ། ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ཚེས་ཐམས་ཅད་སྤང་བ་མེད་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་འཇུག་པར་བྱའོ།།
 འདི་ནི་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བར་འཇུག་པའི་ལམ་སྟེ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་བཅས་པ་དང་།
 རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་གཟུགས་བརྟན་ལ་དམིགས་པའོ།།

Prenez un peu de repos et retournez au recueillement dévolu au sans-apparence de tous les phénomènes. En cas de découragement, reposez-vous encore. Telle est la voie qui mène à l'union du calme mental et de la vision supérieure où l'on se concentre sur l'image [intérieure] tantôt avec des concepts et tantôt sans concepts.

Take rest. Again, in the same way, engage in a single-pointed concentration on the non-appearance of all phenomena. If the mind is discouraged, then similarly take rest. This is the path of engaging in a union of calm abiding meditation and special insight. It focuses on the image conceptually and non-conceptually.

དེ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་པས་རིམ་པ་འདིས་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་གསལ། མེལ་ཚེ་སྤུན་སྤྱིད་དམ། སྤུན་གཅིག་གསལ། ཇི་སྲིད་
 འདོད་ཀྱི་བར་དུ་དེ་ལོ་ན་བསྐྱེད་ཞིང་འདུག་པར་བྱའོ།། འདི་ནི་དོན་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་བསམ་གཏམ་ཏེ།
 འཕགས་པ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས་བསྟན་ཏོ།།

Le yogi méditera dans cet ordre sur l'essence du réel pendant une heure, une demi-veille, une veille complète, ou encore aussi longtemps qu'il le pourra sans éprouver d'inconfort. Telle est la concentration qui discerne le sens au plus haut point ainsi que l'enseigne le sublime *Soutra de l'Entrée à Lankâ*.

Thus, through this progress, a yogi should meditate on suchness for an hour, or half a session in the night, or one full session, or for as long as is comfortable. This is the meditative stabilization thoroughly discerning the ultimate as taught in the *Descent into Lankâ (Lankâvatâra) Sûtra*.

དེ་ནས་འདོད་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལས་ལངས་ཏེ་སྤྱིལ་མོ་ཀྱང་མ་བཞིག་པར་འདི་སྐྱེས་དུ་ཚེས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་
 དོན་དམ་པར་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཉིད་ཡིན་དུ་བློ་བྱེད་ཀྱང་། ཀུན་རྗེ་བཏུ་རྣམ་པར་གནས་པ་ཉིད་དོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ན་
 ལས་དང་འབྲས་བུ་འབྲེལ་བ་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟར་རྣམ་པར་གནས་པར་འགྱུར། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་།།
 དངོས་པོ་སྤྱོ་བ་ཀུན་རྗེ་བཏུ། །དམ་པའི་དོན་དུ་རང་བཞིན་མེད། ཅེས་བཀའ་བསྟུན་ཏོ།།

Ensuite, si vous le souhaitez, sortez de votre concentration et, alors que vos jambes sont encore croisées, pensez comme suit: « Bien que, en vérité absolue, tous les phénomènes soient dénués d'essence, en vérité relative (*samvṛttisatya*)

Then, if you wish to arise from the concentration, while your legs are still crossed think as follows: 'Although ultimately all these phenomena lack identity, conventionally they definitely exist. If this were not the case, how would

ils se trouvent bel et bien là. Si tel n'était pas le cas, comment le rapport entre les actes et leurs effets serait-il possible ? Le seigneur Bouddha n'a-t-il pas déclaré que : "En vérité relative, les choses ont une naissance, mais en vérité absolue, elles n'ont pas d'essence" ?

the relationship between cause and effect, and so forth, prevail?' The Buddha has also said, "Things are produced conventionally, but ultimately they lack intrinsic identity."

སེམས་ཅན་གྱིས་པའི་སྐོ་ཅན་འདི་དག་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་ཡོད་པ་ལ་སོགས་པ་སྐོ་
འདོགས་པས་སྐོ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། ཡུན་རིང་པོར་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་ན་ཡོངས་སུ་འབྱུངས་པས་
བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལྡན་མེད་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ནས་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་ལ། དེ་དག་ཚེས་ཉིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱའོ་སྐྱམ་དུ་བསམས་ལ།

» Les êtres s'avèrent puérils quand ils exagèrent l'importance des phénomènes en leur accordant une existence réelle alors qu'ils n'ont même pas d'essence. L'esprit ainsi troublé, ils n'ont plus qu'à errer dans le cercle des existences pendant des éternités. C'est bien pourquoi je vais tout mettre en œuvre pour atteindre l'omniscience en paraisant les insurpassables accumulations de mérites et de sagesse pour les aider à assimiler l'essence du réel. »

'Sentient beings with a childish attitude exaggerate phenomena, thinking of them as having an intrinsic identity when they lack it. Thus attributing intrinsic existence to those things that lack it confuses their minds, and they wander in the cycle of existence for a long time. For these reasons, I shall endeavour without fail to achieve the omniscient state by accomplishing the unsurpassable accumulations of merit and insight in order to help them realize suchness.'

དེ་ནས་དལ་བུས་སྤྱིལ་མོ་ཀྱང་བཞག་སྟེ་སྤྱོད་པ་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
ཐམས་ཅད་ལ་ལྷན་བྱས་ལ། དེ་དག་ལ་མཚོན་པ་དང་བསྟོན་པ་བྱས་ནས། འཕགས་པ་བཟང་པོ་སྤྱོད་པ་ལ་
སོགས་པའི་སྐོ་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་གདབ་བོ། །དེ་ནས་སྤྱོད་པ་ཉིད་དང་སྤྱོད་པའི་ཆེ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་པོ་ཅན་སྤྱིན་པ་ལ་
སོགས་པ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་མཐའ་དག་བསྐྱབ་པ་ལ་མངོན་པར་བརྟེན་པར་བྱའོ། །

Décroissez alors lentement les jambes et prosternez-vous devant les bouddhas et les bodhisattvas qui se trouvent dans les dix directions de l'espace; faites-leur des offrandes, adressez-leur des louanges, et formez des vœux immenses

Then slowly arise from the cross-legged position and make prostrations to the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions. Make them offerings and sing their praises. And make vast prayers by reciting the *Prayer of Noble Conduct*, and

en récitant des prières comme l'*Aspiration à la Bonne Conduite*, etc. Ensuite, faites de constants efforts pour accomplir les accumulations de mérites et de sagesse en pratiquant la générosité et les autres vertus transcendantes (*pāramitā*), lesquelles ont pour noyau effectif (*garbha*) la vacuité et la grande compassion.

so forth. Thereafter, engage in conscious efforts to actualize the accumulations of merit and insight by practicing generosity and so forth, which are endowed with the essence of emptiness and great compassion.

དེ་ལྟར་གྱུར་ན་བསམ་གཏན་དེ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་དང་ལྡན་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་པར་བསྐྱབས་པ་
ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་གཙུག་ན་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཇི་སྟོན་དུ། དེ་བྱམས་པའི་གོ་ཆ་བགོས་ཤིང་སྟོང་ཇི་ཚེན་པོའི་
གནས་ལ་གནས་ནས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་དང་ལྡན་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་པར་བསྐྱབས་པའི་བསམ་
གཏན་བྱེད་དོ།

En procédant de la sorte, votre concentration vous permettra d’accomplir la vacuité riche de toutes les qualités les meilleures ainsi qu’on peut le lire en détail dans des textes comme le *Soutra Requis par Joyau de la Couronne* : « Revêtez l’armure de l’amour bienveillant et restez établi dans la grande compassion en pratiquant la concentration qui vous permettra d’accomplir la vacuité riche de toutes les qualités les meilleures.

If you act thus, your meditative stabilization will actualize that emptiness that possesses the best of all qualities. The *Sūtra of the Dialogue with Ratnacūḍa* states:

“Donning the armour of loving-kindness, while abiding in the state of great compassion, practice meditative stabilization that actualizes the emptiness possessing the best of all qualities.

དེ་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་དང་ལྡན་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་གང་ཞེ་ན། གང་སྦྱིན་པ་དང་མ་བྲལ་བ། རྩལ་བྱིམས་
དང་མ་བྲལ་བ། བཟོད་པ་དང་མ་བྲལ་བ། བརྩོན་འགྲུས་དང་མ་བྲལ་བ། བསམ་གཏན་དང་མ་བྲལ་བ། ཤེས་
རབ་དང་མ་བྲལ་བ། ཐབས་དང་མ་བྲལ་བ། ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་བཀའ་བསྐྱུལ་པ་ལྟ་བུའོ།

» Quelle est donc cette vacuité “riche de toutes les qualités les meilleures” ? Rien d’autre que la vacuité dont la générosité, la discipline, la patience, la diligence, la concentration, la connaissance et les méthodes habiles ne sont pas absentes. »

What is the emptiness possessing the best of all qualities? It is that which is not divorced from generosity, from ethics, from patience, from effort, from meditative stabilization, from wisdom, nor divorced from skilful means.”

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྨྲིན་པར་བྱེད་པ་དང་། ཞིང་དང་། ལུས་དང་།
 གཡོག་འཁོར་མང་པོ་ལ་སོགས་པ་ཕྱན་སྦྲུམ་ཚོགས་པར་གྱུར་པའི་ཐབས་སྨྲིན་པ་ལ་སོགས་པའི་དགོ་བ་
 དེས་པར་བསྟེན་པར་བྱ་དགོས་སོ། །དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་མངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་ལ་སོགས་པ་ཕྱན་སྦྲུམ་ཚོགས་
 པ་གང་བཀའ་བསྟུན་པ་དེ་གང་གི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་འགྱུར། དེ་ལྟ་བུས་ན་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་དང་
 ལྡན་པ་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་སྨྲིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཐབས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བས་བཙོམ་ལྡན་
 འདས་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་ཐབས་ཀྱིས་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། །

Le bodhisattva doit pour sûr recourir à la générosité et à toutes les pratiques vertueuses, lesquelles sont autant de moyens qui lui permettront de faire mûrir tous les êtres et de s'assurer un champ, un corps, un nombreux entourage et toutes les qualités les plus parfaites.

Autrement, de quoi les champs des bouddhas et les autres choses parfaites dont le Bienheureux fait mention seraient-ils les effets ? Ce sont donc la générosité et les autres méthodes qui rendent possible l'accomplissement de la sagesse omnisciente riche de toutes les qualités les meilleures, si bien que le Bienheureux a dit que c'étaient « les moyens habiles [qui menaient] l'omnisciente sagesse primordiale à son état de perfection ultime ».

Bodhisattvas must rely on virtuous practices like generosity as means to thoroughly ripen all sentient beings and in order to perfect the place, body, and manifold retinue.

If it were not so, what would be the causes of these fields, the field of Buddhas and so forth that the Buddha spoke about? The omniscient wisdom possessing the best of all qualities can be accomplished through generosity and other skilful means. Therefore, the Buddha has said that omniscient wisdom is perfected by skilful means.

དེའི་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྨྲིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཐབས་ལ་ཡང་བསྟེན་པར་བྱའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་འབའ་
 ཞིག་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

Voilà pourquoi le bodhisattva ne se limitera pas à la vacuité mais aura aussi recours à la générosité et aux autres moyens habiles.

Therefore, Bodhisattvas should also cultivate generosity and other skilful means and not only emptiness.

དེ་སྐད་དུ་འཕགས་པ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པ་བསྟུས་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། བྱམས་པ་བྱང་
 ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྨྲིན་པ་དུག་ཡང་དག་པར་བསྟུབས་པ་འདི་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་

སྤྱིར་ཡིན་ན། དེ་ལ་མི་སྐྱེན་པོ་དེ་དག་འདི་སྐད་དུ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་
 ཁོ་ན་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའི། པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ལྷག་པ་རྣམས་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེ་དག་པ་རོལ་
 ཏུ་སྤྱིན་པ་གཞན་དག་ལ་ཡང་སུན་འབྱེན་པར་སེམས་སོ། །ཁ་ཕམ་པ་འདི་ཇི་སྐྱེས་དུ་སེམས། ཀ་ཤི་ཀའི་
 རྒྱལ་པོར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དེས་ཕུག་རོལ་གྱི་སྤྱིར་རང་གི་ག་བྲ་ལ་བྱིན་པ་དེ་ཤེས་རབ་འཆལ་བ་ཡིན་ནམ།
 བྱམས་པས་གསོལ་བ། བཙེམ་ལྡན་འདས་དེ་ནི་མ་ལགས་སོ། །

C'est ainsi qu'on peut entre autres lire dans le sublime *Sôûtra du Condensé de tous les enseignements très détaillés* :

« Les bodhisattvas s'adonnent aux six vertus transcendantes, Maitreya, dans le but d'atteindre l'Éveil parfait. Mais à cela les sots répondent que les bodhisattvas ne devraient s'entraîner qu'à la connaissance transcendante en se demandant à quoi leur serviraient les autres vertus transcendantes. Ils pensent ainsi s'en dispenser à bon compte, mais toi, Invincible, que penses-tu de cela : quand, roi de Kāśi, j'offris ma chair au faucon pour un simple pigeon, contrevins-je à la connaissance supérieure ? – Certes non, Bienheureux, répondit Maitreya.

The *Extensive Collection of All Qualities Sûtra* also says:

“ O Maitreya, Bodhisattvas thoroughly accomplish the six perfections in order to attain the final fruit of Buddhahood. But to this the foolish respond: “Bodhisattvas should train only in the perfection of wisdom. What is the need for the rest of the perfections?” They repudiate the other perfections. Maitreya, what do you think of this: when the king of Kāśi offered his flesh to the hawk for the sake of a pigeon was it a corruption of wisdom?”

Maitreya replied, ‘This is not so.’

བཙེམ་ལྡན་འདས་གྱིས་བཀའ་བསྐྱེལ་བ། བྱམས་པ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པ་ན་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་
 པ་དུག་དང་ལྡན་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་དག་བསམགས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་དེ་དག་གིས་གནོད་པར་གྱུར་ཏམ།
 བྱམས་པས་གསོལ་བ། བཙེམ་ལྡན་འདས་དེ་ནི་མ་ལགས་སོ། །བཙེམ་ལྡན་འདས་གྱིས་བཀའ་བསྐྱེལ་བ།
 མ་ཕམ་པ་ཁྲོད་གྱིས་ཀྱང་བསྐྱེལ་པ་དུག་བཅུར་སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབས། བསྐྱེལ་པ་
 དུག་བཅུར་ཚུལ་བྱིམས་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ། བསྐྱེལ་པ་དུག་བཅུར་བཟོད་པའི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ། བསྐྱེལ་
 པ་དུག་བཅུར་བཙོན་འགྲུས་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ། བསྐྱེལ་པ་དུག་བཅུར་བསམ་གཏན་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ།
 བསྐྱེལ་པ་དུག་བཅུར་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ཡང་དག་པར་བསྐྱབས་ན། དེ་ལ་མི་སྐྱེན་པོ་དེ་དག་འདི་
 སྐད་དུ་ཚུལ་གཅིག་ཁོ་ནས་བྱང་ཚུབ་སྤྱོ། འདི་ལྟ་སྤྱོ། སྤོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་སོ་ཞེས་ཟེར་ཏེ། དེ་དག་ནི་
 སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་དག་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བྱ་བ་འདབ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་རོ། །

– Les sources de bien que, dans ses pratiques, le bodhisattva produit en les associant aux six vertus transcendantes lui sont-elles préjudiciables ?

– En aucun cas, Bienheureux, répondit encore Maitreya.

– Toi-même, Invincible, poursuit le Bouddha, tu t’es adonné à la générosité transcendante pendant soixante ères cosmiques, à la discipline transcendante pendant soixante ères, et aussi longtemps à la patience, à la diligence, à la concentration et à la connaissance transcendantes. Et voilà que les sots objectent encore en prétendant qu’il n’y a qu’un seul moyen d’atteindre l’Éveil et que ce moyen, c’est la vacuité. Leur pratique manque de la moindre authenticité ! »

The Buddha said, ‘Maitreya, Bodhisattvas accumulated roots of merit through their deeds in conjunction with the six perfections. Are these roots of merit harmful?’ Maitreya replied, ‘O Buddha, this is not so.’ The Buddha further spoke, ‘Maitreya, you have also correctly practiced the perfection of generosity for sixty aeons, the perfection of ethics for sixty aeons, the perfection of patience for sixty aeons, the perfection of enthusiastic perseverance for sixty aeons, the perfection of meditative stabilization for sixty aeons, and the perfection of wisdom for sixty aeons. To this the foolish respond: “There is only one way to attain Buddhahood, and that is the way of emptiness.” Their practice is completely mistaken.’

ཐབས་དང་བྱལ་ན་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་ཤེས་རབ་འབའ་ཞིག་གིས་ནི་ཉན་ཐོས་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱུ་
 གྱི་མཛོད་པ་བྱེད་མི་རུས་གྱི། ཐབས་གྱིས་བསྟངས་ན་རུས་པར་འགྱུར་ཏེ། འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་
 བཅེགས་པ་ལས་ཇི་སྐད་དུ། འོད་སྲུང་འདི་ལྷ་སྟོན་དཔེར་ན་རྣོན་པོས་ཟིན་པའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་དགོས་པ་ཐམས་
 ཅད་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་ཤེས་རབ་ཐབས་མཁས་པས་ཡོངས་སུ་ཟིན་པ་དེ་ཡང་སངས་
 རྒྱུ་གྱི་མཛོད་པ་ཐམས་ཅད་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །

Sans les moyens habiles, le bodhisattva doué de la seule connaissance supérieure, sera incapable, tel un auditeur, d’accomplir les hauts faits d’un bouddha, alors que, avec l’aide des moyens, il le pourra. C’est ce qu’exprime le sublime *Soûtra de l’Étagement des Joyaux*: « Comme les rois, Kāśyapa, qui, soutenus par leurs ministres, peuvent accomplir tous leurs desseins, les bodhisattvas dont la connaissance a l’entier soutien des moyens habiles sont à même d’accomplir tous les hauts faits d’un bouddha. »

A Bodhisattva possessing wisdom but not skilful means would be like the Hearers, who are unable to engage in the deeds of Buddhas. But they can do so when supported by skilful means. As the *Heap of Jewels* says, “Kāśyapa, it is like this. For instance, kings who are supported by ministers can accomplish all their purposes. Similarly, [when] the wisdom of a Bodhisattva is thoroughly supported by skilful means, such a Bodhisattva also performs all the activities of a Buddha.”

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་གྱི་ལྟ་བུ་ཡང་གཞན། ལུ་སྟེགས་ཅན་དང་། ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱི་ལམ་
གྱི་ལྟ་བུ་ནི་བདག་ལ་སོགས་པར་སྤྱིན་ཅི་ལོག་དང་ལྡན་པའི་སྤྱིར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་དུ་ཤེས་རབ་དང་བྲལ་
བའི་ལམ་ཡིན་ཏེ། དེ་བས་ན་དེ་དག་ཐར་པ་མི་ཐོབ་པོ།

La vue philosophique de la voie des bodhisattvas est une chose et la vue philosophique des voies que suivent les non-bouddhistes (*tīrthika*) et les auditeurs en est une autre. Du fait que, par exemple, la vue philosophique de la voie des non-bouddhistes s'accompagne d'idées fausses comme celle du soi en fait une voie totalement et à jamais dépourvue de connaissance supérieure qui ne leur permet pas d'atteindre la libération.

The philosophical view of the path of Bodhisattvas is different from the philosophical paths of the non-Buddhists and Hearers. For example, since the philosophical view of the path of non-Buddhists perversely observes a [truly existent] self, and so forth, such a path is completely and always divorced from wisdom. Therefore, they cannot attain liberation.

ཉན་ཐོས་རྣམས་ཀྱི་ནི་སློང་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་བྲལ་བས་ཐབས་དང་མི་ལྡན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་བས་ན་དེ་དག་གཅིག་ཏུ་
སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོན་པར་འགྱུར་པོ།

Dépourvus de grande compassion, les auditeurs sont dépourvus de moyens habiles et, partant, n'ont d'intérêt que pour le nirvāṇa en tant qu'au-delà de la souffrance.

The Hearers are separated from great compassion and devoid of skilful means. Therefore, they single-mindedly endeavour to achieve nirvāṇa.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་ནི་ཤེས་རབ་དང་ཐབས་དང་ལྡན་པར་འདོད་དེ། དེས་ན་མི་གནས་པའི་
སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་ཐོབ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་འཁོར་བར་མི་ལྷུང་ལ། ཐབས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་
ནི་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པར་མི་ལྷུང་བའི་སྤྱིར་པོ།

Les bodhisattvas veulent que leur voie comprenne aussi bien les moyens habiles que la connaissance supérieure et, de ce fait, ils atteignent le nirvāṇa sans demeure : la connaissance leur donne le pouvoir de ne pas choir dans le cercle des existences et les moyens habiles de ne pas choir dans le nirvāṇa.

In their path, Bodhisattvas enshrine wisdom and skilful means, so they endeavour to achieve the non-abiding nirvāṇa. The Bodhisattva path consists of wisdom and skilful means and, therefore, [they] attain the non-abiding nirvāṇa. Because of the power of wisdom, [they] do not fall into the cycle of existence; due to the power of skilful means, [they] do not fall to nirvāṇa.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་གྲ་ཡུ་མགོའི་རི་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་ནི་མདོར་བསྟུན་འདི་
 བཞིས་ཏེ། བཞིས་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུལ་ཏེ། །འཕགས་
 པ་དཔལ་མཚོག་དང་པོ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཐབས་ལ་མཁའས་པ་ནི་པ་
 ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུལ་ཏེ། །

C'est pourquoi le sublime *Soûtra des Hauteurs de Gâyâ* dit que « la voie des bodhisattvas peut se ramener à deux choses, à savoir les moyens habiles et la connaissance supérieure », et le sublime *Premier glorieux suprême* que « la connaissance transcendante est la mère et les moyens habiles le père ».

The *Hill of Gaya Head (Gayāsīrṣa) Sūtra* says, “The Bodhisattva path, in short, is twofold. The two are skilful means and wisdom.” The *First Among the Supreme and Glorious (Śrīparamādi)* also says, “The perfection of wisdom is the mother and expertise in skilful means is the father.”

འཕགས་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ལས་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་འཆིང་བ་ནི་
 བང་། ཐར་པ་ནི་གང་ཞེ་ན། ཐབས་མེད་པར་སྲིད་པར་འགོ་བ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་
 འཆིང་བའོ། །ཐབས་ཀྱིས་སྲིད་པའི་འགོ་བར་འགོ་བ་ནི་ཐར་པའོ། །ཤེས་རབ་མེད་པར་སྲིད་པར་འགོ་བ་
 ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་འཆིང་བའོ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྲིད་པའི་འགོ་བར་འགོ་བ་ནི་ཐར་
 པའོ། །ཐབས་ཀྱིས་མ་བྱིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་འཆིང་བའོ། །ཐབས་ཀྱིས་བྱིན་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཐར་པའོ། །
 ཤེས་རབ་ཀྱིས་མ་བྱིན་པའི་ཐབས་ནི་འཆིང་བའོ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་བྱིན་པའི་ཐབས་ནི་ཐར་པའོ། །ཞེས་ཀྱང་
 ཆེར་བཀའ་བསྟུལ་ཏེ། །

À ce sujet, le sublime *Soûtra des Enseignements de Vimalakīrti* est précis : « Quels sont les liens des bodhisattvas et quelle est leur libération ? Persister à parcourir les existences sans moyens habiles, voilà ce qui enchaîne les bodhisattvas ; parcourir les existences à l'aide des moyens habiles, telle est leur libération. Persister à parcourir les existences sans connaissance supérieure, voilà ce qui enchaîne les bodhisattvas ; parcourir les existences à l'aide de la connaissance supérieure, telle est leur libération. La connaissance supérieure

The *Sūtra of the Teaching of Vimalakīrti (Vimalakīrti-nirdeśa)* also says, “What is bondage for Bodhisattvas and what is liberation? Upholding a life in the cycle of existence devoid of skilful means is bondage for Bodhisattvas. [But] to lead a life in the cycle of existence with skilful means is liberation. Upholding a life in the cycle of existence devoid of wisdom is bondage for Bodhisattvas. [But] to lead a life in the cycle of existence with wisdom is liberation. Wisdom not conjoined with skilful means is bondage, [but] wisdom conjoined with skilful means is liberation.

dépourvue des moyens habiles est un lien, mais elle est libération dès lors qu'elle est associée aux moyens habiles ; les moyens habiles dissociés de la connaissance supérieure sont des liens, mais ils sont libération dès lors qu'ils sont associés à la connaissance supérieure. »

Skilful means not conjoined with wisdom is bondage, [but] skilful means conjoined with wisdom is liberation.”

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཤེས་རབ་ཙམ་བསྟེན་ན་ནི་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་འདོད་པའི་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པར་ལྷུང་བས་
འཆིང་བ་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཏེ། མི་གནས་པའི་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པས་གྲོལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

Les bodhisattvas qui se contentent du seul exercice de la connaissance supérieure choient dans l'au-delà de la souffrance auquel aspirent les auditeurs et en cela sont comme enchaînés puisqu'ils n'atteindront pas la libération que procure le nirvāṇa sans demeure.

If Bodhisattvas cultivate mere wisdom, [they] fall to the nirvāṇa desired by Hearers. Thus, it is like bondage. And [they] cannot achieve non-abiding nirvāṇa.

དེ་ལྟར་བས་ན་ཐབས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་འཆིང་བའོ། །ཞེས་བྱའོ། །དེ་
ལྟར་བས་ན་ལྷགས་པས་ཉན་པ་ལ་མེ་བསྟེན་པ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྷགས་པ་ཙམ་
སྤང་བའི་ཕྱིར་ཐབས་དང་བཅས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྤོང་པ་ཉིད་བསྟེན་པར་བྱའོ། །ཉན་ཐོས་བཞིན་དུ་མངོན་
དུ་ནི་མི་བྱ་སྟེ། འཕགས་པ་ཚོ་འདི་སྐྱམ་དུ་བདག་གིས་མེ་དེ་བསྟེན་བསྟེན་བྱས། ལྷ་མར་བྱས། རི་མོར་
བྱས་ཀྱང་འདི་ལ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བར་བྱའོ་སྐྱམ་དུ་མི་སེམས་སོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།
གཞི་དེ་ལས་བདག་ལ་ལུས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་བའམ། སེམས་ཀྱི་ཡིད་མི་བདེ་བར་འགྱུར་དུ་འོང་སྐྱམ་པའི་ཕྱིར་
རོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཡང་སྤྱང་ལས་འདས་པའི་བསམ་པ་ཙན་ཡང་ཡིན་ལ་སྤྱང་ན་ལས་
འདས་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཡང་མི་བྱེད་དོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཞི་དེ་ལས་བདག་བྱང་ཆུབ་ལས་ཕྱིར་ལྷོག་
པར་འགྱུར་དུ་འོང་སྐྱམ་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་བཀའ་བསྐྱེད་པ་ལྟར་བྱའོ། །

Voilà ce que signifie la proposition « la connaissance supérieure dépourvue des moyens habiles est un lien ». Ainsi, de même qu'un homme fouetté par le vent cherche réconfort auprès du feu, le bodhisattva cultive la vacuité à l'aide de la connaissance supérieure accompagnée

So wisdom separated from skilful means is bondage for Bodhisattvas. Therefore, just as a person chilled by the wind seeks the comfort of fire, so Bodhisattvas cultivate the wisdom of emptiness along with skilful means to eliminate the wind of wrong view. [But they] do not [endeavour] to

des moyens habiles pour échapper au vent des vues fausses tout en évitant de la réaliser comme les auditeurs, ainsi que l'exprime le sublime *Soûtra des Dix Qualités* : « Il en est, noble fils, comme de ces dévôts du feu qui le respectent et en font leur maître. Jamais, cependant, il ne leur viendra à l'esprit de le prendre dans leurs mains même s'ils le respectent, en font leur maître et le peignent, parce qu'ils savent que, ce faisant, ils s'infligeraient des souffrances aussi bien physiques que mentales. De même, si le bodhisattva n'est pas sans penser au nirvāṇa, il ne l'actualise en aucun cas parce qu'il sait que, ce faisant, il se détournerait de l'Éveil. »

actualize it as the Hearers do. The *Ten Qualities (Daśadharmaka) Sūtra* says:

“O child of good family, it is like this. For instance, a person who is thoroughly devoted to fire, who respects it and regards it as guru, will not think: ‘Because I respect, honour, and venerate fire, I should hold it in both hands.’ This is because he realizes that to do so would give him physical pain and cause mental discomfort. Similarly, Bodhisattvas also are aware of nirvāṇa, but also do not try to actualize it. This is because [Bodhisattvas] realize that by doing so one would be turning away from enlightenment.”

ཐབས་ཅོམ་འབའ་ཞིག་བསྟེན་ན་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བའི་ས་ལས་མ་འདའ་བས་ཤིན་ཏུ་
 བཅིངས་པ་ཁོ་ན་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་དང་བཅས་པའི་ཐབས་བསྟེན་པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལྟར་
 སྐྱགས་གྱིས་ཡོངས་སུ་བློ་བཞིན་པའི་དུག་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཡང་ཤེས་རབ་
 གྱིས་ཡོངས་སུ་བློ་བཞིན་པའི་སྟོབས་གྱིས་བསྐྱེམས་ན་བདུད་རྩིར་འགྱུར་ན། རང་བཞིན་གྱིས་མངོན་པར་མཐོ་
 བའི་འབྲས་བུ་ཅན་སྐྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་གང་ཡིན་པ་ལྟ་སྟོས་ཀྱང་ཅི་དགོས་ཏེ། འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་
 བཅུགས་པ་ལས་ཇི་སྐད་དུ། འོད་སྣང་འདི་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན་སྐྱགས་དང་སྐྱེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བློ་བཞིན་པའི་དུག་
 གིས་ནི་འཚི་བར་བྱེད་མི་རུས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་རབ་གྱིས་
 ཡོངས་སུ་བློ་བཞིན་པས་ཀྱང་ལོག་པར་ལྷང་བར་བྱེད་མི་རུས་སོ། །ཞེས་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། །

S'il ne pratique que les moyens habiles, le bodhisattva ne dépassera pas le niveau des êtres ordinaires en se couvrant de lourdes chaînes. C'est ainsi qu'il s'adonnera aux moyens habiles en les associant à la connaissance supérieure. En effet, de même que les formules magiques peuvent transformer le poison en ambroisie, le fait de méditer sur les émotions négatives en les associant à la connaissance supérieure donne aux bodhisattvas le pouvoir de les

If they rely merely on skilful means, Bodhisattvas will not transcend the ordinary level and thus there will only be bondage. Therefore, [they] cultivate skilful means along with wisdom. By the power of wisdom, Bodhisattvas can transform even the disturbing emotions into nectar, like poison under a tantric spell. There is no need to express [the goodness] of generosity, and so forth, which leads to naturally elevated states of existence.

transformer de façon analogue, pour ne rien dire [de l'association de la connaissance et] des vertus comme la générosité qui ont naturellement le pouvoir de faire renaître dans les destinées supérieures. C'est ce que le sublime *Soûtra de l'Étagement des Joyaux* exprime en ces termes : « Il en est ainsi, Kāśyapa : associé à certaines médecines et formules magiques, le poison ne peut pas causer la mort. De même, quand la connaissance supérieure leur est intégrée, les émotions négatives du bodhisattva ne peuvent pas provoquer sa chute. »

དེ་ལྟར་བས་ན་གང་གི་སྤྱིར་བྱུང་ལྷུ་བ་སེམས་དཔའ་ཐབས་ཀྱིས་སྤོབས་ཀྱིས་འཁོར་བ་མི་འདོར་བ་དེའི་སྤྱིར་བྱུང་
 ངན་ལས་འདས་པར་མི་ལྷུང་ངོ། །གང་གི་སྤྱིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤོབས་ཀྱིས་དམིགས་པ་མཐའ་དག་སྤོང་བ་དེའི་
 སྤྱིར་འཁོར་བར་མི་ལྷུང་སྟོ། །དེ་བས་ན་མི་གནས་པའི་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་སངས་རྒྱུས་ཉིད་འཐོབ་པོ། །

En conséquence, comme les moyens habiles permettent au bodhisattva de ne pas se détourner du cercle des existences, il ne tombe pas dans le nirvāṇa ; comme la connaissance supérieure lui permet de ne plus croire à l'existence réelle de quelque objet que ce soit, il ne tombe pas dans le cercle des existences. Et c'est ainsi qu'il atteint la bouddhité dans le nirvāṇa sans demeure.

དེ་བས་ན་འཕགས་པ་ནམ་མཁའ་མཛོད་ལས་ཀྱང་། དེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཤེས་པས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་
 ཡོངས་སུ་འདོར་ངོ། །ཐབས་ཀྱི་ཤེས་པས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་མི་གཏོང་ངོ། །ཞེས་བཀའ་
 བསྟུན་ཏེ། །

Le sublime *Soûtra Requis par Trésor du Ciel* le dit aussi : « La connaissance supérieure lui permet d'éliminer toutes ses émotions négatives et sa connaissance des moyens habiles lui permet de ne pas abandonner les êtres. »

The *Heap of Jewels* states:

“Kaśyapa, it is like this. Due to the power of mantra and medicine, a poison may not cause death. Similarly, since the disturbing emotions of Bodhisattvas are under the power of wisdom, they cannot cause them downfalls.”

Therefore, due to the power of skilful means Bodhisattvas do not abandon the cycle of existence; they do not fall to nirvāṇa. Due to the power of wisdom, [they] eliminate all objects [misconceived as truly existent] and therefore [they] do not fall into the cycle of existence. Thus, they attain the non-abiding nirvāṇa of Buddhahood alone.”

The *Sūtra of the Dialogue with Gaganagañja* also says, “Because of the knowledge of wisdom, Bodhisattvas eliminate all disturbing emotions, and due to their knowledge of skilful means they do not abandon sentient beings.”

འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲོལ་པ་ལས་ཀྱང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་གཉན་ཏུ་མི་སྤྲོགས་པ་དང་།
 འདུ་བྱེད་མངོན་པར་འདུ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་གཉན་ཏུ་མི་སྤྲོགས་པ་ནི་སྐྱོན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་
 རྒྱལ་ཏུ་ངས་མ་བསྟན་ཏོ། །ཞེས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ། །དེ་ལྟར་ན་སངས་རྒྱལ་ཉིད་ཐོབ་པར་འདོད་པས་ཤེས་
 རབ་དང་ཐབས་གཉིས་ཀ་བསྟེན་པར་བྱའོ། །

De même, le *Soutra du Dévoilement du sens profond* : « Je n’ai pas enseigné que celui qui ne porte le moindre intérêt ni au bien des êtres, ni à toutes les formes de composition des composés, atteindra l’insurpassable Éveil authentique et parfait. » Ceux qui veulent atteindre la bouddhété auront donc recours aussi bien à la connaissance supérieure qu’aux moyens habiles.

The *Unravelling of the Thought Sūtra* also says, “I have not taught that someone who is not concerned for the welfare of sentient beings and who is not inclined to realize the nature of all composite phenomena will achieve unsurpassable and perfectly accomplished Buddhahood.”
 Therefore, those interested in Buddhahood must cultivate both wisdom and skilful means.

དེ་ལ་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱོམ་པའི་གནས་སྐབས་སམ། གཉན་ཏུ་མཉམ་པར་གཞག་པའི་
 གནས་སྐབས་ན་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཐབས་ལ་བསྟེན་པ་མི་འབྱུང་དུ་བྱིན་ཀྱང་། དེ་ལ་སྦྱོར་བ་དང་དེའི་རྗེས་
 ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་གང་ཡང་བྱུང་བ་དེའི་ཚེ་ཐབས་ལ་བསྟེན་པ་འབྱུང་བ་ཉིད་དེ། དེའི་སྦྱིར་ཤེས་རབ་དང་
 ཐབས་གཉིས་ཅིག་ཅར་འཇུག་གོ། །

Lorsqu’on médite sur la connaissance supramondaine ou que l’on se trouve dans un profond recueillement, on ne peut certes pas pratiquer la générosité et les autres moyens habiles, mais on peut les combiner à la connaissance supérieure qui rejaillit de la préparation et de la sortie de ces instants particuliers : c’est bien alors que connaissance et moyens s’intègrent mutuellement.

While you are meditating on transcendental wisdom or while you are in a deep meditative absorption, you cannot engage in skilful means such as practicing generosity. But skilful means can be cultivated along with wisdom during the preparatory and post-meditative periods. That is the way to engage in wisdom and skilful means simultaneously.

གཞན་ཡང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་ཐབས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བར་འཇུག་པའི་ལམ་ནི་འདི་
 ཡིན་ཏོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ལྟ་བའི་སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡོངས་སུ་བྱིན་པས་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་
 པའི་ལམ་བསྟེན་པ་དང་། ལངས་པའི་ཐབས་ཀྱི་དུས་ན་ཡང་སྦྱོམ་མཁའན་བཞིན་དུ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཁོ་ནའི་སྦྱིན་
 པ་ལ་སོགས་པ་ལ་བསྟེན་པ་སྟེ། རྫོགས་མི་བྱེད་པས་བསྟེན་པ་ལས་ཇི་སྐད་དུ། དེ་ལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་

ཐབས་ནི་གང་། ཤེས་རབ་མངོན་པར་སྐྱབ་པ་ནི་གང་ཞེ་ན། གང་གི་ཕྱིར་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན་སེམས་ཅན་ལ་
ལྟ་བུ་སྐྱོད་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཉེ་བར་འཛོག་པ་དེ་ནི་དེའི་ཐབས་སོ། །གང་གི་ཕྱིར་ནི་བ་དང་
རབ་ཏུ་ནི་བར་སྐྱོམས་པར་འཇུག་པ་དེ་ནི་དེའི་ཤེས་རབ་པོ། །ཞེས་རྒྱ་ཆེར་བཀའ་བསྟུན་པ་ལྟ་བུའོ། །

Telle est du reste la voie qu'empruntent les bodhisattvas pour accéder à l'union de la connaissance et des moyens : ils s'exercent sur la voie supramondaine en l'imprégnant d'une grande compassion à l'endroit de tous les êtres et, quand vient le temps des moyens habiles au sortir du recueillement, ils s'adonnent à la générosité et aux autres vertus transcendantes en les pratiquant sans la moindre méprise et en agissant comme d'experts illusionnistes. C'est ce que, entre autres textes, le sublime *Sôûtra des Enseignements d'Intelligence Inépuisable* montre par le détail : « Quels sont les moyens habiles du bodhisattva et de quelle connaissance supérieure fait-il la preuve ? Ses moyens habiles consistent à poser son esprit sur l'objet de sa grande compassion puisque, au plus profond du recueillement, il pense aux êtres ; et sa connaissance supérieure à entrer paisiblement – et plus paisiblement encore – en méditation. »

Moreover, this is the path of Bodhisattvas in which they engage in an integrated practice of wisdom and skilful means. This is cultivating the transcendental path that is thoroughly imbued with great compassion focusing on all sentient beings. And while practicing skilful means, after arising from meditative absorption, you practice generosity and other skilful means without misconception, like a magician. The *Teaching of Akṣayamati (Akṣayamati-nirdeśa) Sūtra* says:

“What are a Bodhisattva's skilful means and what wisdom is actualized? The Bodhisattva's skilful means are thinking and placing the mind closely on sentient beings with great compassion while in meditative absorption. And engaging in meditative equipoise with peace and extreme peace is wisdom.”

བདུན་བཏུལ་བའི་ལེན་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྟུན་ཏེ། གཞན་ཡང་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཡང་
དག་སྟུལ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཤེས་པས་མངོན་པར་བརྩོན་པར་ཡང་བྱེད་ལ། ཐབས་ཀྱི་ཤེས་པས་དག་བའི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྦྱང་པར་ཡང་སྦྱོར་བ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཤེས་པས་བདག་མེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་མེད་པ་དང་།
སྲོག་མེད་པ་དང་། གསོ་བ་མེད་པ་དང་། གང་ཟག་མེད་པར་ཡང་སྦྱོར་ལ། ཐབས་ཀྱི་ཤེས་པས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྦྱིན་པར་བྱེད་པ་ཡང་སྦྱོར་བ་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་རྒྱ་ཆེར་འབྲུང་ངོ། །

On trouve encore dans le *Chapitre de la soumission des démons* les précisions suivantes : « Par ailleurs, la pratique

There are many more such references. The *Chapter on Controlling Evil Forces* also says:

extraordinaire des bodhisattvas consiste à déployer toute une variété d'efforts grâce à la conscience de la connaissance supérieure et à réunir toutes les qualités positives grâce à la conscience des moyens habiles. La conscience de la connaissance supérieure permet également d'agir en fonction de l'inexistence du soi, de l'inexistence des êtres, de l'inexistence de la vie, de l'inexistence des soins et de l'inexistence de l'individu; de même que la conscience des moyens habiles permet d'amener tous les être à maturité parfaite.»

“Furthermore, the perfect activities of Bodhisattvas refer to conscious efforts by the mind of wisdom and the collection of all meritorious Dharma by the mind of skilful means. The mind of wisdom also leads to selflessness, the non-existence of [inherently existent] sentient beings, and of life, sustenance, and the person. And the mind of skilful means leads to thoroughly ripening all sentient beings.”

འཕགས་པ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་སྐྱད་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། །དཔེར་ན་སྐྱུ་མའི་མཁན་པོ་ཞིག་ །སྐྱུ་ལ་
 པ་ཐར་པར་བྱ་སྲིར་བརྟེན། །དེས་ནི་སྐྱུ་ནས་དེ་ཤེས་པས། །སྐྱུ་ལ་དེ་ལ་ཆགས་པ་མེད། །སྲིད་གསུམ་
 སྐྱུ་ལ་འདྲ་བར་ནི། །རྫོགས་པའི་བྱང་ལྷན་མཁས་པས་ཤེས། །འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་གོ་བགོས་ཏེ། །འགྲོ་བ་
 དེ་ལྟར་སྐྱར་ནས་ཤེས། །ཞེས་འབྱུང་ངོ་། །

On peut également lire dans le sublime *Soûtra du Compendium de tous les enseignements* :

« Le magicien s'efforce de laisser
 Sa création prendre son autonomie
 Et, la connaissant déjà par avance,
 Il n'a le moindre attachement pour elle.
 Les trois mondes ressemblent
 à cette création,
 Et l'expert en Éveil parfait le savait
 Lorsqu'il s'arma pour le bien des êtres
 Qu'il connaissait
 avant qu'ils ne fussent.»

The *Extensive Collection of All Qualities Sûtra* also states:

“Just as a magician endeavours
 To let his creation go,
 Since he already knows
 the [nature of his] creation,
 He has no attachment to it.
 Similarly, the three worlds
 are like an illusion,
 Which the wise Buddha knew about
 Long before he knew
 the sentient beings in these worlds
 And had undertaken efforts
 to help them.”

བྱང་ལྷན་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་། །ཐབས་ཀྱི་ཚུལ་ཁོ་ན་གྲུབ་པའི་དབང་དུ་མཛོད་ནས། །དེའི་
 སྐྱུར་བ་འཁོར་བ་ན་གནས་པ་ཡང་ཡིན་པ་ལ། །བསམ་པ་སྐྱུང་ན་ལས་འདས་པ་ལ་གནས་པ་ཡང་ཡིན་ནོ། །
 ཞེས་བཀའ་བསྐུལ་ཏོ། །

C'est seulement sous l'angle de la connaissance supérieure et des moyens habiles des bodhisattvas que le Bouddha déclara que « par leurs activités, ils séjournent dans le cercle des existences, et par la pensée, ils séjournent dans le nirvāṇa. »

It is because of the Bodhisattva's practice of wisdom and skilful means that it is said: In their activities they remain in the cycle of existence, but in their thoughts they abide in nirvāṇa.

དེ་ལྟར་སྒྲོང་པ་ཉིད་དང་སྒྲིང་རྗེ་ཚེན་པོའི་སྒྲིང་པོ་ཅན་ལྟ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡོངས་པ་སྲུང་བའི་སྒྲིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་གོམས་པར་བྱས་ལ། དོན་དམ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པའི་སྒྱུར་སྲུང་བཞིན་དུ་ཉལ་པར་དུས་དུས་སྲུལ་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་སྒྱུར་བ་ལ་ཅི་ལུས་སྲུང་སྒྲོམ་པར་བྱ་སྟེ། འཕགས་པ་སྒྱུད་ཡུལ་ཡོངས་སྲུང་བའི་མདོ་ལས། གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཇི་སྐད་དུ་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཉེ་བར་གནས་པའི་བྱ་བས་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཐབས་ལ་མཁས་པ་གོམས་པར་བྱའོ།

Habituez-vous ainsi à la générosité et aux autres moyens habiles dédiés à l'insurpassable Éveil authentique et parfait (*anuttarasamyaksambodhi*) qui a pour noyau actif la vacuité et la grande compassion. Pour engendrer l'esprit d'Éveil absolu, procédez toujours comme auparavant en méditant autant que vous le pourrez, en séances régulières, sur l'union du calme mental et de la vision supérieure, et, comme l'enseigne le sublime *Sōūtra de l'Objet totalement pur*, familiarisez-vous constamment avec les moyens habiles en évoquant les qualités des bodhisattvas qui œuvrent au bien des êtres à chaque instant.

In this way, become familiar with generosity and other skilful means that are dedicated to unsurpassable and perfectly accomplished enlightenment, having the essence of emptiness and great compassion. In order to generate the ultimate awakening mind of bodhicitta, as was done earlier, practice calm abiding meditation and special insight as much as you can in regular sessions. As it was taught in the *Pure Field of Engagement Sūtra*, always familiarize yourself with skilful means by closely placing mindfulness on the good qualities of Bodhisattvas who work for the welfare of sentient beings at all times.

དེ་ལྟར་སྒྲིང་རྗེ་དང་། ཐབས་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གོམས་པར་བྱས་པ་དེ་ཚོ་འདི་ལ་གདོན་མི་བྱ་བར་བྱུང་བར་དུ་འགྱུར་ཏེ། དེས་ནི་མི་ལམ་ན་ཉལ་ཏུ་སངས་རྒྱུས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མཐོང་བར་འགྱུར། མི་ལམ་བཟང་པོ་གཞན་དག་གྲང་མི་བར་འགྱུར། ལྷ་རྣམས་གྲང་ཡི་རངས་ནས་སྲུང་བ་བྱེད་པར་འགྱུར། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལ་ཡང་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྫོགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་སོགས་པར་འགྱུར། ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་དང་།

གནས་ངན་ལེན་གྲང་བྱང་བར་འགྱུར། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་བདེ་བ་དང་ཡིད་བདེ་བ་མང་བར་འགྱུར། སྐྱེ་
 བོ་མང་པོ་ལ་སྐྱབས་པར་འགྱུར། ལྷ་ས་ལ་ཡང་ནད་གྱིས་མི་ཐེབས་པར་འགྱུར། སེམས་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་གྱི་
 མཚོག་གྲང་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། དེས་ན་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ཏེ་བྱང་པར་ཅན་ཐོབ་བོ། །

Il ne fait aucun doute que les familiers de la compassion, des moyens habiles et de l'esprit d'Éveil excelleront lors de cette vie : dans leurs rêves ils verront constamment des bouddhas et des bodhisattvas, et toutes sortes d'autres sujets agréables leur apparaîtront ; les dieux reconnaissants les protégeront et ils accumuleront à chaque instant d'immenses quantités de mérites et de sagesse ; leurs voiles émotionnels et leurs pesanteurs (*dausṭhūlya*) iront se purifiant ; ils jouiront d'un grand bonheur et de la paix de l'esprit à tout instant, et un grand nombre d'êtres les chériront ; physiquement, ils seront à l'abri de toutes les maladies, et leur esprit gagnera une malléabilité exceptionnelle au point qu'ils acquerront des pouvoirs de connaissance extraordinaires et d'autres qualités particulières.

Those who become familiar with compassion, skilful means, and the awakening mind of bodhicitta in this way will undoubtedly excel in this life. Buddhas and Bodhisattvas will always be seen in dreams, and other pleasant dreams will also occur, and appreciative gods will protect you. There will be immense accumulation of merit and insight at every moment. Disturbing emotions and other bad states of existence will be purified. You will enjoy much happiness and mental peace at all times and a great many beings will cherish you. Physically, too, you will be free of disease. You will attain supreme mental facility, and thus you will achieve special qualities like clairvoyance.

དེ་ནས་རྗེ་འཕྲུལ་གྱི་སྟོབས་གྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་མཐའ་ཡས་པ་དག་ཏུ་སོང་ནས་སངས་རྒྱལ་བཙུག་ལྷན་
 འདས་རྣམས་ལ་མཚོན་པ་བྱེད་དོ། །དེ་དག་ལ་ཚོས་གྲང་ཉན་ཏོ། །

Leurs pouvoirs miraculeux leur permettront alors de voyager dans une infinité de mondes où ils feront des offrandes aux bouddhas et écouteront leurs enseignement.

Then you will travel by miraculous power to innumerable worlds, make offerings to the Buddhas and listen to teachings from them.

འཆི་བའི་དུས་གྱི་ཚེ་ན་ཡང་གདོན་མི་བླ་བར་སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔེ་དང་མི་བྲལ་བའི་ཡུལ་དང་།
 བྱང་པར་དུ་འཕགས་པའི་བྱིས་དུ་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། དེས་ན་འབད་མི་དགོས་པར་བསོད་ནམས་དངེད་
 པར་འགྱུར་རོ། །ཚོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚོ་རབས་བྲན་པར་འགྱུར་ཏེ། དེ་ལྟར་ཕན་ཡོན་ཚད་མེད་པ་མངོན་
 གཞན་དག་ལས་འབྱུང་བ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱའོ། །

Il est certain que, au moment de leur mort, ils verront aussi des bouddhas et des bodhisattvas. Dans leurs vies futures, ils renaîtront dans des familles exceptionnelles et des lieux où ils ne seront jamais privés de la compagnie des bouddhas et des bodhisattvas, si bien qu'ils parferont les accumulations de mérites et de sagesse sans avoir d'efforts à faire. Ils seront prospères et aussi bien entourés que servis. Doués d'une intelligence aiguë, ils feront mûrir un grand nombre d'êtres, et dans chacune de leurs vies ils se rappelleront leurs autres existences. Pénétrez-vous bien de ces immensurables bienfaits dont on trouvera la description dans d'autres sôûtras.

At the time of death, too, you will undoubtedly see Buddhas and Bodhisattvas. In future lives you will be reborn in special families and places, where you will not be separated from Buddhas and Bodhisattvas. Thus, you will effortlessly accomplish all accumulations of merit and insight. You will have great wealth, a large following, and many attendants.

Possessing a sharp intelligence, you will be able to ripen the mindstreams of many beings. In all lives such a person will be able to recall past lives. Try to understand such immeasurable advantages that are also described in other sūtras.

དེས་དེ་ལྟར་སྒྲིང་རྒྱུ་དང་། ཐབས་དང་། བྱུང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རྟུག་ཏུ་གྲུས་པར་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱོམས་ན་
 རིམ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་རྣམ་ཅིག་འབྱུང་བས་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་
 གཞུབ་ཤིང་གཞུབས་པའི་མེ་བཞིན་དུ་ཡང་དག་པའི་དོན་ལ་བསྐྱོམས་པ་རབ་ཀྱི་མཐར་ཕྱིན་པར་གྱུར་ནས་འཛིག་
 རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཡེ་ཤེས་རྟོག་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དག་དང་བལྟ་བ། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སྐྱོས་པ་མེད་པ་ཤིན་ཏུ་
 གསལ་བར་རྟོགས་པ། ཇི་མ་མེད་ཅིང་མི་གཡོ་ལ་མར་མེ་རླུང་མེད་པར་བཞག་པ་བཞིན་དུ་མི་གཡོ་བ་ཚད་
 མར་གྱུར་པ། ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའི་ངོ་བོ་དེ་ཁོ་ན་མངོན་དུ་བྱེད་པ་མཐའ་བའི་ལམ་གྱིས་བསྐྱུས་པ་
 དོན་དམ་པའི་བྱུང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་འབྱུང་ངོ་། །

Si donc vous méditez longuement, constamment et avec respect sur la compassion, les moyens habiles et l'esprit d'Éveil, vous arriverez peu à peu à cet instant où, plus que parfaitement pur, le courant de votre esprit sera mûr. Alors, de même que l'on produit du feu en frottant deux morceaux de bois, vous atteindrez le terme de votre méditation sur la réalité parfaite : la sagesse supramondaine affranchie de tous les rets fictifs de la

In this way, if you meditate on compassion, skilful means, and the awakening mind of bodhicitta for a long time with great admiration, the mindstream will gradually become thoroughly purified and ripened. Then, like producing fire by rubbing together pieces of wood, you will accomplish your meditation on the perfect reality. You will thus achieve an extremely clear knowledge of the sphere of phenomena (*dharmadhātu*)

pensée, la réalisation très claire de la dimension absolue (*dharmadhātu*) qui est libre d'élaborations conceptuelles, une connaissance exacte, immaculée et inébranlable comme une flamme qu'aucun souffle ne fait vaciller, l'actualisation de ce que signifie exactement l'inexistence du soi de toutes choses, en bref, la voie de vision (*darśanamārga*) où s'exprime l'essence même de l'esprit d'Éveil absolu.

free from conceptual elaborations, the transcendental wisdom free of the impeding nets of conceptual thought. This wisdom of ultimate bodhicitta is stainless like an unwavering butter-lamp undisturbed by the wind. Thus, such a mind in the entity of ultimate bodhicitta is included within the path of seeing, which apprehends the selfless nature of all phenomena.

དེ་བྱུང་ནས་དངོས་པོའི་མཐའ་ལ་དམིགས་པ་ལ་ལུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིགས་སུ་སྐྱེས་པ་
ཡིན། བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱེན་མེད་པ་ལ་ལུགས་པ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་གྱི་འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་ལོག་པ་
ཡིན། བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའི་ཚེས་ཉིད་དང་། ཚེས་གྱི་དབྱིངས་རྟོགས་པ་ལ་གནས་པ་ཡིན། བྱང་ལྷུབ་སེམས་
དཔའི་ས་དང་པོ་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོམ་ཡོན་དེ་རྒྱས་པར་ས་བརྩུ་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ཁོང་དུ་ལྷུད་པར་བྱའོ། །

Une fois là, vous aurez accès à l'essence des choses (*bhāvānta*) et renaîtrez dans la famille des Tathāgatas – qui parcourent l'ainsité; vous aurez accédé à l'absence de défaut des bodhisattvas, vous serez détourné de toutes les destinées mondaines et, établi dans la réalisation de l'essence du réel et de la dimension absolue telle qu'elle échoit aux bodhisattvas, vous aurez atteint la première terre de ces grands êtres. Pénétrez-vous donc du sens de tous ces bienfaits dont vous trouverez la description détaillée dans des textes comme le sublime *Soûtra des Dix Terres*.

Through this achievement you enter into the path focusing on the reality of things and you are then born in the family of Tathāgatas; you enter the stainless state of a Bodhisattva, turn away from all wandering births, abide in the suchness of Bodhisattvas, and attain the first Bodhisattva level. You can find more details of these advantages in other texts such as the *Ten Spiritual Levels (Daśabhūmika)*.

འདི་ནི་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་བསམ་གཏན་ཏེ། འཕགས་པ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས་བསྐྱེན་ཏེ།
འདི་ནི་བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེས་པ་མེད་པ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ཉིད་ལ་འཇུག་པའོ། །མོས་པས་
སྐྱོད་པའི་ས་ལ་ནི་མོས་པའི་དབང་གིས་འཇུག་པར་རྣམ་པར་བཞག་གི། །མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པས་ནི་མ་ཡིན་
ནོ། །ཡེ་ཤེས་དེ་བྱུང་བར་གྱུར་ན་ནི་མངོན་དུ་ལུགས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ས་དང་པོར་ལུགས་པ་དེ་སྐྱེས་
བསྐྱེས་པའི་ལམ་ལ་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་དང་། དེའི་རྗེས་ལ་ཐོབ་པའི་ཡེ་ཤེས་གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་དང་།

ཐབས་བསྐྱོམས་པས་རིམ་གྱིས་བསྐྱོམ་པས་སྤང་བར་བྱ་བའི་སྐྱིབ་པ་བསལགས་པ་ཕྱ་བ་བས་ཀྱང་ཆེས་ཕྱ་བ་བྱང་བའི་ཕྱིར་དང་། ཡོན་ཏན་བྱུང་པར་ཅན་གོང་མ་གོང་མ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ས་འོག་མ་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བར་ལ་ཞུགས་ནས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་འཇུག་ཅིང་དགོས་པ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པའི་དམིགས་པ་ཡང་འབྲོབ་སྟེ།

Telle est la concentration sur l'ainsité qu'enseigne le *Soûtra de l'Entrée à Lankâ*, l'accès des bodhisattvas au sans-élaboration, l'absence même de toute idée fictive.

Au niveau de la pratique en aspiration, c'est cette dernière qui avait le pouvoir de placer le bodhisattva en état de recueillement et non le recours aux contrecarrants. Avec l'émergence de la sagesse primordiale, il y entre pour de bon. Celui qui s'est établi dans la première terre se familiarisera sur la voie de méditation (*bhāvanāmārga*) avec la connaissance supérieure de la sagesse supramondaine et celle de la réalisation subséquente, ainsi qu'avec les moyens habiles. Ce faisant, il dissoudra les voiles de plus en plus subtils qui s'éliminent sur la voie de méditation. Pour cela et pour atteindre des qualités spéciales de plus en plus élevées, il purifiera les terres inférieures et, lorsqu'il en sera au niveau de la sagesse des ainsi-allés (*tathāgata*), il atteindra tous ses objectifs en plongeant dans l'océan de l'omniscience.

This is how meditative stabilization focusing on suchness is taught in the *Descent into Lanka Sūtra*. This is how Bodhisattvas enter into the non-conceptual meditation free from elaborations.

The texts emphasize that, at the aspirational level of practice, it is by the power of aspiration that one engages with that state, not by fabricating it. It is when that wisdom arises that one will have truly entered it.

In this way, a person who has entered the first level, later, on the path of meditation, familiarizes himself with the two wisdoms of the transcendental state and the subsequent wisdom and skilful means. In this way he gradually purifies the subtlest accumulation of obscurations that are the object of purification of the path of meditation. And in order to achieve higher qualities he thoroughly purifies the lower spiritual levels. All purposes and objectives are completely fulfilled by entering the transcendental wisdom of the Tathāgatas and by entering the ocean of omniscience.

འདི་ལྟར་རིམ་པ་ཁོ་ནར་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་དག་པར་འཕགས་པ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས་ཀྱང་བཀའ་བསྐྱེལ་ཏོ། །འཕགས་པ་དགོངས་པ་ངེས་པར་འབྲེལ་པ་ལས་ཀྱང་། རིམ་གྱིས་ས་གོང་མ་གོང་མ་རྣམས་སུ་གསེར་ལྷ་བྱར་སེམས་རྣམས་པར་སྦྱོང་ལ་སྤྱོད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་བར་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་འཚང་རྒྱུ་འོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Cette progression strictement graduelle qui le mènera jusqu'à la purification complète de son esprit est décrite dans le sublime *Soûtra de l'Entrée à Lankâ* et dans le sublime *Soûtra du Dévoilement du sens profond* où l'on peut lire que, « en s'élevant dans les terres, [les bodhisattvas] purifient progressivement leur esprit comme on affine l'or jusqu'au niveau de l'insurpassable Éveil authentique et parfait où ils manifestent la pleine bouddhité ».

In this way, by gradual practice, the mindstream is thoroughly purified. The *Descent into Laṅkā* explains this. The *Unravelling of the Thought*, too, reads, "In order to achieve those higher levels, the mind should be purified just as you refine gold, until you realize the unsurpassable and perfectly consummated Buddhahood."

ཐམས་ཅད་མ་ཞུན་པ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་ཞུགས་པ་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་བུ་ལྟ་བུར་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ཉེ་བར་
 འཚོ་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཡུང་པོ་དང་ནི་ལྡན། སློན་གྱི་སློན་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིད་པར་ནི་མཛད། ལྷག་པོ་
 ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་དུ་ནི་འགྱུར། ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཐབས་སྣ་ཚོགས་དག་དང་ལྡན། སྣལ་པ་དཔག་ཏུ་
 མེད་པ་དག་གིས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པའི་དོན་དམ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་ནི་མཛད། ཡོན་ཏན་ཡུན་ལྷན་ཚོགས་པ་མ་
 ལུས་པ་རབ་ཀྱི་མཐར་ཕྱིན་པར་ནི་གྱུར། བག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་ཉེས་པའི་རྩི་མ་མཐའ་དག་བསལ་ནས།
 སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཀྱི་མཐས་གཏུགས་པར་བཞུགས་པ་ཡིན་པར་རྟོགས་པ་དང་ལྡན་པས་སངས་རྒྱས་བཙུན་
 ལྷན་འདས་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་གི་འབྲུང་གནས་ལ་དད་པ་བསྐྱེད་ལ་ཡོན་ཏན་དེ་ཡོངས་སུ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་
 བདག་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འབད་པར་བྱའོ།

L'être qui accède à l'océan de l'omniscience entre en possession d'innombrables qualités qui lui permettent de répondre aux besoins des êtres comme le Joyau magique ; il jouit du fruit de ses aspirations passées ; il incarne la grande compassion ; il connaît une immense variété de moyens habiles n'exigeant de lui aucun effort ; par le truchement d'innombrables émanations, il œuvre au bien de tous les êtres de toutes les manières possibles et imaginables ; il atteint l'ultime perfection de toutes les qualités les plus parfaites ; [et enfin,] avec l'élimination de toutes les souillures et de leurs latences, il se trouve en

Entering the ocean of omniscience, you possess impeccable jewel-like qualities to sustain sentient beings, and these fulfil your previous positive prayers. The individual then becomes the embodiment of compassion, possessing various skilful means that function spontaneously and work in various emanations in the interest of all wandering beings. In addition, all marvellous attributes are perfected with total elimination of all defilements and their latent potential. All Buddhas abide to help every sentient being. Through such realization, generate faith in the

tous lieux jusqu'aux confins du domaine
des êtres : si vous comprenez ce qui précède,
placez votre foi dans ces bienheureux
bouddhas qui sont les sources de toutes les
qualités et faites tout ce que vous pouvez
pour accomplir chacune de ces qualités !

Buddhas, the source of all wonderful
knowledge and qualities. Everyone should
endeavour to actualize these qualities.

དེ་བས་ན་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་འདི་སྐད་དུ། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ནི་སྤོང་རྗེའི་རྩ་བ་ལས་
བྱུང་བ་ཡིན། བྱུང་རྒྱུ་བ་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ཐམས་ཀྱིས་མཐར་ཐུན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀའ་
བསྩལ་ཏོ། །

C'est donc dans ce sens que le
seigneur Bouddha déclara que « la sagesse
omnisciente plonge ses racines dans la
compassion et émerge d'une cause, l'esprit
d'Éveil, une fois que les moyens habiles ont
atteint leur perfection. »

The Buddha thus said. "The omniscient
transcendental wisdom is produced with
compassion as its root, the awakening
mind of bodhicitta as its cause, and is
perfected by skilful means."

དམ་པ་ལྷ་དོག་ལ་སོགས་ཀྱི་མ་ཐག་བསྐྱེད་པ། །ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱིས་མི་ངོམས་ཆུ་ཡི་མཚོ་འབྲ་དག །རྣམ་
པར་སྤྱོན་ལེགས་པར་བཤད་པ་རྣམས་འཛིན་བྱེད་དེ། །ངང་པ་རབ་དགའ་རྒྱ་ལས་འོ་མ་ལེན་པ་བཞིན། །དེ་
ལྟར་བས་ན་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །སྤྱོད་ལྡན་དུ་གྱུགས་ཡིད་རིང་སྤོངས་ལ། །བྱིས་པ་ལས་ཀྱང་ལེགས་བཤད་
པ། །ཐམས་ཅད་སྤང་བ་ཁོ་ནར་བྱ། །དེ་ལྟར་དབུ་མའི་ལམ་བཤད་པས། །བདག་གིས་བསོད་རྣམས་གང་
ཐོབ་པ། །དེ་ཡིས་སྤྱོ་བོ་མ་ལུས་པ། །དབུ་མའི་ལམ་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག། །

Les êtres sublimes se tiennent à l'écart
de la jalousie et des autres souillures,
Et leur soif de connaissances
est insatiable comme l'océan.
Le discernement leur permet
de ne retenir que ce qui convient
À l'exemple du cygne Pramudita qui,
dans un mélange d'eau et de lait,
ne boit que le lait.

The wise distance themselves
from jealousy and other stains;
Their thirst for knowledge
is unquenchable like an ocean.
They retain only what is proper
through discrimination,
Just like swans
extracting milk from water.

Les érudits devraient donc
se tenir à l'écart
Des partis-pris et de la confusion
Puisque même d'un enfant on peut
Apprendre ce qui convient.

Puissent les mérites que me vaut
Cet exposé de la Voie médiane
Amener tous les êtres
À atteindre cette Voie !

Thus, scholars should
distance themselves
From divisive attitudes and bigotry.
Even from a child
Good words are received.

Whatever merit I derive
From the exposition of this Middle Path,
I dedicate for all beings
To actualize the Middle Path.

སྒྲིམ་པའི་རིམ་པ་ལྷན་སྐྱོད་ཀ་མ་ལ་སྤྱི་ལམ་བར་དུ་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།
བསྐྱུར་ཅིང་ལུས་ཏེ་བཀའ་ལ་ཕབ་པའོ།།

Ici s'achève la deuxième partie des *Étapes de la méditation* composées par l'ācārya Kamalaśīla. C'est sous la direction de l'abbé indien Prajñāvarman que ce texte a été traduit en tibétain, corrigé et établi par le moine traducteur Yéshé Dé.

ལྷན་སྐྱོད་ཀ་མ་ལ་སྤྱི་ལམ་བར་དུ་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།
བསྐྱུར་ཅིང་ལུས་ཏེ་བཀའ་ལ་ཕབ་པའོ།།

The *Second Part of The Stages of Meditation* by Ācārya Kamalaśīla is here completed. Translated and edited into Tibetan [from Sanskrit] by the Indian abbot Prajñāvarma and the monk Yeshe De.