

**THE 37
PRACTICES OF ALL
THE BODHISATTVAS**

**LES 37
PRATIQUES DE TOUS
LES BODHISATTVAS**

by Gyalse Tokme Zangpo

༄༅། ཀམོལ་གཤམ་ལ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་ལོང་མེད་གཟིགས་གྲང་།། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།།
ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།། ཏྲ་ཏུ་སློབ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།། དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་གཤིས་ལ་རག་ལས་པས།། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

I pay homage to you, Lokesvarāya!

**Aware that all phenomena are devoid of true existence,
You nevertheless act unstintingly on behalf of the wellbeing
of all beings. With my body, speech and mind I bow devotedly to
you, Chenrezig, my pre-eminent teacher and protector.**

**The perfect Buddhas, the wellspring of all good fortune
and happiness, Have reached that state by realizing the noble
Dharma. To do so requires knowledge of the practice,
So I will now explain what Bodhisattvas do:**



Namo Lokesv araye!

Vous voyez que tout est sans allée ni venue, et cependant, œuvrez
uniquement au bien des êtres vivants. À vous, mon précieux guru
inséparable du seigneur Avalokita, sans cesse, respectueusement,
je rends hommage par le corps, la parole et l'esprit.

Les parfaits bouddhas, source de tout bien et de toute joie,
Naissent de l'accomplissement du saint Dharma
Et, comme ceci dépend de la connaissance de ces pratiques,
Je vais à présent décrire celles de tous les héritiers des bouddhas.



དལ་འབྱོར་གྱུ་ཆེན་ཆེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།
 ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །

**Seeing that you have boarded this ship that is so difficult to reach
 with the freedoms and favourable conditions that it affords,
 your goal must now be to liberate yourself and others from Samsara.
 Devoting yourselves day and night, without the slightest lapse,
 To learning, reflecting and meditating;
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'écouter,
 de contempler et de méditer
 sans relâche, jour et nuit, sans jamais errer dans l'oisiveté,
 afin de libérer soi-même et autrui de l'océan du saṃsāra,
 une fois obtenu ce vaisseau suprême, une vie humaine dotée
 de libertés et de richesses, si difficile à trouver.





གཉིན་གྱི་སྤོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྷར་གཡོ།།
 དགྲ་ཡི་སྤོགས་ལ་ཞི་སྒྲུང་མི་ལྷར་འབར།།
 མྱེད་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།
 ས་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢ །།

Our clinging to those we love is like the pounding ocean's waves, our animosity towards our enemies smoulders like fire, and in the murky gloom of your ignorance you forget what we should be doing or not doing.

**Turning your backs on your homes:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de renoncer à son pays natal où l'attachement aux proches et aux amis nous submerge tel un torrent, où la haine envers les ennemis fait rage en nous tel un brasier, et les ténèbres de l'ignorance obscurcissent ce qu'il faut adopter et rejeter.





ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།
 རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སློབ་ངང་གིས་འཕེལ།།
 རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།
 དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣ །།

Flee from detrimental environments, and your mental defilements will start to clear. Cast off distractions, and your wholesome behaviour will burgeon by itself. If your mind is clear, you will attain sureunderstanding of the Dharma.

**Living in seclusion;
This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de partir pour des lieux solitaires, À l'écart des objets néfastes, afin que les émotions négatives diminuent progressivement, et, qu'à l'abri des distractions, les activités vertueuses se renforcent naturellement. Alors, quand l'esprit se concentre clairement, survient la conviction dans l'enseignement.





ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲེལ།།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཚོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས།།
 ལུས་ཀྱི་འགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་འགྲོན་པོས་བོར།།
 ཚོ་འདི་སློས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ུ །།

**Year-long companionships are severed,
 laboriously acquired goods and chattels have to be abandoned.
 consciousness, housed in the body like a guest in an inn,
 will move out.**

**Relinquishing your hold on the affairs of this life:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de renoncer aux
 préoccupations de cette vie, car les amis et les proches qui nous
 accompagnent depuis longtemps devront tous s'en aller par leur
 propre chemin, la richesse et les possessions chéries,
 difficilement amassées, devront être abandonnées,
 Et la conscience, telle une invitée dans notre corps, devra
 un jour le quitter.





གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
 ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
 བྱམས་དང་སྣིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི།།
 གྲོགས་ངན་སྲོང་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥ །།

**The company of bad friends reinforces the three mental poisons.
 Your learning, reflecting and meditating activity declines.
 As a result, your love and compassion drain away.**

**Turning your back on bad friends:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'éviter les mauvais amis, car en leur compagnie les trois poisons de l'esprit s'accroissent, tandis qu'étude, contemplation et méditation décroissent de sorte que l'amour et la compassion s'estompent et disparaissent.





གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་གུར་ཞིང་།།
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྗར་འཕེལ་འགུར་བས།།
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
 གཅེས་པར་འཇོན་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༦ །།

In the company of true spiritual friends your shortcomings will cease, and your virtues will grow like the waxing moon.

Cherishing true spiritual friends, holding them dearer than your own body: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est de chérir les amis spirituels en les considérant comme plus précieux encore que notre propre corps, puisque grâce à eux nous nous débarrassons de nos fautes et renforçons de plus en plus nos qualités, comme la lune croissante.





རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རང་འཛིང་བ་ཡི།།
 འཇིག་རྟེན་གླ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས།།
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི།།
 དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ། །

**The worldly gods are themselves
 incarcerated in the prison of Samsāra,
 so how could they possibly protect you?**

**Seeking refuge in the unfailing Three Jewels:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de prendre
 refuge dans les Trois Joyaux puisqu'ils ne manquent jamais
 d'offrir leur protection à ceux qui les invoquent.
 À qui les dieux ordinaires de ce monde pourraient-ils offrir leur
 protection, étant eux-mêmes piégés dans le cercle vicieux du
 saṃsāra?





འིན་རུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས།།
 སྒྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།
 དེ་སྦྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒྲིག་པའི་ལས།།
 རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༥ །།

The Buddha taught that the suffering of the lower realms, so hard to endure, is the outcome of unwholesome actions.

Therefore, never committing a harmful act, even on pain of death: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est de ne jamais commettre la moindre action nuisible, même si, ce faisant, nous mettons notre vie en danger, Car le Sage a enseigné que les actes négatifs mûriront en multiples malheurs dans les mondes inférieurs, si difficiles à supporter.





མྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟིལ་བ་བཞིན།།
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༩ །།

**Whatever happiness the three realms afford,
 it is like a drop of dew on the tip of a grass blade:
 it exists only for fleeting moments and quickly vanishes.**

**Seeking the supreme state of liberation that never changes:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de s'efforcer
 d'atteindre le but,
 qui est l'état suprême de la libération pérenne et immuable,
 puisque tout le bonheur des trois mondes n'est qu'éphémère
 et disparaît rapidement, telles les gouttes de rosée sur les brins
 d'herbe.





ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན།།
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་ཕྱིར།།
 བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༠ །།

**All my mothers, who since beginningless time
 have loved me, are exposed to suffering.
 what use is it if I alone am happy?**

**So, generating Bodhicitta
 to liberate all beings from suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de donner
 naissance à la bodhicitta,
 afin de libérer tous les êtres en nombre infini.
 en effet, comment peut-on être vraiment heureux,
 lorsque nos mères,
 qui ont pris soin de nous depuis des temps sans
 commencement, endurent de telles souffrances?





སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།
 དེ་སྦྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག།།
 ཡང་དག་བཞེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༡ །།

**All suffering arises from seeking our own happiness.
 perfect Buddhahood arises from the wish to help others.**

**Exchanging your own happiness for others' suffering:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'échanger
 authentiquement
 notre propre bonheur et bien-être contre la souffrance d'autrui.
 Puisque tout le malheur vient de rechercher un bonheur égoïste,
 alors que l'état de bouddha parfait naît des souhaits
 altruistes.





སྲུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར།།
 ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གས་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།
 ལུས་དང་ལོངས་སྤོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།།
 དེ་ལ་བསྲོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༢ །།

**Even if someone in their acquisitiveness were to steal all
 your worldly possessions or incite another person to do so,
 making over everything to him, body, belongings
 and all your merit from past, present and future:
 This is what Bodhisattvas do.**

Même si, poussé par une grande avidité, quelqu'un s'empare
 de mes biens ou incite autrui à dérober toute la richesse que je
 possède, lui dédier entièrement mon corps,
 mes possessions et tous mes mérites du passé, du présent et
 du futur, telle est la pratique de tous les bodhisattvas.





བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
 ལྷིང་ཇེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ །།

**Even if person decapitates you
 although you have committed no offence at all.**

**Summoning all your resources of compassion
 to take this negative act upon yourself:
 This is what Bodhisattvas do.**

Même si quelqu'un veut me trancher la tête
 alors que je ne lui ai fait aucun mal,
 prendre sur moi, par compassion,
 tout le mal qu'il a accumulé, telle est la pratique de tous les bo-
 dhisattvas.





འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོགས་པ།
 ལྷོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།
 བུམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།
 ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ །།

**Even if someone spread all kinds of slanders
 throughout a billion universes,
 Responding by affectionately detailing
 that same person's good qualities:
 This is what Bodhisattvas do.**

Même si, devant le monde entier, quelqu'un déclare
 toutes sortes de propos déplaisants à mon sujet,
 faire en retour l'éloge de ses qualités
 avec un esprit empli d'amour, telle est la pratique de tous les
 bodhisattvas.





འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།།
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྒྲིན་ཡང་།།
 དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་གྱི་འདུ་ཤེས་གྱིས།།
 ལྷུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༣ །།

**Even if someone humiliates and denigrates you
 in front of others, regarding him as a spiritual teacher**

**And behaving deferentially towards him:
 This is what Bodhisattvas do.**

Si quelqu'un expose mes fautes cachées ou me bafoue
 en les proclamant dans de grandes assemblées,
 le considérer comme un ami spirituel et m'incliner devant lui
 avec respect, telle est la pratique de tous les bodhisattvas.





བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་མིས།
 བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་ལྷ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།
 རྟ་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ།
 ལྷག་པར་བརྩི་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༦ །

**Even should someone for whom you have cared
 as for your own child treats you hostilely,**

**Behaving towards this person with special affection
 as a mother behaves towards a sick child:**

This is what Bodhisattvas do.

Si une personne que j'ai chérie comme mon propre enfant
 se retourne contre moi et me traite maintenant en ennemi,
 lui montrer uniquement affection et tendresse
 comme une mère pour son fils malade, telle est la pratique
 de tous les bodhisattvas.





རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།
 ར་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།
 རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི།།
 ལྷོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༡༧ །།

Even if a person on an equal or lower footing than yourself is so arrogant as to treat you condescendingly,

**Looking up in respect to this person as a teacher:
This is what Bodhisattvas do.**

Si quelqu'un d'un statut égal ou inférieur par orgueil me méprise,
l'honorer comme mon maître,
en inclinant ma tête devant lui, telle est la pratique de tous les bodhisattvas.





འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་རྒྱ་མི་ཡིས་བརྟམས།
 ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྦྲར།
 འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།
 ལྷམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥ །།

**Even if you are deprived of the bare necessities of life,
 you are treated disdainfully, and you are afflicted with
 serious illnesses or exposed to damaging influences,**

**Taking the negativity and the suffering of all beings
 upon yourself without once feeling disheartened:
 This is what Bodhisattvas do**

Même si je suis dans le dénuement et méprisé de tous,
 miné par une grave maladie ou assailli par des esprits
 maléfiques,
 prendre sur moi les maux et les actes nuisibles de tous les êtres,
 sans jamais me décourager, telle est la pratique de tous
 les bodhisattvas.





སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།
 རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་གྱང་།
 ལྷིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁིངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ །།

**Even if you gain fame, people bow down before you,
 and you amass riches like those of Vaiśravaṇa,**

**Regarding worldly values as ephemeral
 and thus remaining free of vanity:
 This is what Bodhisattvas do**

Même si je suis célèbre, révééré par tous
 et aussi riche que Vaiśravaṇa, le dieu de la richesse en personne,
 voir la futilité de toute la gloire et de tous les biens en ce monde,
 tout en restant humble, telle est la pratique de tous les
 bodhisattvas.





རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་སྐྱུལ་ན།།
 ལྷི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།
 དེ་ལྟར་བྱུང་ས་དང་སྦྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༠ །།

**If you fail to subdue your anger inside you,
your enemies in the outside world will increase
while you are struggling with them.**

**So subjugating your own mind with the armies
of love and compassion:
This is the practice of Bodhisattvas**

La pratique de tous les bodhisattvas est de subjuguer l'esprit avec les forces de l'amour et de la compassion. Car tant que le véritable ennemi, ma propre colère, ne sera pas maîtrisé, les adversaires extérieurs, malgré les victoires, continueront à apparaître.





འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱ་དང་འདྲ།
 ཇི་ཅམ་སྐྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡ །།

**Indulging in sensual pleasure is like drinking salt water:
 the more you consume, the greater is your longing.**

**Forswearing here and now those things
 that engender clinging and desire:
 This is the practice of Bodhisattvas**

La pratique de tous les bodhisattvas est de se détourner
 immédiatement
 de ces choses qui procurent désir et attachement,
 car les plaisirs des sens sont comme de l'eau salée.
 Plus on en jouit, plus on a soif.





ཇི་ལྟར་སྒྲུང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྐྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢ །།

**All phenomena are your own mind.
 the essence of mind has always been free
 of the extremes of proliferating concepts.**

**In the light of this perception, imputing to neither the
 experience nor the experiencer any characteristics:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de ne jamais alimenter
 les concepts qui tournent autour des notions dualistes de celui
 qui perçoit et de ce qui est perçu,
 en sachant que toutes les apparences sont notre propre esprit,
 alors que la nature de l'esprit est à jamais libre des limites
 de la conceptualisation.





ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།།
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཛེལ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།
 མཛེས་པར་སྐྱང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

**Even though you may encounter pleasurable experiences,
 as delightful as a rainbow in summer,
 Not regarding them as real events and relinquishing
 all clinging:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'abandonner
 l'attachement lorsque l'on rencontre ce que l'on trouve plaisant
 ou attirant,
 en le considérant comme un arc-en-ciel dans un ciel d'été,
 beau en apparence, mais en vérité, dépourvu de toute substance.





ལྷན་པ་སྐྱེལ་སྐྱོ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་སྐྱར།།
 འཁྲུལ་སྐྱར་བདེན་པར་གཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།
 དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ།།
 འཁྲུལ་པར་སྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Suffering in all its manifestations is like a child's death in a dream.
 Mistaking illusory phenomena for something
 real saps your energy.**

**So recognizing the disagreeable occurrences
 in your life as illusions:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de reconnaître
 l'illusion lorsque l'on est confronté à l'adversité ou à l'infortune.
 Car toutes ces souffrances sont semblables à la mort d'un
 enfant dans un rêve,
 et l'on s'épuise tellement à rendre réelles les perceptions
 trompeuses.





བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།
 བྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་(ལྷ་)སློམ་ཅི་དགོས།།
 དེ་བྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྟོན་མི་རེ་བའི།།
 ལྷོན་པ་བཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༣ །།

Whoever wishes to attain enlightenment must abandon even the body, let alone all outward things.

So giving generously, without self-interest or hope for karmic reward: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est d'offrir par générosité, sans espoir de récompense karmique ou de résultat gratifiant. Car si ceux qui aspirent à l'Éveil doivent donner jusqu'à leur propre corps, ne parlons même pas de simples objets et biens extérieurs.





ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་མེད་ཅི་གནས།།
 དེ་སྤྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།
 ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༦ །།

Without living ethically, you cannot achieve even your own wellbeing, and it would be absurd to try to bring about the wellbeing of others.

So, unimpeded by worldly ambitions, monitoring your own ethical behaviour: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est d'observer une conduite éthique, avec retenue, sans la moindre intention de continuer dans l'existence saṃsārique. Car manquer de discipline ne peut jamais accomplir notre propre bien et toute notion de faire le bien d'autrui serait alors absurde.





དགོ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེས་ལ།།
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།།
 དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**For Bodhisattvas seeking to enjoy what is wholesome,
everything harmful is a priceless treasure.**

**So, practising acceptance in the face of adversity without
any resentment:
This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de cultiver la patience, sans la moindre trace d'animosité envers qui que ce soit, puisque toute source potentielle de malheur est comme un trésor inestimable pour le bodhisattva qui désire jouir d'une abondance de vertu.





རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་རྒྱུ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།
 བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༥ །།

Even the Hearers and the Self-realised Ones, who practise for their own benefit, exert themselves as strenuously as someone putting out a fire on their own head.

All the more then, on behalf of all beings, cultivating joyous perseverance, the source of all wholesome qualities: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est de s'efforcer avec une diligence enthousiaste, la source de toutes les qualités, à œuvrer pour le bien de tous les êtres vivants. En voyant que même les śrāvaka et les pratyekabuddha, qui peinent uniquement pour eux-mêmes, agissent avec autant d'urgence que s'ils éteignaient un feu sur leur tête.





ཞི་གནས་རབ་རྒྱ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།
 ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གྱིས་བྱས་ནས།།
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི།།
 བསམ་གཏན་སློམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༩ །།

**When you have understood that penetrating insight
 imbued with calm abiding
 can completely eliminate defilements,**

**Then practising meditative absorption
 that goes beyond the Four Formless Ones:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de cultiver la concentration
 qui transcende entièrement les quatre absorptions du sans forme,
 en comprenant que les afflictions mentales sont totalement
 vaincues
 par la vue pénétrante imprégnée de calme et de stabilité.





ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྲིན་ལྷ་ཡིས།
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས།
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི།
 ཤེས་རབ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠ །།

**With the five perfections but without insight
you cannot attain full enlightenment.**

**So cultivating insight employing skilful means
and staying free of the Three Spheres:
This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de cultiver la sagesse au-delà des trois sphères conceptuelles, associée aux moyens habiles, puisque qu'il est impossible de parvenir au niveau de l'Éveil parfait au seul moyen des cinq perfections et en l'absence de la sagesse.





རང་གི་འཇུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།
 ཚོས་པའི་གཟུགས་གྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།
 དེ་སྤྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ།
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༡ །།

If you neglect to examine your own confusion, you may to all appearances resemble a true practitioner, but your activity will not conform to the Dharma.

Constantly examining your own confusion and overcoming it: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est de s'examiner continuellement et de se défaire de nos défauts lorsqu'ils apparaissent.

Car à moins de vérifier soigneusement où se trouve la confusion, on peut sembler pratiquer le Dharma, mais agir à son encontre.





ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དག་གི།
 ཉེས་པ་སྐྱོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི།
 ཉེས་པ་མི་སྐྱ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

If, impelled by your own defilements, you talk about the shortcomings of other Bodhisattvas, this will damage only yourself.

So, refraining from commenting on the flaws of others who have embarked on the path of the Great Vehicle: This is what Bodhisattvas do.

La pratique de tous les bodhisattvas est de ne jamais dire du mal de ceux qui se sont engagés dans le grand véhicule. Car si, sous l'emprise des émotions destructrices, je révèle les fautes d'un autre bodhisattva, c'est moi qui suis en faute.





རྗེ་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང་།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།
 མཇེའ་བཤེས་བྱིས་དང་སྦྱིན་བདག་བྱིས་རྣམས་ལ།
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༢ །།

**Rewards and praise give rise to quarrelling,
which will get in the way of your devotion to learning,
reflection and meditation.**

**So letting go of attachment to the homes
of friends, relatives and sponsors:
This is what Bodhisattvas do**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'abandonner l'attachement aux foyers des bienfaiteurs, de la famille et des amis, puisque notre étude, notre contemplation et notre méditation diminueront lorsque l'on se bat ou rivalise pour les honneurs et les récompenses.





རྩལ་མེད་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།
 རྩལ་བའི་སྲས་གྱི་སྤོང་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
 དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
 ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྩལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Other people are upset by harsh words,
 and these also impair the Bodhisattva's own way of life.**

**So ceasing to utter harsh words that upset others:
 This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est d'éviter les paroles dures que d'autres peuvent trouver déplaisantes ou répugnantes, puisque les propos injurieux perturbent l'esprit d'autrui et par là-même, endommagent la conduite d'un bodhisattva.





ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརློག་དཀའ་བས།།
 དུན་ཤིས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྩུངས་ནས།།
 ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག།
 འབྱར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༣ །།

**When defilements have become habitual
it is difficult to rectify them with remedies.**

**So eliminating defilements like greed as soon as they arise
by means of the guardians mindfulness and clear knowledge
armed with their antidotes:
This is what Bodhisattvas do.**

La pratique de tous les bodhisattvas est de détruire l'attachement et les autres afflictions mentales, sur le champ, au moment même où elles émergent, avec les armes des remèdes maintenus avec attention et vigilance. Car une fois habitués aux kleśa, ils deviennent plus difficiles à écarter.





མདོར་ན་གང་དུ་སློབ་ལམ་ཅི་བྱེད་གྱང་།།
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།
 རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༣༦ །།

In a nutshell:

**Wherever you are, whatever you are doing,
 exploring the state of your mind
 with unceasing mindfulness and clear knowledge
 and gauging your activity to the wellbeing of others:
 This is what Bodhisattvas do.**

En résumé,
 Quelle que soit notre activité,
 en examinant continuellement l'état de notre esprit,
 avec une attention et une vigilance constantes,
 accomplir le bien d'autrui est la pratique de tous les bodhisattvas.





དེ་ལྟར་བརྗོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་བསལ་བྱའི་སྤྱིར།།
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།
 བྱང་ཚུབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།། ༢༧ །།

**Dedicating to awakening the wholesome
 that has arisen through these endeavours
 with the insight of the Purity of the Three Spheres,
 with a view to eliminating the suffering of the countless
 living beings:
 This is what Bodhisattvas do**

La pratique de tous les bodhisattvas est de dédier à l'Éveil
 toute la vertu obtenue par ces efforts,
 avec une sagesse entièrement purifiée des trois sphères
 conceptuelles,
 afin de dissiper la souffrance des êtres en nombre infini.





མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
 རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
 རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།

ལྷོ་ལྷོས་དམན་ཞིང་རྒྱུངས་པ་རྒྱུ་བའི་སྲིད།
 མཁས་པ་དགུས་པའི་སློབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད།
 རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་སྐས་སྦྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།
 ལྷོ་དམན་བདག་འབྲས་གཉིང་དཔག་དཀའ་བའི་སྲིད།
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས།
 ལྷིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 རྒྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

ཅས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཅུན་
 པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྒྱའི་རིན་ཆེན་སུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །།





Emulating the commentaries of noble masters on the interpretation of the teachings in the sūtras, tantras und śāstras, I have compiled these thirty-seven verses on what bodhisattvas do, for those who wish to practise the Bodhisattva path.

I am a person of modest intelligence and little education, so this is not a poetic work that will appeal to scholars.
However, since I have drawn on the sūtras and the commentaries of illustrious masters,
I believe that this work accurately describes what bodhisattvas do.

However, for somebody of little intelligence like myself, it is difficult to grasp the great scope of Bodhisattva practice.
So I beg the noble masters to overlook this work's shortcomings like inconsistencies, non sequiturs and such like.

May any wholesomeness that this work engenders, through the supreme relative and absolute bodhicitta, prevent all beings from residing
in the extreme of the cycle of samsāric existence nor in that of peace, like the protector Chenrezig.

*I, the monk Thogme, who teaches the scriptures and logical argumentation, have written this for my own and others' benefit,
in the cave known as Precious Mercury (Ngülchu Rinchen).*





Ici, j'ai présenté pour tous ceux qui souhaitent suivre la voie des bodhisattvas, trente-sept pratiques à adopter par tous les héritiers des bouddhas, sur la base de ce qui est enseigné dans les sūtra, les tantra et les traités Et d'après les instructions des grands maîtres du passé.

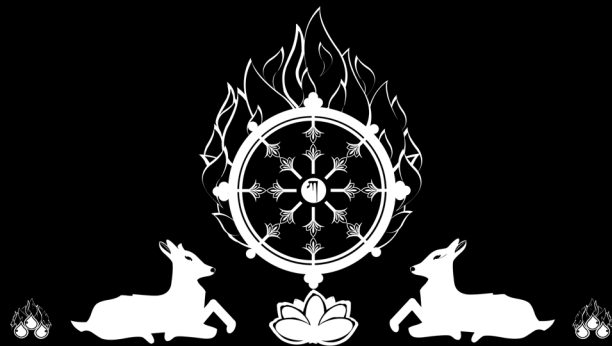
Puisque mon intelligence est limitée et que j'ai peu étudié, Ceci n'est pas une composition qui puisse plaire aux connaisseurs. Cependant, comme je me suis appuyé sur les sūtra et les enseignements des saints, Je pense qu'il s'agit bien des pratiques authentiques des héritiers des bouddhas.

Toutefois, pour un être aussi ignorant que moi les immenses vagues de l'activité des bodhisattvas sont difficiles à comprendre. Aussi, je demande l'indulgence de tous les saints parfaits pour toutes les contradictions, incohérences ou autres fautes que ce texte contient.

Par tous les mérites ici obtenus, puissent tous les êtres donner naissance à la sublime bodhicitta, à la fois relative et ultime, et par là, devenir les égaux du seigneur Avalokiteśvara en transcendant les extrêmes de l'existence et de la paix.

*Ceci fut composé dans une grotte près de Ngulchou Rinchen par le moine Togmé, un maître des écritures et de la logique,
pour le bien d'autrui et pour le sien*





༄༅། འཇམ་མགོན་ཀོང་མཁའ་ལྷ་ལ།།

THE 4TH JAMGON KONGTRUL MINGYUR DRAKPA SENGE

