

# Cours de tibétain - analyse - 29e pratique

## Les 37 pratiques des bodhisattvas - Analyse

29e pratique : “la pāramitā de la stabilité mentale”<sup>1</sup>

༢༩) བསམ་གཏན་པར་བྱིན།

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་སྣག་མཐོང་གིས། །  
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །  
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །  
བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

29) La vision profonde parfaitement ancrée  
Dans le calme mental détruit toute émotion négative:  
S'appliquer à la concentration qui transcende  
Les quatre états du Sans-Forme, c'est agir en bodhisattva.<sup>2</sup>

༢༩) [བསམ་གཏན་] [པར་བྱིན།]

[ཞི་གནས་-རབ་ཏུ་ལྡན་པ་+འི་+སྣག་མཐོང་+གིས།] །  
[ཉོན་མོངས་] [རྣམ་པར་+ར་+འཇོམས་པར་+ར་+ཤེས་བྱས་+ནས།] །  
[གཟུགས་མེད་བཞི་+ལས་] [ཡང་དག་འདས་པ་+ཡི།] །  
[བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་] [རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།] །

<sup>1</sup> ལྷན་པ་ལ་བསྐྱབ་པ་ est le titre donné à cette pratique dans le commentaire de Chokyi Trakpa : l'entraînement à la générosité.

<sup>2</sup> Traduction Padmakara.

## Vocabulaire 29e pratique

བསམ་གཏན་	stabilité mentale
པར་ཕྱིན་	pāramitā, abréviation de པར་ལོ་དུ་ཕྱིན་པ་
ཞི་གནས་	śamatha, calme mental
རབ་དུ་ལྡན་པ་	avoir totalement intégrer, posséder pleinement
ལྷག་མཐོང་	vipaśyanā vision supérieure
རྫོལ་མོངས་	kleśa, émotion perturbatrice, négative
རྣམ་པར་འཛོམས་པ་	vaincre totalement, complètement

défaire, subjuguier : verbe volitif བཞོམ་པ་/ འཛོམས་པ་/ གཞོམ་པ་/ ཚོམ་/. La forme intransitive (non-volitif) est ཚོམ་པ་. La racine signifie "faire perdre", "faire perdre". Le terme est utilisé pour signifier "vaincre", "soumettre", "surmonter", "étouffer".

ཤེས་བྱས་	ayant su, compris
----------	-------------------

On peut rajouter le verbe savoir ཤེས་ après un autre verbe ou groupe verbale pour dire que l'on sait faire telle ou telle action.

ནས་	particule ablative, pour marquer une conséquence
གཟུགས་མེད་བཞི་	les quatre état non-formels
ལས་	particule ablative, "à partir de", "comparaison à"
ཡང་དག་	parfaitement
འདས་པ་	passer, au-delà, dépasser

verbe non-volitif འདས་པ་/ འདེལ་བ་/ འདེལ་བ་//. 1) "Passer" dans le sens du temps qui passe. Par exemple, [TC] ལས་འགོ་བཅུགས་ནས་རྒྱ་བ་བརྒྱད་འདས་པ། "huit mois se sont écoulés depuis le début des travaux". 2) "Passer" dans le sens de dépasser / aller au-delà d'un certain temps, d'un certain lieu ou d'une certaine condition. i) Dans ce sens, il a les usages "passer par-dessus / au-dessus / au-delà", "surpasser", "transcender", "dépasser", "aller au-delà". Par exemple, ལྷ་འདྲེན་ལས་འདེལ་བ་ "dépasser la misère" / "transcender la misère" (aller vers le nirvāṇa) ; par exemple, ལྷ་འདྲེན་ལས་འདེལ་བ་ "aller au-delà de la misère" / "transcender la misère" (aller vers le nirvāṇa) ; par exemple, ལྷ་འདྲེན་ལས་འདེལ་བ་ "aller au-delà de la misère", འཛིག་རྟོག་ལས་འདེལ་བ་ "au-delà du mot", "supramondain", "transcendant" ; མཚམས་ལས་འདེལ་བ་ "aller au-delà de la frontière" dans le sens de "dépasser la frontière".

སྒོམ་པ་	méditer, se familiariser
---------	--------------------------

## Annexe : commentaire de Chökyi Drakpa

Au niveau de la 10e pratique, commence l'explication de la voie pour les êtres supérieurs qui unifient la vacuité à la compassion. À ce niveau, trois points sont énoncés, dont le 3e concerne les conseils pour ces êtres supérieurs. **La 25e pratique correspond à ce 3e point.**

Ce 3e point est lui-même divisé en cinq points : 1) བ་ཚོལ་ཏུ་བྱིན་པ་དྲུག་ལ་བསྐབ་པ། 2) མདོ་ནས་གསུངས་པའི་ཚོས་བཞི་ལ་བསྐབ་པ། 3) ཉོན་མོངས་པ་སྤོང་ཚུལ་ལ་བསྐབ་པ། 4) དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པས་གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་ལ་བསྐབ་པ། 5) དགོ་བ་རྗོགས་བྱང་དུ་བསྐྱོ་བ་ལ་བསྐབ་པའོ།. Le premier de ces 5 points est lui-même divisé en six points, un pour chaque pāramitā.

La 29e pratique, l'entraînement à la stabilité mentale བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་བྱིན་ལ་སྐོབ་ཚུལ་, est donc le cinquième de ces six points :

ལྷ་པ་བསམ་གཏན་ལ་བསྐབ་པ་ནི།

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །

བསམ་གཏན་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

དོན་ནི། དགོ་བའི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་ཞི་གནས་རབ་ཏུ་གྱུར་པ་མཚན་ཉིད་  
དང་ལྷན་པ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤོང་ཉིད་ཉོན་མོངས་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས་འཁོར་བའི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་མ་རིག་པ་  
སོགས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་དྲུང་ནས་འབྲིན་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།  
ཞི་གནས་ལས་ཆེ་བ་གཟུགས་མེད་བཞི་ལྟ་བུའི་འཛིག་ཉེན་པའི་སྤོམས་འཇུག་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་པ་  
སྤིད་མཐའ་འགོག་པའི་ལྷག་མཐོང་དང་། ཞི་མཐའ་འགོག་པའི་སྤོང་རྗེ་ཆེན་པོ་སོགས་གྲོགས་ཁྱུང་པར་  
ཅན་དང་ལྷན་པ་ཡི་བསམ་གཏན་སྐོམ་པ་སོགས་བསམ་གཏན་རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་བསྐབ་པ་མཐའ་དག་  
ལ་སྐོབ་པ་ནི་རྒྱལ་སྐས་རྣམས་གྱིས་བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་བྱིན་ལ་སྐོབ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་ཡིན་ལོ་ཞེས་པའོ།  
།