

། རྒྱལ་པོ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཕུགས་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཐུགས་ལ། གྲུ་།

# CHANT *de* VICTOIRE

COMPOSÉ PAR SA SAINTETÉ JIGMÉ PHOUNTSOK RINPOCHÉ

COMMENTÉ PAR KHENPO SODARGYE



# CHANT DE VICTOIRE

LE SON MIRACULEUX DU TAMBOUR CÉLESTE

Composé par S.S. Jigmé Phountsok Rinpoché

Commenté par Khenpo Sodargye

2023

La réalité est que même si le Bouddha a dispensé quatre-vingt-quatre mille enseignements, rares sont ceux qui pourraient les maîtriser tous dans une seule vie. Cependant, maintenant que Sa Sainteté a résumé ces enseignements dans cette merveilleuse instruction essentielle basée sur sa pratique et sa réalisation, nous devrions la considérer comme un trésor et nous efforcer de saisir sa signification profonde.

— Khenpo Sodargye



**Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché**

# Table des matières

|                                                           |          |
|-----------------------------------------------------------|----------|
| <b>Texte Racine</b>                                       | <b>1</b> |
| <b>Commentaire</b>                                        | <b>8</b> |
| 1 Importance du Texte                                     | 8        |
| 2 Contexte du Texte                                       | 11       |
| 3 Introduction                                            | 13       |
| Titre . . . . .                                           | 13       |
| Hommage . . . . .                                         | 16       |
| 4 Développement                                           | 25       |
| Exhortation à pratiquer le Vajrayāna . . . . .            | 25       |
| Exhortation à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta) . . | 34       |
| Exhortation à engendrer l'esprit de renoncement . . . .   | 43       |
| Exhortation à développer une personnalité vertueuse .     | 50       |
| 5 Conclusion                                              | 59       |
| Dédicace . . . . .                                        | 59       |
| Contexte de la composition de ce chant . . . . .          | 61       |

# **Chant de Victoire**

## **Le Son Miraculeux du Tambour Céleste**

### **(Texte Racine)**

**Composé par S.S. Jigmé Phountsok Rinpoché<sup>1</sup>**

---

1. Le texte original du *Chant de Victoire* a été traduit en français à partir de la version chinoise de Khenpo Sodargye.

# Texte Racine

## I. Introduction

### A. Titre

Chant de Victoire : Le Son Miraculeux du Tambour Céleste

### B. Hommage

Personnification de la sagesse de tous les bouddhas, les  
protecteurs de tous les êtres sensibles,  
Vénérable Mañjughoṣa, qui apparaissez sous les traits d'un  
jeune garçon,  
Puissiez-vous demeurer toujours sur les étamines du lotus au  
huit pétales de mon cœur,  
Bénissez-moi, afin que mes paroles soient bénéfiques à tous  
les êtres sensibles !

## II. Développement

### A. Exhortation à pratiquer le Vajrayāna

#### 1. Mérite à pratiquer l'insurpassable Vajrayāna

La Grande Perfection, profonde et lumineuse,  
La seule écoute des versets qui en traitent permet de rompre  
les racines du saṃsāra

Et la pratique de son essence durant six mois suffit pour  
atteindre la libération.

Puissiez-vous tous graver cela en vos cœurs !

## **2. Causes et conditions de la pratique du Vajrayāna**

Pour rencontrer ces enseignements suprêmes,  
ceux qui ont cette immense fortune

Ont dû, au préalable, accumuler des mérites au cours de vies  
antérieures durant de nombreux éons

Et ils ont obtenu, pour atteindre l'éveil, les mêmes conditions  
que celles de Samantabhadra.

Amis du Dharma, réjouissez-vous de votre heureux sort !

## **B. Exhortation à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)**

### **1. Raisons d'engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)**

Pour le bien de tous les êtres sensibles, submergés par l'océan  
terrifiant du saṃsāra,

Pour les aider à atteindre le bonheur permanent  
de la bouddhété,

Vous prendrez sur vos épaules la responsabilité d'être  
bénéfique aux autres

Et vous vous détournerez de l'attachement à soi comme d'une  
nourriture empoisonnée.



## **2. Mérite à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)**

En faisant ainsi, vous condamnerez l'accès aux  
royaumes inférieurs,  
Vous obtiendrez le bonheur des royaumes supérieurs  
Et vous atteindrez, pour finir, la libération ultime du saṃsāra.  
Sans la moindre distraction, mettez ces enseignements  
essentiels en pratique !

## **C. Exhortation à engendrer l'esprit de renoncement**

### **1. Mérite à observer les préceptes**

Pour aucun des plaisirs et des attraits du saṃsāra  
N'entretenez la moindre pensée de désir !  
Observez les préceptes dans leur pureté ! Ce sont les  
ornements et toute la beauté du monde,  
Et c'est à eux que les hommes et les dieux font les  
offrandes suprêmes.

### **2. Conséquences négatives de la violation des préceptes**

Puisque tout bonheur, temporaire et ultime,  
Découle de l'observance des préceptes  
Et que la violation des préceptes conduit à des renaissances  
dans les royaumes inférieurs,

Faites des choix judicieux et ne tombez  
pas dans la confusion !

## **D. Exhortation à développer une personnalité vertueuse**

### **1. Raisons de développer une personnalité vertueuse**

Que vos paroles et vos actes soient toujours amicaux,  
Soyez une personne intègre, ayez bon cœur !  
Si vous voulez être bénéfiques pour vous-mêmes dans  
le long terme,  
Voici l'instruction cruciale : soyez bénéfiques aux autres dans  
l'instant présent !

### **2. Mérite à rester vertueux**

Ce sont les qualités d'une bonne personne  
Et les moyens habiles de tous les bouddhas du passé, du présent  
et du futur.  
C'est aussi l'essence des quatre dharmas qui attirent les êtres.  
Que chacun d'entre vous, mes disciples, veille à ne pas  
oublier cela !

## **III. Conclusion**

### **A. Dédicace**

Je dédie la vertu de ce chant à tous les êtres sensibles.  
Puissent-ils tous transcender l'abîme du saṃsāra !

Puissent tous mes disciples, chers à mon cœur,  
être dans la joie  
Et reprendre naissance dans la terre pure occidentale de  
Grande Félicité!

## **B. Contexte de la composition de ce chant**

*Durant le dix-septième cycle du calendrier tibétain, [le neuvième jour du huitième mois de] l'année du rat de feu (21 septembre 1996), le maître et les disciples ayant surmonté tous les obstacles extérieurs, intérieurs et secrets, en ce jour favorable, Ngawang Lodrö Tsungmé a spontanément entonné ce Chant de Victoire au milieu d'une assemblée monastique de près de cinq mille personnes. Vertu !*

# **Commentaire sur *Chant de Victoire***

**par Khenpo Sodargye**

# Importance du Texte

Les activités du Dharma tout au long de la vie de Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché peuvent être divisées en six phases principales. Chaque phase est marquée par un texte d'instruction essentiel : *Aube du Conseil*, *Gouttes de Mes Conseils Sincères*, *Gouttes de Nectar de Conseils*, *Chant de Victoire*, *Enseignements des Quatre Véhicules*, et *Enseignements durant la Magnétisation de Tout ce qui Apparaît et Existe*. En plus de ces textes, il y a aussi les enseignements donnés juste avant que Sa Sainteté n'entre dans le nirvāṇa.

Ces textes ne sont pas simplement des articles ordinaires issus de quelques années de recherche universitaire, mais ils représentent plutôt l'essence de la sagesse acquise par Sa Sainteté tout au long d'une vie dédiée à l'étude, à la réflexion et à la pratique. Sa réalisation, sa biographie et son mérite considérable témoignent de sa grandeur en tant que saint et maître éclairé, depuis l'époque de Bouddha Sākyamuni jusqu'à celle de Guru Padmasambhāva. Non seulement a-t-il accumulé un karma positif abondant dans ses vies antérieures, mais au cours de sa vie actuelle, il a consacré plus de soixante ans à l'étude, à la réflexion et à la pratique des enseignements du Bouddha, qu'il a commencés dès l'âge de cinq

ans et qu'il a poursuivis jusqu'à la fin de sa vie à la soixantaine. Sa Sainteté a dédié sa vie entière au bien-être de tous les êtres sensibles et au bouddhisme, et ses paroles et enseignements, puisés à la source profonde de sa sagesse, sont en effet d'une grande valeur.

*Chant de Victoire* était un vajra doha improvisé chanté par Sa Sainteté devant près de cinq mille sangha ordonnés lors d'une journée propice de célébration de la victoire le 21 septembre 1996. Ce jour-là, Sa Sainteté et ses disciples avaient réussi à surmonter tous les obstacles, visibles et invisibles.

Ceux qui sont empreints de sagesse comprendront pleinement la transcendance du *Chant de Victoire* après l'avoir étudié. Au début, lorsque Sa Sainteté nous a dispensé des enseignements, nous n'avons peut-être pas pleinement reconnu leur grande valeur. Cependant, au fil du temps, grâce à une contemplation constante du Dharma et à notre exposition à différentes doctrines religieuses, nous avons réalisé que Sa Sainteté est véritablement un être humain extraordinaire.

La réalité est que même si le Bouddha a dispensé quatre-vingt-quatre mille enseignements, rares sont ceux qui pourraient les maîtriser tous dans une seule vie. Cependant, maintenant que Sa Sainteté a résumé ces enseignements dans cette merveilleuse instruction essentielle basée sur sa pratique et sa réalisation, nous

devrions la considérer comme un trésor et nous efforcer de saisir sa signification profonde.

En théorie, les pratiquants du Dharma devraient étudier en profondeur à la fois les sūtras et les tantras, tels que les Cinq Grands Traités Mahāyāna. Cependant, la vie est courte et il est difficile de savoir combien de temps nous resterons en ce monde. En quelques instants, de nombreux changements peuvent survenir et rien n'est certain. Par conséquent, l'étude d'un court texte renfermant de grandes instructions essentielles revêt une grande valeur pour tous les pratiquants. Sans cela, ils risquent de ne pas être suffisamment préparés lorsque le moment viendra de quitter ce monde.

Sa Sainteté a demandé à tous ses disciples de la lignée de réciter ou d'enseigner le *Chant de Victoire* une fois avant d'aborder l'étude ou l'enseignement d'un texte du Dharma, afin que tout obstacle pouvant survenir soit dissipé. De même, si quelqu'un aspire à suivre le Dharma, réciter ce texte préalablement réalisera son aspiration et le protégera de tout obstacle. De plus, tous les obstacles qui peuvent surgir lors de l'étude ou de la pratique du Dharma peuvent être transformés en conditions favorables simplement en lisant ce texte ou en l'emportant avec soi en tout lieu. C'est pourquoi Sa Sainteté a insisté à maintes reprises pour que quiconque se réfugie en lui ou compte sur lui mémorise le *Chant de Victoire* et en comprenne le sens profond.

## Contexte du Texte

En septembre 1995, Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché avait prévu de se rendre à Taïwan, puis aller au Népal pour une retraite d'Amitāyus Bouddha dans la grotte de Padmasambhāva. Mais, après son arrivée à Chengdu, le traitement de sa demande de passeport a posé problème. De plus, sa santé physique s'est détériorée et l'hôpital de Chengdu n'a pas pu déterminer la cause de sa maladie. En conséquence il est resté à Chengdu pendant plus de cinq mois, plongé dans un état de samadhi, et il n'a prononcé un mot que pendant les heures des repas.

Puis, une nuit, Sa Sainteté fit un rêve dans lequel le Vénérable Atiśa, le Vénérable Dromtönpa, Jamgön Mipham et Lama Lodrö lui apparurent tous. Le regard bienveillant et aimant du Vénérable Atiśa se posa silencieusement sur Sa Sainteté. Le Vénérable Dromtönpa dit : «Nous sommes venus ici parce que le Vénérable Atiśa se préoccupe beaucoup de vous. Ces immenses vagues de l'océan se calmeront le 10 mars. Comprenez-vous les implications?» (Il voulait dire par là que Sa Sainteté se rétablirait complètement de sa maladie à ce moment-là.) Ensuite, Les Vénérables Atiśa et Dromtönpa disparurent.



Jamgön Mipham est resté assis solennellement et a prié avec une grande énergie Padmasambhāva, dans une manifestation courroucée, afin de dissiper tous les obstacles externes, internes et secrets, et de vaincre les divers maux engendrés par la confusion et la différenciation. Ensuite, il s'est transformé en un éclair de lumière et a disparu.

Lama Lodrö, dans sa grande compassion, a prodigué des conseils en disant : «Vous devriez résider dans l'état lumineux de la Grande Perfection, l'union suprême de l'apparence et de la vacuité. À partir de cette profonde méditation, vous devriez engendrer la Bodhicitta pour le bénéfice des êtres sensibles, en échangeant la souffrance d'autrui contre votre propre bonheur. Alors, toutes les conditions défavorables se dissiperont dans le vide.» Il a également dispensé d'autres enseignements avant de se fondre dans la luminosité.

Après ce rêve, Sa Sainteté a commencé à se rétablir lentement, et comme l'avait prédit le Vénérable Dromtönpa, il était totalement guéri le 10 mars. De retour à Larung Gar, tous ses disciples lui ont réservé un accueil des plus solennel. Il a improvisé le *Chant de Victoire* qu'il a entonné devant l'assemblée des disciples, composée de quatre catégories. Le bonheur qui régnait à ce moment-là était indescriptible. Sa Sainteté a également donné le nom de *La Terre Subjuguée Victorieusement par les Maras* au collègue des disciples Han, symbolisant cette grande victoire.

# Introduction

Titre

Hommage

## A. Titre

### Chant de Victoire : Le Son Miraculeux du Tambour Céleste

#### 1. La signification du titre

Dans le titre, le terme *victoire* signifie que les pratiquants sont capables de dissiper tous les obstacles externes, internes et secrets et d'atteindre une victoire complète grâce aux bénédictions du gourou et des Trois Joyaux. Le *chant* fait référence à un doha, une chanson composée spontanément par un être illuminé ayant atteint un certain niveau de réalisation. Le *tambour céleste* fait référence à un immense tambour situé dans le trente-troisième ciel, dont l'apparition est due au grand mérite des êtres célestes.

Ce *Chant de Victoire* est décrit par la métaphore du *Son Miraculeux du Tambour Céleste*, car ce tambour émet un son naturel. Cela signifie «Ô êtres célestes, ne craignez rien». Tout comme lorsque les êtres célestes ont combattu les asuras et remporté la victoire grâce à l'aide du son merveilleux du tambour céleste, ce texte établit une analogie entre le *Chant de Victoire* et le *Son Miraculeux du Tambour Céleste*. Ce court texte renferme l'essence de tous les enseignements du Sūtrayana et du Tantrayana, ainsi que les instructions fondamentales et profondes de la pratique de vie de Sa Sainteté.

## **2. Quatre aspects principaux du chemin**

Dans son ouvrage *Les Trois Principaux Aspects de la Voie*, Lama Tsongkhapa aborde trois aspects fondamentaux : le renoncement, la Bodhicitta et la sagesse non duelle. Cependant, dans ce court texte, Sa Sainteté résume le chemin vers l'illumination en quatre aspects principaux, y ajoutant celui de la personnalité vertueuse. De plus, la sagesse non duelle peut être expliquée à la fois dans les voies Mahāyāna et Vajrayāna. Dans le *Chant de Victoire*, la sagesse non duelle est décrite du point de vue de la Grande Perfection, ou Dzogchen, qui représente le plus haut niveau de réalisation dans la pratique du Vajrayāna, basée sur la vision de la vacuité dans l'enseignement Mahāyāna.

La réalisation de la Grande Perfection représente l'illumination la plus souhaitable et recherchée par les pratiquants spirituels. Quelle est la condition préalable à une telle illumination ? C'est la Bodhicitta. Sans la Bodhicitta, comme l'exprime Śāntideva dans *Bodhicharyavatara*, il n'y a aucun moyen d'atteindre la pleine illumination, peu importe les mérites extraordinaires que l'on peut accumuler. Alors, comment la Bodhicitta peut-elle émerger dans notre esprit ? Pour cela, il est nécessaire de cultiver tout d'abord un esprit de renoncement, qui découle à son tour d'une personnalité vertueuse. Par conséquent, la séquence de pratique devrait être la suivante : développer une personnalité vertueuse pour devenir une personne digne, cultiver un esprit de renoncement pour abandonner tout attachement au monde, aspirer à la Bodhicitta pour guider tous les êtres vers l'atteinte de la bouddhété, et enfin, pratiquer le Dzogchen pour atteindre la pleine illumination en une seule vie. Ce sont là les quatre aspects principaux du chemin qui sont résumés dans ce *Chant de Victoire*.

## B. Hommage

Personnification de la sagesse de tous les bouddhas,  
les protecteurs de tous les êtres sensibles,  
Vénérable Mañjughoṣa, qui apparaissez sous les traits  
d'un jeune garçon,  
Puissiez-vous demeurer toujours sur les étamines du  
lotus au huit pétales de mon cœur,  
Bénissez-moi, afin que mes paroles soient bénéfiques à  
tous les êtres sensibles !

### 1. La dévotion sincère envers Mañjuśrī

Dans ce verset, Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché indique que les bouddhas de tous les mondes des dix directions sont les protecteurs de tous les êtres sensibles. La sagesse universelle de ces bouddhas est incarnée en Mañjuśrī, qui apparaît sous la forme d'un jeune garçon pour le bien de tous les êtres. Nous prions ainsi pour que Mañjuśrī emplisse nos cœurs, tels les pétales d'un lotus à huit pétales, de sa lumière solaire infiniment bénie, et qu'il réside éternellement dans les étamines de mon propre cœur de lotus. De plus, nous prions pour qu'avec la puissance de la compassion de Mañjuśrī, nos paroles puissent apporter des bienfaits universels à tous les êtres sensibles de ce monde.

Ici, une analogie est établie entre le lotus à huit pétales et le cœur, qui revêt de multiples significations externes, internes et secrètes dans le Vajrayāna. Cependant, une exploration détaillée de ces significations ne sera pas abordée dans ce commentaire.

Ceci est un hommage rendu à Mañjuśrī. Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché considérait Mañjuśrī comme sa divinité principale. Après l'avoir personnellement rencontré au Mont Wutai, chaque fois qu'il entreprenait la composition d'un traité, il rendait invariablement hommage à Mañjuśrī. Cela témoigne de sa foi extraordinaire envers lui.

Sa Sainteté a toujours eu une affinité profonde avec Mañjuśrī depuis son enfance. Selon sa biographie, dès sa naissance, il récitait le mantra de Mañjuśrī, *Oṃ Arapacana Dhīh*, à voix haute, comme s'il avait une connaissance innée de celui-ci. À l'âge de six ans, une découverte extraordinaire l'attendait : dissimulée parmi un amoncellement de pierres, il trouva une copie précieuse du *Lion de la Parole de Mañjuśrī*. En parcourant les pages avec émerveillement, ses yeux se posèrent sur un verset final qui racontait l'histoire d'un homme en Inde, âgé de quatre-vingt-dix-neuf ans, qui, après une seule journée de pratique, atteignit l'illumination lorsqu'il fut béni par l'apparition de Mañjuśrī devant lui.

Sa Sainteté médita : «Si une personne aussi âgée a pu rencontrer Mañjuśri après seulement une journée de pratique, alors je devrais être capable de m'entraîner et d'atteindre l'illumination sans aucun problème, étant donné que je commence ma pratique à un si jeune âge.» Rempli d'enthousiasme, il se plongea dans la pratique avec une concentration totale pendant plusieurs jours. Ce qui lui permit de faire l'expérience de nombreux signes de réussite et maîtrisa naturellement tous les écrits, y compris les sūtras et les tantras, ainsi que leurs commentaires.

Sa Sainteté a souvent souligné l'importance pour les pratiquants du Dharma de réciter régulièrement le mantra de Mañjuśri et de prier fréquemment Mañjuśri. Selon lui, le pouvoir des bénédictions de Mañjuśri est tout à fait particulier et distinct de celui des autres bouddhas. En tant qu'êtres ordinaires, il nous est difficile de déterminer si les bénédictions du Bouddha Sâkyamuni ou celles du Bodhisattva Mañjuśri sont plus puissantes. Cependant, il est tout à fait possible d'avoir un jugement éclairé en se référant aux sūtras pertinents, où cette question est expliquée de manière approfondie.

En apparence, Mañjuśri peut sembler être un simple bodhisattva. Cependant, selon ce qui est mentionné dans les sūtras, il a atteint l'état de bouddha depuis longtemps. Il incarne la sagesse complète des bouddhas et des bodhisattvas de tous les mondes dans les dix

directions et est considéré comme le père de tous les bouddhas. Il a guidé d'innombrables êtres sensibles vers l'atteinte de la bouddhéité en les inspirant à cultiver la Bodhicitta. Par conséquent, le pouvoir de sa bénédiction est extrêmement prodigieux.

Chacun peut bénéficier des bénédictions de Mañjuśrī, à condition d'avoir une foi sincère en lui. Lors d'une de mes visites au mont Wutai, j'étais rempli d'espoir à l'idée de rencontrer Mañjuśrī en personne. Bien que je n'aie pas pu réellement le voir, j'étais convaincu d'avoir reçu ses bénédictions, car j'ai été capable de mémoriser et de réciter pleinement certains textes du Dharma après les avoir lus seulement quelques fois. Je crois que le niveau de foi peut varier d'une personne à l'autre, mais dès lors qu'on est béni par Mañjuśrī, toutes les écritures et tous les commentaires du Sūtrayana et du Tantrayana nous viendront à l'esprit. Si l'on prie Mañjuśrī de manière constante, la sagesse nous sera accordée vie après vie, et les bénédictions de tous les bouddhas pourront être intégrées et transmises à notre esprit.

## **2. Une grande histoire de Mañjuśrī**

Une fois, alors que le Bouddha enseignait le Dharma au pic du Vautour, dans une ville située au pied de la montagne, une courtisane du nom de Merveilleux Rayon Doré attira l'attention de



tous. Non seulement elle était d'une beauté exceptionnelle et séduisante, mais son corps tout entier rayonnait d'une aura dorée. Cette beauté captiva non seulement l'empereur, les ministres, mais aussi d'autres hommes, qui furent profondément ensorcelés par sa présence. Malgré son statut de courtisane, appartenant à une caste inférieure, elle était constamment entourée d'une foule immense.

Un jour, Merveilleux Rayon Doré accompagna le fils d'un entrepreneur lors d'une sortie shopping au marché. Leur destination était le parc d'attractions, où ils espéraient passer un bon moment. En chemin, quelque chose de remarquable se produisit. Mañjuśri, connaissant l'opportunité qui se présentait pour illuminer Merveilleux Rayon Doré, se transforma en un jeune homme d'une grande beauté. Son corps tout entier brillait d'une lumière éblouissante, surpassant de loin celle de Merveilleux Rayon Doré. Alors qu'elle se tenait à côté de lui, sa propre lumière semblait terne en comparaison. Prise de convoitise pour ses vêtements, elle abandonna immédiatement le fils de l'entrepreneur et sortit du véhicule dans lequel ils voyageaient. Elle tenta de séduire le jeune homme grâce à sa propre beauté.

À cet instant précis, Mañjuśri accorda à Vaiśravaṇa le pouvoir de dire à Merveilleux Rayon Doré : «Ne sois pas envieuse envers ce jeune homme, car il est le bodhisattva Mañjuśri, l'incarnation de toute la sagesse des bouddhas. Il peut réaliser tous tes désirs. Que

souhaites-tu ?» Merveilleux Rayon Doré répondit : «Je ne désire rien d'autre que ses magnifiques vêtements.» Alors, Mañjuśri lui dit : «Si tu parviens à entrer par la porte de la Bodhicitta je te donnerai mes vêtements.» Puisque Merveilleux Rayon Doré ne comprenait pas la signification de ces paroles, Mañjuśri commença à lui donner des instructions détaillées pour éclairer sa compréhension.

Au sommet du pic du Vautour, le Bouddha Sâkyamuni loua Mañjuśri en disant : «Excellente performance!» lorsqu'il enseignait de manière si profonde et puissante que cela ébranla les innombrables univers. L'entourage de Mañjuśri demanda au Bouddha pourquoi il avait exprimé cette louange. Le Bouddha répondit : «Le Bodhisattva Mañjuśri prêche le Dharma du Bouddha avec compassion et sagesse pour éclairer même une courtisane. Si vous le souhaitez, vous pouvez y aller et écouter.» De nombreux disciples du Bouddha se rendirent pour écouter l'enseignement de Mañjuśri. Certains atteignirent la pureté de la vision du Dharma et virent la vérité clairement et distinctement. D'autres acquirent une compréhension profonde de la vérité de l'impermanence et certains réalisèrent une fructification sans régression. Des dizaines de milliers d'êtres sensibles bénéficièrent des enseignements de Mañjuśri et en retirèrent des bienfaits considérables.

Merveilleux Rayon Doré a développé une profonde compréhension de la théorie selon laquelle rien n'a une existence réelle. Elle

nourrissait un sincère désir de suivre les enseignements de Mañjuśrī et de vivre sa vie en tant que nonne bouddhiste. Cependant, Mañjuśrī lui a fait comprendre que le chemin du renoncement ne se limitait pas à se raser la tête, mais consistait plutôt à pratiquer le Bouddhadharma avec diligence et à abandonner ses propres intérêts au profit des autres. Mañjuśrī lui a également conseillé de retourner auprès du fils de l'entrepreneur et de partir avec lui.

Lorsque Merveilleux Rayon Doré et son compagnon sont retournés au parc d'attractions, ils ont été confrontés à l'impermanence. Elle est décédée dans les bras du jeune homme. Au début, il a été profondément attristé. Cependant, à mesure que le corps de Merveilleux Rayon Doré commençait à se décomposer, avec du sang et du pus coulant de ses yeux, de ses oreilles, de ses narines et de sa bouche, et une odeur nauséabonde émanant de son corps, il a été pris d'une peur extrême. Il s'est précipité jusqu'à la colline du Vautour pour chercher la protection du Bouddha Sâkyamuni.

Le Bouddha Sâkyamuni lui a alors transmis les enseignements du Bouddhadharma, et le jeune homme a atteint une pleine compréhension de la vérité de l'impermanence et de l'absence de naissance. Le Bouddha a prédit : « Grâce à l'inspiration et à (l'autonomisation) du bodhisattva Mañjuśrī, Merveilleux Rayon Doré atteindra la bouddhéité dans le futur, et sera nommée *Bouddha Lumière Précieuse*.

Quant à toi, jeune homme tu deviendras un bodhisattva agissant en son nom, et tu seras nommé *Bodhisattva Vertu Brillante*».

Perplexe, le fils de l'entrepreneur demanda : «Pourquoi Merveilleux Rayon Doré, disciple du bodhisattva Mañjuśri, atteindra-t-elle la bouddhéité, tandis que moi, en tant que disciple du Bouddha, ne deviendrai qu'un bodhisattva ?» Il ne parvenait pas à comprendre cela. Le Bouddha répondit : «Les mérites du bodhisattva Mañjuśri sont inconcevables. J'ai moi-même fait le vœu initial de cultiver la Bodhicitta en présence de Mañjuśri, tout comme l'ont fait d'innombrables bouddhas du passé, du présent et du futur, sans qu'on puisse les compter».

### **3. La juste motivation pour recevoir l'enseignement**

Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché n'a pas rédigé ce texte dans le but de guérir de sa grave maladie ou d'acquérir richesse et bonheur pour lui-même. Au contraire, il a invoqué les bénédictions de Mañjuśri afin de répandre ses paroles et ses enseignements au bénéfice de tous les êtres vivants, qu'ils soient temporaires ou définitifs. De la même manière, nous devons également examiner nos motivations lorsque nous recevons ses enseignements. Certaines personnes veulent y accéder sans but précis, se laissant entraîner par le fait que d'autres recherchent ces enseignements. En réalité, notre intention en recevant les enseignements du Dharma

devrait être de bénéficier aux innombrables êtres sensibles, et non uniquement pour notre propre intérêt. Chaque pratiquant doit orienter sa motivation en ce sens.

# Développement

Exhortation à pratiquer le Vajrayāna

Exhortation à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)

Exhortation à engendrer l'esprit de renoncement

Exhortation à développer une personnalité vertueuse

## A. Exhortation à pratiquer le Vajrayāna

### 1. Mérite à pratiquer l'insurpassable Vajrayāna

**La Grande Perfection, profonde et lumineuse,**

**La seule écoute des versets qui en traitent permet de**

**rompre les racines du saṃsāra**

**Et la pratique de son essence durant six mois suffit pour**

**atteindre la libération.**

**Puissiez-vous tous graver cela en vos cœurs !**

### a. L'incroyable mérite du Dzogchen

Le Dzogchen, également connu sous le nom de *Grande Perfection*, est une pratique spirituelle qui proclame l'essence lumineuse du tathāgatagarbha, la nature ultime de l'esprit. Cette pratique est difficile à appréhender pleinement pour les personnes ordinaires et est souvent critiquée par ceux qui manquent de sagesse. Cependant, en écoutant simplement ses enseignements, on peut couper les racines profondes du cycle de la naissance et de la mort (saṃsāra). Ceux qui possèdent de grandes capacités peuvent atteindre la libération en pratiquant assidûment son essence pendant six mois. Par conséquent, nous devrions tous aspirer à graver profondément cette Grande Perfection dans nos cœurs.

La Grande Perfection, étant l'essence de tous les sūtras et tantras, possède des mérites qui dépassent toute description. Les individus peuvent atteindre la libération simplement en entendant ses paroles, en touchant ses textes, en les portant sur leur corps ou en comprenant leur signification. Selon *Les Quatre Cents Strophes Sur la Voie Médiane* d'Aryadeva, même ceux qui doutent de la vacuité sont capables de se libérer de l'existence cyclique des trois royaumes. Cette vérité est encore plus prononcée pour ceux qui ont étudié et pratiqué l'incomparable Vajrayāna.

Selon les enseignements du Dzogchen, une personne dotée d'une foi extraordinaire et d'une forte conviction, qui suit la séquence de pratique préliminaire, principale et finale, peut atteindre la libération en six mois. Cette affirmation est mentionnée dans le *Vajra Pañjara Tantra* : «Si l'on pratique pendant six mois avec une foi et une conviction inébranlables, on peut atteindre le fruit de Vajradhara.» Ce principe est également souligné dans le serment solennel tantrique, où il est dit que «avec une foi et une conviction déterminées, on atteindra le fruit de Vajradhara en six mois.» Ces concepts sont également présents dans les enseignements du *Chetsun Nyingthig* et du *Longchen Nyingthig*.

En effet, la Grande Perfection est réellement transcendante. Comme l'a mentionné Jamgön Mipham dans ses enseignements : «Dans cet âge dégénéré, les êtres sensibles sont accablés par des afflictions profondes et lourdes, qui ne peuvent pas être facilement atténuées par d'autres méthodes du Dharma. Mais on peut complètement se débarrasser de toutes les afflictions avec la Grande Perfection inégalée.»

Sa Sainteté nous a également enseigné qu'en raison de l'extraordinaire nature de la Grande Perfection, nous ne devrions pas l'abandonner ou la diffamer. Si nous ne pouvons pas développer une foi sincère en elle, il est acceptable de la laisser de côté ou de partager nos doutes avec des enseignants authentiques. Cependant,



il est important de ne pas avoir des préjugés négatifs envers le Vajrayāna sans raison valable.

### **b. Un exemple étonnant d'un pratiquant de Dzogchen**

J'avais personnellement été témoin d'un certain nombre de pratiquants du Dzogchen qui ont atteint la réalisation du Dzogchen et ont eu des apparitions de bon augure avant la mort. Et j'ai été particulièrement impressionné par une Han bhikṣuṇī nommée Ming Hui. Voici son histoire.

Ming Hui nourrissait une profonde dévotion pour le Vajrayāna. À l'origine, elle était en convalescence dans la région de Han, souffrant d'une maladie insidieuse. Par la suite, elle apprit que Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché allait prodiguer des enseignements sur le Dzogchen à Larung Gar. Consciente de l'impermanence de la vie et n'étant point certaine de la durée qui lui était accordée, Ming Hui prit la décision de retourner à Larung Gar afin de bénéficier de ces enseignements sacrés. Sa Sainteté dispensa une série de conférences portant sur le thème *Trouver le confort et la sérénité dans la nature de l'esprit*, selon les préceptes de Longchenpa, pendant une durée approximative de cent jours. Durant cette période, Ming Hui s'investit avec assiduité dans ses études, témoignant d'une dévotion inébranlable.

Le 1<sup>er</sup> septembre 1993, à la fin des enseignements, elle regagna la région de Han pour recevoir un traitement médical complémentaire. Le 1<sup>er</sup> mars 1994, Zhen Ru bhikṣuṇī, son infirmière et amie du Dharma, me contacta depuis le monastère de Jinfeng, où elles résidaient, pour m'annoncer le décès de Ming Hui. Au moment de son départ, elle se trouvait dans une posture assise digne, priant son maître spirituel de la lignée ainsi qu'Amitabha. Alors que son corps commençait à se rétracter, plusieurs signes propices se manifestèrent. Cela se produisit exactement six mois après la fin des enseignements, jusqu'au jour de son décès, sans un jour de plus ni de moins. Cet événement fut réellement d'une rareté exceptionnelle.

Ming Hui bhikṣuṇī n'a peut-être pas toujours été considérée comme intellectuellement brillante, mais sa foi était indéniablement puissante. Les prérequis essentiels pour pratiquer la Grande Perfection, pour ceux qui possèdent de grandes capacités, sont avant tout la foi et la conviction. Ceux qui ont une foi ardente envers leurs maîtres spirituels et envers les Trois Joyaux, et plus particulièrement envers le Vajrayāna, ceux-là ne renonceront pas à leur foi, même sur leur lit de mort, et accompliront d'immenses réalisations. C'est pourquoi Sa Sainteté a déclaré : «Il est extrêmement rare de rencontrer la Grande Perfection en cette ère dégénérée, car c'est

une voie véritablement extraordinaire.» Nous devons garder ces paroles fermement gravées dans nos cœurs.

### **c. La pratique préliminaire du Dzogchen**

De nos jours, de nombreux adeptes du Vajrayāna reconnaissent l'importance de s'appuyer sur la pureté ou la luminosité originelle pour découvrir la vraie nature de leur esprit de manière efficace. En tant que pratiquant ordinaire, il est essentiel de commencer par les pratiques préliminaires avant de pouvoir aborder la pratique principale. Les Vénérables Longchenpa, Jamgön Mipham et Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché ont tous établi des exigences rigoureuses pour la pratique du Dzogchen. Il est crucial de respecter cette séquence de pratique, sinon il serait difficile d'atteindre une réalisation authentique. C'est un peu comme essayer de peindre de magnifiques motifs sur les murs d'un bâtiment dont les fondations ne sont pas encore solides. Le risque est que, à un moment donné, tout le bâtiment s'effondre. Par conséquent, nous devrions nous engager dans la peinture des murs seulement après avoir assuré et consolidé les fondations de manière adéquate.

## **2. Causes et conditions de la pratique du Vajrayāna**

**Pour rencontrer ces enseignements suprêmes, ceux qui ont  
cette immense fortune**

**Ont dû, au préalable, accumuler des mérites au cours de vies antérieures durant de nombreux éons**

**Et ils ont obtenu, pour atteindre l'éveil, les mêmes conditions que celles de Samantabhadra.**

**Amis du Dharma, réjouissez-vous de votre heureux sort!**

#### **a. Les mêmes conditions que celles de Samantabhadra**

Ici, *ces enseignements suprêmes* font référence à l'enseignement majeur du Dzogchen, et *ceux qui ont cette immense fortune* désigne ceux qui ont reçu l'initiation pour l'enseignement de la Grande Perfection, ou qui ont écouté cet enseignement, ou encore ceux qui ont une connexion favorable similaire avec le Dzogchen. Sa Sainteté déclare : «Pour ceux qui ont eu l'opportunité de rencontrer la Grande Perfection, c'est le résultat de mérites accumulés sur de nombreuses vies. Pouvoir rencontrer un tel enseignement majeur équivaut à partager des circonstances karmiques similaires avec Bouddha Samantabhadra, une instance qui mérite réjouissance et délice.»

Nous avons tous eu la chance dans cette vie de rencontrer nos gourous, de recevoir leurs enseignements sur le Vajrayāna, et d'avoir reçu des initiations et des instructions essentielles. Ces rencontres merveilleuses avec le Vajrayāna sont le résultat du bon karma accumulé au cours de nombreuses vies antérieures. Le

Vénérable Longchenpa a formulé deux déductions dans *Le Trésor du Véhicule Suprême* :

(i) Étant donné que nous avons rencontré le Vajrayāna inégalé dans cette vie, nous devons avoir fait des offrandes et avoir assisté à un nombre infini de bouddhas, et avons également été leurs adeptes ou disciples dans nos vies passées.

(ii) Étant donné que nous avons rencontré le Vajrayāna inégalé, nous atteindrons certainement la réalisation dans cette vie présente, pendant le bardo, ou dans une vie future.

Ainsi, selon les inférences de la logique bouddhiste, si une personne a entendu et étudié le Vajrayāna, elle doit posséder une affinité transcendante avec le Vajrayāna. En fait, nous partageons une circonstance similaire avec Bouddha Samantabhadra, ce qui nous a permis de rencontrer le Dzogchen dans cette vie présente. C'est grâce à ce Dharma tantrique transcendantal que Samantabhadra a atteint l'état de libération spontanée en une fraction de seconde. C'est l'accumulation de notre bon karma dans de nombreuses vies antérieures qui nous a permis de rencontrer cet enseignement suprême.

Comme il est enseigné dans le *Sūtra de la Prajñāpāramitā*, une personne égarée et errante dans la forêt ressentirait qu'elle se rapproche d'un village en apercevant un vacher. À la vue de

ce vacher, elle aurait la certitude qu'elle peut désormais laisser derrière elle la crainte d'être perdue. De manière similaire, une fois que nous avons croisé la route d'un vajra gourou, notre guide sur le chemin du Vajrayāna, tel un poisson ferré qui ne peut que finalement être ramené vers le rivage, notre libération est alors à portée de main.

### **b. Ne pas enfreindre les vœux du Vajrayāna**

Cependant, quiconque diffame le Vajrayāna ou trahit le gourou et ses enseignements devra faire face à des conséquences extrêmement graves. Les vœux du Vajrayāna sont d'une rigueur inébranlable, et leur transgression accumulera indubitablement un karma négatif pouvant précipiter cette personne dans les plans inférieurs de l'existence. Cette règle s'applique non seulement aux vœux du Vajrayāna, mais également à ceux de bodhisattva, ainsi qu'aux préceptes des bouddhistes laïcs, qui sont tout aussi exigeants. Prendre refuge dans les Trois Joyaux aujourd'hui et critiquer les Trois Joyaux demain mènera certainement à l'abîme des trois plans inférieurs de l'existence. C'est pourquoi Sa Sainteté a enseigné dans d'autres contextes que tant que les vœux ne sont pas enfreints dans cette vie présente, l'accomplissement sera atteint dans la vie suivante, même sans une pratique assidue. Les pratiquants du Vajrayāna doivent faire preuve d'une détermination inébranlable pour maintenir ces vœux dès cette vie-ci.

## **B. Exhortation à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)**

### **1. Raisons d'engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)**

**Pour le bien de tous les êtres sensibles, submergés par l'océan  
terrifiant du saṃsāra,  
Pour les aider à atteindre le bonheur permanent  
de la bouddhété,  
Vous prendrez sur vos épaules la responsabilité d'être  
bénéfique aux autres  
Et vous vous détournerez de l'attachement à soi comme d'une  
nourriture empoisonnée.**

#### **a. Pourquoi devrions-nous assumer la responsabilité de l'altruisme ?**

Il nous incombe de porter l'immense responsabilité de contribuer au bien-être d'autrui en renonçant à l'attachement inutile et dangereux à nos propres egos, afin d'apporter de l'aide aux êtres sensibles enlisés dans l'horreur cyclique de saṃsāra et de les guider vers l'accomplissement ultime de la félicité de la bouddhété.

En général, les êtres vivants peuvent être regroupés en deux catégories bien distinctes. D'une part, nous avons les êtres éveillés,

ceux qui ont déjà acquis une paix et un bonheur temporaires ou ultimes. Il s'agit des arhats, des pratyekabuddhas, des bodhisattvas, ainsi que des bouddhas qui ont atteint la parfaite sagesse et les mérites complets. D'autre part, nous trouvons les êtres égarés ou ignorants, qui n'ont jamais goûté à cette paix et à ce bonheur issu de l'illumination. Ces êtres, pris au piège du karma, sont enlisés dans le saṃsāra et confrontés à des situations dangereuses.

Le saṃsāra signifie errance ou mouvement perpétuel. Il englobe six sphères d'existence : les dieux, les asuras, les humains, les animaux, les fantômes affamés et les êtres des enfers. Tous ces êtres errent au sein de ces six sphères. Certains pourraient être élevés vers les trois sphères supérieures où la souffrance est moins intense. Mais, d'autres pourraient être rapidement précipités dans l'abîme des trois sphères inférieures en raison de leur propre karma négatif. Comme le souligne Candrakīrti dans son *Introduction à la Voie du Milieu*,

*Les êtres pensent «Je» d'abord et s'attachent au soi ;*

*Ils pensent au «mien» et se lient aux choses.*

*Ainsi tournent-ils sans pouvoir sur la roue à eau,*

*Et en compassion pour de tels êtres, je m'incline humblement !*

Fondés sur les enseignements authentiques et les perceptions personnelles des bouddhas et bodhisattvas éclairés, nous avons



clairement appris que tous les êtres bercés d'illusions ont été nos parents auparavant et souffrent maintenant. Si attentivement ils ont veillé et pris soin de nous, nous sommes étroitement liés les uns aux autres. Même s'ils ne nous reconnaissent pas actuellement, quiconque possède une conscience ne les abandonnerait jamais pour conserver sa propre paix et son bonheur, mais chercherait également à leur offrir autant de paix et de bonheur que possible. C'est-à-dire, les libérer à jamais de l'effrayant océan du saṃsāra et atteindre la suprême illumination.

C'est donc à nous qu'incombe la noble responsabilité d'apporter notre aide à ces êtres égarés. Nous devons les guider vers le bonheur temporel en veillant à ce qu'ils aient accès à une alimentation et à des vêtements de qualité. Simultanément, notre devoir est de les orienter vers l'accomplissement du bonheur ultime, à travers la réalisation des états d'arhat, de bodhisattva et de bouddha. Dans cette quête, nous devons nous efforcer de nous défaire du poison de l'égoïsme, car sa présence risque de nous infliger de sévères conséquences. Comme le souligne avec sagesse le traité de Śāntideva, *Bodhicharyavatara*,

*Si pour moi-même au détriment d'autrui j'œuvre,*

*En enfer je souffrirai, telle sera ma douleur.*

*Si pour d'autres au mépris de moi je m'efforce,*

*Tout honneur sera mien, un trésor qui perdure.*

## **b. Se libérer de l'attachement toxique envers soi-même**

Lorsque Ra Lotsawa méditait sur sa divinité en un lieu paisible, il réalisa qu'il avait souhaité vivre ce genre de retraite solitaire toute sa vie. Cependant, un jour sa divinité lui dit : «Tu ferais bien d'aller à l'extérieur pour aider les êtres vivants. Les mérites ne serait-ce que de le faire un bref instant seront bien plus grands que de méditer avec diligence sur ta divinité dans un isolement silencieux pendant des milliards d'éons.» Ainsi, les mérites d'être altruiste et d'aider autrui sont bien plus grands que la pénitence égocentrique, même pendant d'innombrables années.

Une fois de plus, dans *Bodhicharyavatara* de Śāntideva, il est dit,

*Tout le bonheur que le monde tient en son sein,*

*Provient des vœux de joie pour autrui sans fin.*

*Toute la souffrance que le monde porte en lui,*

*Naît du désir de plaisir pour soi, tout enfoui.*

C'est pourquoi nous ne devons pas permettre à notre Bodhicitta de s'égarer au fil de notre pratique. Patrul Rinpoché a également exprimé : «Si vous pratiquez la Grande Perfection inégalée sans avoir pour fondement la Bodhicitta, cela deviendra une pratique relevant du Hīnayāna ou du Tīrthika».

C'est la raison pour laquelle Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoché a comparé l'égoïsme à un poison, une métaphore des plus pertinentes que nous devrions méditer régulièrement. Les individus animés d'un fort sentiment d'égoïsme connaîtront inéluctablement des échecs, peu importe leur situation. La plupart de nos désaccords, de nos afflictions et de nos querelles découlent de l'égoïsme, des maux qui n'existeraient pas si nous adoptions l'altruisme. Ainsi, notre quête doit tendre vers cet objectif ultime de devenir de véritables bodhisattvas.

En réalité, il n'est pas nécessaire de prêter une attention excessive à ce que les gens disent. Au lieu de cela, nous devrions simplement agir pour le bien des autres autant que possible tant que nous sommes en vie et capables d'agir. Que les gens soient conscients de nos actions ou non importe peu. Je suis convaincu que certaines de nos actions pourraient ne jamais être connues des autres de notre vivant, mais tous les bouddhas, les bodhisattvas ainsi que nos gourous en auront une parfaite connaissance. La loi de la causalité prévaudra toujours. Par conséquent, il est vain d'aider autrui dans le seul but de préserver notre réputation et notre renommée. Plutôt que de nous laisser polluer par toutes sortes de soucis mondains, notre résolution devrait être de mettre en œuvre tous nos efforts pour le bien-être des autres.

## 2. Mérite à engendrer l'esprit d'éveil (Bodhicitta)

**En faisant ainsi, vous condamnerez l'accès aux  
royaumes inférieurs,  
Vous obtiendrez le bonheur des royaumes supérieurs  
Et vous atteindrez, pour finir, la libération ultime du saṃsāra.  
Sans la moindre distraction, mettez ces enseignements  
essentiels en pratique !**

### a. Les mérites de la Bodhicitta

Les bienfaits d'éveiller la Bodhicitta sont nombreux : elle nous protège des royaumes inférieurs, nous permet d'atteindre une paix et un bonheur relatifs dans les sphères supérieures des êtres humains et des dieux, et enfin, elle nous guide vers la libération ultime du saṃsāra. Avec cette compréhension en tête, chaque pratiquant du Dharma devrait se concentrer sur la pratique de cet enseignement essentiel.

Les mérites de la Bodhicitta, qu'il s'agisse de la Bodhicitta d'aspiration ou de la Bodhicitta d'action, sont incommensurables et illimités. Cela a été abondamment développé dans des textes tels que le *Compendium des Entraînements*, *Bodhicharyavatara*, ainsi que dans de nombreux autres sūtras du Mahāyāna. En somme, les

bienfaits de la Bodhicitta peuvent se manifester de deux manières distinctes :

(i) Si l'on éveille une véritable Bodhicitta, tout karma négatif peut être éliminé dans le continuum de l'esprit, ce qui a pour conséquence de bloquer les portes des royaumes inférieurs. Comme le dit Śāntideva :

*Telles les flammes qui crépitent à la fin du temps,  
Les grands péchés par la Bodhicitta sont réduits  
en cendres ardemment.*

*Ainsi, ses bienfaits se déploient sans limites,  
Comme l'Enseignant Sage et Bienveillant l'expliqua à Sudhana,  
l'esprit en quête.*

Les grands péchés font référence à un karma négatif intense qui est difficile à purifier, comme celui accumulé à travers les cinq crimes avec une rétribution immédiate, ou en critiquant le Dharma. Mais tous peuvent être éliminés dès que la Bodhicitta surgit dans l'esprit, comme le feu à la fin des temps qui consume le monde entier. Si le karma négatif est purifié, il n'y aura aucun risque de tomber dans les royaumes inférieurs.

C'est pourquoi Sa Sainteté a affirmé qu'une personne possédant la Bodhicitta ne peut en aucun cas tomber dans les royaumes inférieurs. Nous devons mettre tout en œuvre pour la générer

avant notre mort et veiller à ce qu'elle ne soit pas altérée une fois qu'elle a émergé. De cette manière, nous éviterons la renaissance dans les royaumes inférieurs.

(ii) Grâce à la Bodhicitta, les racines de vertu d'une personne se fortifieront de plus en plus. Par conséquent, il est possible de renaître en tant qu'être humain ou dieu afin de jouir de toute la paix et du bonheur temporels des sphères supérieures. De plus, il est possible d'achever tous les mérites des cinq chemins et des dix bhūmis, et d'atteindre le fruit ultime et inégalé de la bouddhéité.

Ainsi, les bienfaits de la Bodhicitta sont effectivement immenses pour les êtres vivants. Comme l'a également affirmé Śāntideva :

*La potion dissipatrice de douleur,  
Source de joie pour les âmes en quête,  
qui parcourent ce monde en labeur,  
Cette attitude précieuse, ce joyau de l'esprit éclairé,  
Comment en mesurer la valeur, comment la qualifier ?*

## **b. Conclusion des Bouddhas**

Cette conclusion émane des bouddhas après de longues contemplations, utilisant leur sagesse inégalée accumulée à travers d'innombrables éons. Tout comme certains scientifiques qui se consacrent à la recherche pendant de longues périodes afin d'inventer quelque

chose qu'ils croient être d'un grand bénéfice pour l'humanité tout entière, de la même manière, le Bouddha a découvert que la Bodhicitta apporterait le plus grand bienfait à tous les êtres vivants. Après d'innombrables observations menées sur une période prolongée, il a été constaté que de nombreux êtres vivants peuvent aisément atteindre le fruit suprême de la bouddhéité en éveillant la Bodhicitta dans leur esprit. C'est pourquoi Sântideva a affirmé :

*Les puissants bouddhas, après des âges de réflexion profonde,  
Ont vu que ceci, et seulement ceci, sauvera le monde,  
Les multitudes infinies en quête de paix,  
Et les mènera en douceur vers la joie suprême, à jamais.*

C'est ainsi que Sa Sainteté encourage ardemment tous ses disciples à cultiver la Bodhicitta et à pratiquer cet enseignement essentiel sans se laisser distraire. Nous ne devons en aucun cas permettre à nos esprits d'être tentés par les huit préoccupations mondaines et de perdre ainsi notre cap. Il est essentiel que nous nous engageons résolument dans la pratique de l'instruction fondamentale de la Bodhicitta, car elle représente l'approche la plus importante et précieuse parmi toutes les pratiques.

## **C. Exhortation à engendrer l'esprit de renoncement**

### **1. Mérite à observer les préceptes**

**Pour aucun des plaisirs et des attraits du saṃsāra  
N'entretenez la moindre pensée de désir!  
Observez les préceptes dans leur pureté! Ce sont  
les ornements et toute la beauté du monde,  
Et c'est à eux que les hommes et les dieux font  
les offrandes suprêmes.**

#### **a. Véritable esprit de renoncement**

Pour parvenir à la libération ultime du saṃsāra, il est essentiel que le moindre désir envers les éclats et la richesse de ce monde ordinaire ne trouve place dans notre esprit. Au contraire, nous devrions observer avec conscience les préceptes purs, auxquels humains et dieux proposent leurs offrandes transcendantes.

Pour ceux qui aspirent à rompre le cycle de la réincarnation et à atteindre la libération, l'acquisition de la renommée, du pouvoir, d'un statut social élevé et des plaisirs sensuels devrait être dénuée de sens et ne pas susciter le moindre désir en eux. S'ils



parviennent à considérer sincèrement les voitures de luxe et les demeures somptueuses comme de simples éléments d'un rêve, des illusions, ou des mirages, et ressentent véritablement que les trois royaumes ne sont rien d'autre qu'une maison en feu, dépourvue de tout bonheur durable, alors ils ont éveillé un véritable esprit de renoncement.

Cependant, au début, de nombreuses personnes sont tout comme Nanda (le demi-frère du Bouddha) et éprouvent des difficultés à abandonner complètement les aspirations et les attachements envers la vie mondaine. Mais, si nous persistons dans l'étude des enseignements bouddhistes, nous finirons par prendre conscience de l'insécurité du saṃsāra et éveillerons davantage le renoncement en nous-mêmes.

Alors, comment susciter véritablement un esprit de renoncement ? Il n'y a pas de meilleure approche que de méditer sur les quatre réflexions qui détournent l'esprit du saṃsāra : (i) la préciosité de naître en tant qu'être humain ; (ii) l'impermanence de la vie ; (iii) les défauts du saṃsāra ; et (iv) l'infailibilité de la loi de cause à effet. Après avoir achevé ces quatre pratiques préliminaires communes, le renoncement véritable émergera certainement dans la continuité de notre esprit. À ce moment-là, nous aspirerons constamment à la libération du saṃsāra, tout comme un prisonnier

désire ardemment être libéré de sa prison. Comme le souligne  
Lama Tsongkhapa dans ses *Trois Aspects Principaux de la Voie*,

*La liberté, les dons, trésors rares à trouver,  
La vie fuit, sans cesse, sans laisser de répit.  
En devenant familier avec cela, ce chemin,  
L'attraction envers les vanités s'inverse, s'éteint.*

*En méditant, en méditant à nouveau, sans fin,  
Que les actes et leurs effets sont certains, divins,  
Contemplant mille fois les maux du cycle incessant,  
L'attraction aux vies à venir s'inverse, s'évanouit.*

*Quand, après tant d'entraînement, soudain,  
Plus une once d'attraction aux plaisirs du destin,  
Jour et nuit, l'intention de se libérer s'élève, enfin,  
La pensée du renoncement émerge, enfin.*

*Le chemin de la liberté, de la sagesse,  
Une danse entre l'instant et l'éternité,  
En ces mots tissés se cache la clé,  
Pour ceux qui cherchent l'éveil, la félicité.*

## **b. Le magnifique ornement du monde**

Après avoir éveillé le renoncement, il est essentiel que nous recevions et observions les préceptes purs, qui sont l'ornement le

plus magnifique dans le monde et auxquels les humains et les dieux offrent leurs hommages. Les préceptes sont le fondement de toutes les qualités vertueuses. Cela est proclamé dans le *Sūtra de la Libération Individuelle* qui indique que «c'est un pont pour accéder aux bons destins.» Il n'est pas très approprié pour les moines et les nonnes bouddhistes de se parer de bijoux tels que des boucles d'oreilles et des bracelets. Cependant, un pratiquant doté de préceptes intacts, qui constitue l'ornement le plus digne, mérite des prosternations, d'être honoré et de recevoir les hommages des humains et des dieux.

Toutes les êtres sensibles ont des capacités différentes pour recevoir leurs propres niveaux de préceptes. Pour ceux qui ont une forte détermination de renoncement, ils peuvent choisir de s'ordonner et d'observer les préceptes de novice, ainsi que les préceptes de bhikṣu ou bhikṣuṇī. Cependant, si les circonstances ne permettent pas à quelqu'un de quitter son foyer et de rejoindre une communauté monastique, il devrait au moins observer l'un des cinq préceptes destinés aux pratiquants laïcs, ou prendre les vœux de refuge guidé par un esprit de renoncement. Il est quasiment impossible pour un pratiquant d'accumuler du mérite s'il n'observe pas soigneusement l'un de ces préceptes. Dans la *Lettre à un Ami* de Nāgārjuna, il est écrit :

*Veillez maintenir vos vœux intacts et purs,  
Sans altération, sans souillure, ni moindre fêlure.  
Telle la terre soutient le calme et le mouvement,  
La discipline est le socle de tout bien, clairement.*

La terre est la fondation de tout sur cette planète. De manière similaire, tous les mérites naissent sur la base des préceptes. Si une personne ne reçoit pas et ne maintient aucun précepte, il lui sera difficile de renaître même en tant qu'humain ou être céleste, sans parler d'atteindre la libération. C'est pourquoi, dans les *Trente-Sept Pratiques d'un Bodhisattva*, Thogme Zangpo affirme :

*Si, privé de discipline, l'on peine à réaliser son bien,  
Il serait risible d'aspirer au bien d'autrui, cela ne tient.  
Ainsi, observer la discipline avec pureté d'intention,  
Est l'exercice d'un bodhisattva en quête d'élévation.*

## **2. Conséquences négatives de la violation des préceptes**

**Puisque tout bonheur, temporaire et ultime,  
Découle de l'observance des préceptes  
Et que la violation des préceptes conduit à  
des renaissances dans les royaumes inférieurs,  
Faites des choix judicieux et ne tombez pas  
dans la confusion !**

Les bénéfices temporaires de renaître dans les royaumes des êtres humains et des dieux, ainsi que le bonheur ultime de l'illumination et de la libération, résultent tous de l'observation des préceptes purs. Si quelqu'un enfreint les vœux et ne se repent pas complètement, il tombera certainement dans l'un des trois royaumes inférieurs. Il est donc impératif qu'un pratiquant choisisse judicieusement sa propre conduite afin d'éviter de sombrer dans la confusion.

Il est énoncé dans le *Sūtra de la Libération Individuelle* que la seule destination pour ceux qui enfreignent les préceptes sont les trois royaumes inférieurs des êtres infernaux, des fantômes affamés et des animaux. De même, dans le *Sūtra de la Prajñāpāramitā Condensée*, il est dit : «Ceux qui enfreignent leurs préceptes ne peuvent même pas se secourir eux-mêmes, sans parler de bénéficier aux autres.»

Observer les préceptes purs est devenu de plus en plus difficile dans cette ère dégénérée. En particulier, il est de plus en plus délicat pour les personnes en vie monastique de maintenir des préceptes non altérés à époque d'une information très commerciale. Les télévisions, les ordinateurs et téléphones portables offrent une stimulation sensorielle constante et une tentation permanente. En conséquence, de nombreuses personnes n'ont pas une réelle détermination de renoncement dans leur esprit, et très peu peuvent se retirer dans des endroits isolés pour se consacrer uniquement

à la pratique du Dharma, comme le faisaient les pratiquants anciennement.

C'est pourquoi, si l'on possède un certain degré de renoncement et un sincère désir d'atteindre l'illumination, il est impératif de prendre les vœux de triple refuge et d'observer les cinq préceptes. Si l'on a enfreint l'un de ces vœux, il convient de les recevoir à nouveau d'un enseignant qualifié.

La raison en est que, tout comme les fleurs, l'herbe et les arbres ne peuvent croître que dans le sol, tout mérite grandit et prospère sur la base des préceptes. Dans l'un de ses textes, *La Voie Principale vers l'Éveil*, Lama Tsongkhapa fait spécifiquement référence à un enseignement des sūtras qui affirme que, à l'ère dégénérée, le mérite de respecter les préceptes même pendant une seule journée surpasserait celui de faire des offrandes aux bouddhas et aux bodhisattvas pendant des milliers de millions d'éons. Par conséquent, nous ne devons pas être déconcertés et manquer notre objectif dans cette ère dégénérée. Nous devrions être extrêmement prudents dans nos choix pour accepter les causes et les conditions qui aideront à préserver nos préceptes, et rejeter les conditions défavorables qui nous conduiraient à enfreindre nos vœux. Tel devrait être l'objectif vers lequel nous nous efforçons tous !

## **D. Exhortation à développer une personnalité vertueuse**

### **1. Raisons de développer une personnalité vertueuse**

**Que vos paroles et vos actes soient toujours amicaux,  
Soyez une personne intègre, ayez bon cœur!  
Si vous voulez être bénéfiques pour vous-mêmes  
dans le long terme,  
Voici l'instruction cruciale : soyez bénéfiques aux autres  
dans l'instant présent!**

#### **a. L'importance des personnalités vertueuses**

Une personnalité vertueuse implique que nous devons constamment faire preuve de respect envers les membres de notre famille et nos amis dans nos paroles et nos actions ; être bienveillants et agir avec intégrité ; et si nous souhaitons nous bénéficier à long terme, la clé réside dans le bénéfice que nous apportons aux autres dans le moment présent.

La pratique du Dharma requiert une personnalité vertueuse. C'est l'enseignement essentiel résumé par Sa Sainteté au cours de nombreuses années d'enseignement. Sa Sainteté exigeait que tous ceux

qui étudient à Larung Gar suivent trois règles, à savoir (i) cultiver une personnalité vertueuse ; (ii) observer les préceptes purs ; (iii) écouter, réfléchir et méditer sur les enseignements du Dharma.

Que l'on étudie les enseignements du Mahāyāna ou du Vajrayāna, il est impératif d'avoir une personnalité vertueuse : à défaut, progresser dans sa pratique du Dharma devient impossible. Comme le souligne Jamgön Mipham dans *Les Mots sur les Codes Mondains et Transmondains*,

*Les règles du monde forment le socle du Bouddhadharma,  
Si l'on n'agit pas noblement en ce monde,  
Le principe suprême du Bouddhadharma nous échappera,  
Sans parler d'atteindre l'éveil.*

## **b. Qui sont les personnalités vertueuses ?**

Dans ce verset, Sa Sainteté a établi les normes suivantes pour une personnalité vertueuse et nous invitait à les mémoriser attentivement.

«Toujours être en accord avec vos amis par vos paroles et vos actions.» Nous devons toujours entretenir des relations pacifiques avec les membres de notre famille et nos amis, quel que soit leur âge et leur statut. D'un point de vue mondain, une personne dotée d'un bon caractère montre du respect envers ceux qui ont un statut



supérieur, de la compassion envers les moins favorisés, et entretient des relations harmonieuses avec ceux qui sont à son niveau.

Il existe une métaphore dans les régions tibétaines : «Quand cent yaks grimpent tous en montée, les Gabas (le type inférieur de yak) descendent en bas.» C'est une illustration très vivante. Un homme ayant une personnalité négative entre constamment en conflit avec les autres par son comportement. Les gens poussent tous un soupir de soulagement lorsque quelqu'un comme cela quitte le groupe. C'est comme si l'on retirait un ptérygion de l'œil ; son départ est un motif de célébration.

Comme le dit le Bouddha, «Je me conformerai aux gens du monde.» Si le Bouddha se comporte ainsi, nous, simples êtres humains, devons certainement faire de même. Bien sûr, se conformer ne signifie pas manquer de principes. Se conformer ne signifie pas se plier à la cupidité ou à la haine des autres. Nous nous conformons aux actions qui sont rationnelles et conformes au Dharma, et de cette manière, nous entretenons des relations harmonieuses avec tout le monde.

«Être une personne intègre». Quoi que nous disions et fassions, nous devons être justes, honnêtes et impartiaux. Nous devons être libres de l'attachement à soi et de l'aversion envers les autres. De plus, nous ne devons jamais nous placer en position dominante,

ni juger les choses de manière injuste. Nous devons respecter la vérité et être impartiaux. Il est donc impératif d'être une personne intègre. Ainsi, peu importe la manière dont nous avons été mal compris ou diffamés, nous ne serons jamais réellement blessés. Notre nature aimable et honnête brillera comme de l'or pur et ne sera pas ternie par les entraves ou l'obscurantisme.

«Avec bienveillance», car si quelqu'un semble être intègre et disposé à se conformer aux autres, mais est vicieux dans son esprit, alors la qualité morale de cette personne est remise en question. L'esprit est la racine de tout. Comme l'a dit un jour Lama Tsongkhapa,

*Avec une intention vertueuse, les voies deviennent vertueuses,  
Une intention malveillante, les voies deviennent malveillantes,  
Tout découle du cœur, de son noyau intérieur,  
Veillez toujours à cultiver des intentions positives.*

Si l'on est bienveillant, tout deviendra lumineux ; mais si l'on ne met pas son cœur en accord, on se dirigera vers les ténèbres.

Ces trois principes sont d'une grande importance pour être une personne décente. Sa Sainteté a également souligné que si nous souhaitons nous être bénéfiques à long terme, il est fondamental de bénéficier aux autres dans le moment présent. En tant qu'êtres humains ordinaires, il est peu pratique de ne jamais penser à notre propre bien-être, mais si nous nuisons à ceux qui nous

entourent dans le processus de poursuite de nos propres objectifs, nous n'irons pas de l'avant. Cela peut sembler être une forme d'égoïsme d'aider les autres pour notre propre bénéfice. Il est en effet préférable de ne pas avoir de telles pensées. Si vous ne pouvez vraiment pas éveiller un esprit véritablement altruiste, vous devriez au moins essayer d'être bienveillant envers les autres pour votre propre avantage et votre survie.

Sa Sainteté a autrefois plaisanté en disant : «Après avoir vécu pendant autant d'années, j'ai remarqué que beaucoup de gens ont très peu de sagesse mondaine. La plupart d'entre eux cherchent égoïstement à s'avantager, même si ce n'est pas nécessairement une bonne stratégie. Par exemple, un jeune peut aimer quelqu'un et tout essayer pour dominer l'autre partie, y compris en restreignant sa liberté. Le résultat est souvent contre-productif. D'autres peuvent adopter une approche différente en soutenant de tout cœur et en aidant la personne qu'ils aiment. En agissant ainsi, ils ont plus de chances d'être acceptés par les sujets de leur affection. Lorsque nous étudions le Bouddhadharma, si nous ne réalisons pas à quel point une personnalité vertueuse est importante et si nous ne tentons pas de cultiver de bonnes qualités, nous ne pourrons atteindre aucun état d'illumination dans notre pratique.»

## **2. Mérite à rester vertueux**

**Ce sont les qualités d'une bonne personne**

**Et les moyens habiles de tous les bouddhas du passé,  
du présent et du futur.**

**C'est aussi l'essence des quatre dharmas qui attirent les êtres.**

**Que chacun d'entre vous, mes disciples, veille à ne pas  
oublier cela !**

### **a. Le mérite de maintenir une personnalité vertueuse**

D'un point de vue séculaire et purement éthique, posséder une personnalité vertueuse est considéré comme synonyme d'être une bonne personne. Du point de vue de la recherche de l'illumination, c'est le moyen le plus efficace d'atteindre la bouddhéité pour tous les bouddhas du passé, du présent et du futur. C'est également l'essence des quatre dharmas d'attraction que suivent les bodhi-sattvas. Tous les bouddhistes devraient garder cela à l'esprit et ne jamais l'oublier.

Les personnalités vertueuses sont les «normes pures pour être une bonne personne», les principes de base qui gouvernent la vie d'un être humain bienveillant. Pendant la période de prospérité du bouddhisme dans l'histoire du Tibet, l'empereur Songtsen

Gampo a établi les *Seize Directives*<sup>2</sup> pour être une bonne personne, qui comprenaient le développement de la dévotion envers les Trois Joyaux, la recherche et la pratique du Dharma sacré, le remboursement de la bonté de ses parents, l'honnêteté, l'absence de jalousie, etc.

Une personnalité vertueuse est non seulement essentielle dans la vie mondaine, mais, de manière encore plus importante, elle est un guide pour une vie éclairée. En fait, c'est le chemin des «moyens habiles» le plus efficace pour atteindre la bouddhété pour tous les bouddhas du passé, du présent et du futur. Peu importe à quel bouddha nous nous référons, il ou elle doit avoir été une bonne personne avant l'illumination.

Même si nous mettons de côté les accomplissements de leur réalisation et de leur illumination, il est évident que les maîtres véritablement éclairés sont extrêmement attirants en termes de charisme personnel. Pour ma part, j'ai suivi et compté sur de nombreux grands enseignants spirituels tout au long de ma vie, et l'attrait de leurs paroles et de leurs actions dépasse l'imagination des gens ordinaires. Ces grands enseignants, en raison de leurs personnalités vertueuses, ont atteint un état unique au-delà du monde séculier.

---

2. Ces seize directives sont appelées *les valeurs humaines (mi chos)* en contraste avec l'éthique bouddhiste qui comporte son code de dix vertus (*dge bcu*).

Les personnalités vertueuses sont également «l'essence des quatre dharmas de l'attraction», qui comprennent : (i) donner ce que les autres aiment, dans le but de les amener à aimer et à accepter la vérité ; (ii) parler avec des paroles douces, dans le même but ; (iii) apporter des bienfaits aux autres, toujours dans le même but ; (iv) coopérer avec les autres et s'adapter à eux, pour les guider vers la vérité. Ce sont les quatre principales méthodes des bodhisattvas pour bénéficier aux êtres sensibles, et elles reposent toutes sur une personnalité vertueuse. Avec une personnalité vertueuse, on est prêt à donner, à parler de manière agréable, à bénéficier aux autres, et à coopérer avec les autres en s'adaptant à eux pour les conduire vers l'illumination.

### **b. Les conseils du cœur de Sa Sainteté**

Pour les raisons évoquées précédemment, Sa Sainteté a offert ces précieux conseils du cœur : «Pour ceux parmi mes étudiants qui ont foi en moi, rappelez-vous toujours d'être des personnes vertueuses, maintenant et à l'avenir. Si vous ne pouvez pas être de bonnes personnes, toutes vos autres pratiques sont comme des arbres sans racines et ne croîtront jamais ni ne prospéreront.»

Dans le passé, les vénérés maîtres Kadampa observaient d'abord la personnalité d'un étudiant avant de l'accepter comme disciple. Si l'étudiant n'était pas une personne convenable, les maîtres ne l'acceptaient pas comme disciple ni ne lui transmettaient la lignée

du Dharma. En revanche, si un étudiant était une bonne personne mais peut-être moins instruit, les maîtres attendaient toujours de lui qu'il soit un bon élève. Par conséquent, c'est la personnalité vertueuse, plutôt que l'intelligence, qui est l'élément primordial ici. Une bonne personne n'est pas nécessairement quelqu'un ayant une apparence solennelle, une belle voix et des manières élégantes ; il ou elle doit être de cœur bienveillant.

Il n'est pas rare que des désaccords surgissent entre les individus au sujet de questions mineures. Même au sein du sangha entourant le Bouddha, certains bhikṣus ou bhikṣuṇīs ont fait l'expérience de ces problèmes. Cependant, dans l'ensemble, qu'il s'agisse de l'école du Mahāyāna ou du Vajrayāna, il est essentiel que le sangha demeure une communauté bienveillante et qu'elle entretienne une atmosphère harmonieuse et unie. Cela témoigne également d'une personnalité vertueuse.

En résumé, Sa Sainteté Jigme Phountsok Rinpoché a abordé quatre enseignements majeurs dans ce texte : la sagesse non-duelle dans le contexte des enseignements du Mahāyāna et du Vajrayāna, la Bodhicitta, la renonciation et la personnalité vertueuse. Ces quatre enseignements résument l'essence des quatre-vingt-quatre mille enseignements du Dharma, grâce à son étude théorique et à sa réalisation personnelle. Il est essentiel que chacun de nous les garde fermement à l'esprit.

# Conclusion

Dédicace

Contexte de la composition de ce chant

## A. Dédicace

**Je dédie la vertu de ce chant à tous les êtres sensibles.**

**Puissent-ils tous transcender l'abîme du saṃsāra !**

**Puissent tous mes disciples, chers à mon cœur,**

**être dans la joie**

**Et reprendre naissance dans la terre pure occidentale de**

**Grande Félicité !**

Le mérite et les racines vertueuses résultant de la composition de ce chant ont été transférés à tous les êtres sensibles pour les aider à transcender l'abîme terrifiant des six domaines de saṃsāra. L'essence des quatre-vingt-quatre mille enseignements du Dharma a été résumée dans les quatre instructions essentielles mentionnées



ci-dessus. Puissiez-vous ressentir une grande béatitude dans le cœur et l'esprit de ceux qui ont foi en Sa Sainteté Jigme Phountsok Rinpoché et dans le bouddhisme. Que tous les êtres sensibles, grâce à une affinité porteuse d'auspices, renaissent dans la Terre Pure de l'Ouest, atteignent la paix et le bonheur ultimes, et deviennent des bienfaiteurs inestimables pour d'innombrables êtres sensibles à l'avenir.

## B. Contexte de la composition de ce chant

*Durant le dix-septième cycle du calendrier tibétain, [le neuvième jour du huitième mois de] l'année du rat de feu (21 septembre 1996), le maître et les disciples ayant surmonté tous les obstacles extérieurs, intérieurs et secrets, en ce jour favorable, Ngawang Lodrö Tsungmé a spontanément entonné ce Chant de Victoire au milieu d'une assemblée monastique de près de cinq mille personnes. Vertu !*

Un cycle complet du calendrier tibétain compte soixante ans. L'enregistrement chronologique de l'histoire tibétaine a débuté en 1027 après J.-C. L'année où Sa Sainteté a composé le *Chant de Victoire* était la dix-septième année du cycle tibétain, l'année du rat de feu, le 21 septembre 1996. Comme mentionné précédemment, c'était lorsque Sa Sainteté est retournée au monastère après avoir surmonté toutes les entraves, qu'elles soient externes, internes ou tantriques, et a eu une joyeuse réunion avec tous ses disciples. Le monastère a organisé une Assemblée Dharma du Divertissement Vajra pour cette occasion spéciale, au cours de laquelle l'intégralité du récit de la maladie et de la guérison de Sa Sainteté a été interprétée, y compris certains dohas chantés à l'origine par les Vénérables Dromtönpa et Jamgön Mipham comme une bénédiction pour Sa Sainteté.

Ngawang Lodrö Tsungme est le nom du Dharma de Sa Sainteté.  
Il a chanté le *Chant de Victoire* de manière improvisée entouré de  
près de cinq mille personnes. Sâdhu ! Sâdhu !



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་ཡོད་དཔེ་མཛད་ནང་ལུ་ལམ་གྱི་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་ཡོད་ན་  
ལམ་གྱི་མཛུ་ཉི་ཤུ་པ་མི་འགྲུང་བ་ར་ལམ་གྱི་དཔེ་ཆ་ལྟར་ལམ་གྱི་སྤངས་སོ།།

À usage non-commercial uniquement