

TRENTE CONSEILS DONNÉS DU COEUR PAR GYALWA LONGCHENPA

traduit a

Orgyan Kunsang Chokhorling

Darjeeling

Introduction

Kunkhyien Longchen Ramjampa (1308–1364) is the first human guru to have written down the complete teachings of the Great Perfection, the Dzogchen, of the Ancient Translation School of Tibetan Buddhism, at a time when it had become necessary to preserve these teachings. He had many visions of Guru Padmasambhava and Khandra Yeshey Tsagyal. His teachings fall into two sections known as the Profound and the Vast. The Profound is the Nyintig Yabshy (sñin-thig ya-bshi) which encompasses the whole path to achieve Buddhahood. The Vast includes the Seven Treasures (mDzod-BDun), the Trilogies of the Nalso Kor Sum (Ñar-gso skor-gsum), the Rangdrol Kor Sum (rañ-grol skor gsum) and other writings which expound the essence of the whole of the teachings of the nine vehicles of Buddhism. The present text is a comment upon *gneydjung* (ñes byun), a profound disgust with worldly affairs and determined resolve to get out of them.

Matthieu Ricard

Translation

Au sein du ciel omniprésent de sa Gnose, l'Espace Absolu, dardant les chauds rayons de sa compassion sur les nuages amoncelés de ses prières, une pluie continuelle d'Amritta tombe en abondance sur le champ des êtres à convertir, mûrissant les pousses des trois Corps.

Nous nous prosternons aux pieds du Guru Protecteur, le Suprême des Trois Joyaux.

Par le pouvoir de mes aspirations, je pus joindre la suprême lignée de l'accomplissement, mais ayant manqué de diligence, cette existence vécue en vain arrive maintenant à son crépuscule.

Mon intention était d'agir comme les Rishis, mais je me trouve maintenant totalement abattu, et j'en ai vu quelques autres pareils à moi.

C'est pourquoi, afin d'éveiller en mon esprit une sûre renonciation, j'ai exprimé ces trente conseils venus du cœur.

Hélas ! Ayant rassemblé autour de soi, par toutes sortes de moyens habiles, un large cercle de gens, on détient un domaine monastique florissant. Mais c'est là la source de querelles et la cause de grands attachements pour soi-même.

Rester seul est mon conseil du cœur.

A l'occasion de cérémonies de village destinées à écarter les obstacles et soumettre les mauvaises influences, on peut ainsi faire étalage de ses qualités devant la foule. Mais à cause de la convoitise pour la nourriture et les richesses, notre propre esprit sera emporté par le démon.

Soumettre son propre esprit est mon conseil du cœur.

Ayant collecté d'importants tributs auprès de pauvres gens, on peut ainsi ériger des statues et des monuments de grande taille, distribuer de larges aumônes, etc... Mais c'est faire accumuler aux autres des péchés sur des bases vertueuses.

Rendre son propre esprit vertueux est mon conseil du cœur.

Desirant sa propre grandeur, on expose le Dharma aux autres, et par un grand déploiement de tricheries, on retient un cercle de grandes et petites gens.

Mais un tel esprit attaché aux réalités grossières est cause d'orgueil.

N'avoir que des plans à court terme est mon conseil du cœur.

Vendre, prêter avec intérêt, et tout ce genre de tromperies; avec les richesses amassées de cette mauvaise façon, on peut bien faire de vastes offrandes. Mais vertu qui repose sur la soif du gain est source des huit dharmas du monde (1).

Méditer sur le rejet de la convoitise est mon conseil du cœur.

Témoignant, se portant garant, se mêlant d'affaires de justice, l'on peut ainsi concilier les différents d'autrui, pensant agir pour le bien de tous. Mais s'adonner à ce genre d'activités fait surgir des vues intéressées.

Demeurer sans espérances ni appréhensions est mon conseil du cœur.

Administrant de vastes territoires, possédant richesses, prospérité, intendants, etc... notre renommée peut bien s'étendre à la terre entière.

(1) Gloire et obscurité plaisir et peine, gain et perte, louange et blâme.

Mais au temps de la mort, ces choses n'ont pas la moindre utilité.
Etre diligent dans sa pratique spirituelle est mon conseil du cœur.

Economes, intendants, responsables, cuisiniers, etc... Ce sont là les poutres maîtresses de la communauté monastique. Mais un esprit intéressé à toutes ces choses est cause de soucis.
Minimiser tout ce remue-ménage est mon conseil du cœur.

Emportant avec soi, objets religieux, offrandes, livres, ustensiles de cuisine, etc... on peut ainsi aller dans les solitudes des montagnes muni de tout le nécessaire. Mais être bien équipé maintenant est source de difficultés et querelles.
N'avoir besoin de rien est mon conseil du cœur.

En ces temps décadents, on fait des reproches aux gens peu dégrossis qui se trouvent autour de nous. Mais bien que nous pensions que cela leur sera profitable, c'est là la source de pensées empoisonnées.
Dire des mots pacifiques est mon conseil du cœur.

Sans aucun motif égoïste, on dit avec affection leurs défauts aux gens, ne pensant qu'à leur propre bien. Mais bien que ce que l'on dise soit vrai, cela va ulcérer le cœur.
Ne prononcer que des paroles gentilles est mon conseil de cœur.

Défendant son point de vue et contredisant celui de l'autre, on s'engage dans des controverses, pensant préserver la pureté des enseignements. Mais c'est ainsi faire naître des pensées impures.
Rester silencieux est mon conseil du cœur.

Soutenant de façon partisane sa lignée de Gurus et ses vues philosophiques, on pense que c'est là leur rendre service. Mais faire son propre éloge tout en dénigrant autrui est source d'attachements et de haines.
Laisser là toutes ces choses est mon conseil du cœur.

Ayant examiné à fond le Dharma que l'on a entendu, on peut penser que comprendre les erreurs des autres est faire preuve de connaissance discriminative. Mais c'est comme cela que l'on accumule ses propres péchés.
Voir toutes choses comme pures est mon conseil du cœur.

Ne parlant que le langage du vide et dédaignant cause et effet, l'on peut en venir à penser que la non action est le point ultime du Dharma. Mais délaissier les deux accumulations (2) flétrira, la prospérité de sa pratique.
Unir les complémentaires est mon conseil du cœur.

Concernant la troisième initiation, il y a la descente de l'essence et autres choses similaires. On peut penser que la voie du corps de l'autre conduira à des progrès marquants, mais sur ce chemin de l'impur bien des grands méditants se sont égarés.
S'en tenir à la voie de la libération est mon conseil du cœur.

Conférer des initiations à des êtres non qualifiés et distribuer aux foules des substances sacramentelles, c'est là la source de vilipendage et de rupture du Samaya.
Préférer une conduite droite est mon conseil du cœur.

Aller nu en public et autres excentricités, on peut penser que c'est agir en yogi, mais c'est ainsi que l'on fait perdre la foi aux gens du monde.
Etre attentif en toutes choses est mon conseil du cœur.

Où que l'on soit, poussé par le désir d'être le plus grand, on agit de façon traditionnelle et pleine d'art. Mais c'est là la cause de tomber du plus haut au plus bas.
Demeurer sans tensions ni relâchements est mon conseil du cœur.

Que l'on séjourne dans les villages, les monastères ou les retraites de montagne, ne cherchant pas à se faire des intimes, on doit être l'ami de tous, sans intimité ni animosité.
Conserver son indépendance est mon conseil du cœur.

Assumant une contenance artificielle, on rend hommage de belle façon aux donateurs qui subviennent à nos besoins. Mais feindre en raison d'autrui est cause de se lier soi-même.
Agir suivant le goût uniforme est mon conseil du cœur.

Il existe d'innombrables écrits traitant de divination, d'astrologie, de

(2) De mérit et de gnose

médecine etc... Bien que tous aient pour sujet les méthodes fondées sur les liens d'interdépendance, qui conduisent à l'omniscience, se prendre d'un grand goût pour toutes ces choses variées brisera la contemplation.
Réduire au minimum l'étude de ces sciences est mon conseil du cœur.

Au temps où l'on reste au dedans, arrangeant son intérieur, on peut de la sorte se ménager tous les comforts au sein des solitudes; mais c'est ainsi que l'on effrite sa vie toute entière pour des besoins mineurs.
Ajourner tous ces travaux est mon conseil du cœur.

Erudit, vertueux, on peut également avoir fait quelques efforts vers l'accomplissement, et ainsi nos qualités personnelles atteignent à leur apogée. Mais les attachement associés à cela sont la cause de se ligoter soi-même.
Savoir être libre sans égocentrisme est mon conseil du cœur.

Faire tomber la foudre, la grêle, exercer la magie, tout en s'en protégeant soi-même, on peut penser que c'est là soumettre ce qui doit être soumis. Mais brûler de la sorte l'être d'autrui, c'est marcher soi-même vers les destinées inférieures.
Rester humble est mon conseil du cœur.

Il se peut que l'on ait abondance de tous les textes désirables, conseils oraux, notes, etc... Mais si on ne les mets pas en pratique, au temps de la mort ils ne seront d'aucune aide.
Etudier son propre esprit est mon conseil du cœur.

Au temps où l'on se consacre entièrement à la pratique, on peut avoir des expériences, en discuter avec autrui, écrire des stances spirituelles et entonner des chants de réalisation. Bien que ce soient là des manifestations naturelles de la pratique, elles ne font qu'accroître les pensées errantes.
Se tenir à l'écart du mental est mon conseil du cœur.

Quelles que soient les pensées qui surviennent, il est important de les fixer du regard.
Lorsque l'on arrive ainsi à une claire compréhension de l'esprit, il est important d'y demeurer.
Bien qu'il n'y ait rien à méditer, il est important de méditer de la sorte.
Etre toujours attentif est mon conseil du cœur.

Au sein de la vacuité, agissant en harmonie avec la loi de cause à effet, ayant saisi ce qu'est le non-agir, gardant les trois vœux (3), avec une compassion absolue (4), puissions-nous nous employer au bien des êtres. *Unir les deux accumulations (2) est mon conseil du cœur.*

Ayant suivi de nombreux Gurus savants et accomplis, ayant entendu de nombreuses et profondes instructions, ayant un peu étudié quelques sutras et tantras, ainsi sachant, si on ne met rien de tout cela en pratique, *Hélas ! on ne fait que se tromper soi-même.*

C'est ainsi qu'à ma propre intention et à celle de ceux qui me ressemblent, j'ai exprimé ces trentes conseils du cœur. Par le quelque peu de mérite qui pourrait survenir d'un tel esprit de renonciation, que tous ces êtres soient guidés au sein des étendues sauvages de l'existence et établis en la grande félicité. Marchant sur les traces des Bouddhas et Bodhisattvas des trois temps, et de tous les grands saints, puissions-nous devenir leurs fils suprêmes.

Ainsi, poussé par un brin de renonciation, Tsultrim Lodrö (5) conçut-il ces trentes conseils venus du cœur.

(3) Du Hinayana, Mahayana et Vajrayana.

(4) "Migs-med Snying-rje" compassion sans représentation, sans références à un sujet.

(5) L'un des noms de Longchenpa.

1

། འཇམ་དག་གྲུ་དུ་སྐྱེས་པའི་ཡུལ་དེ་ཤིང་ཤིང་གི་སྐལ་ཏེ་གཤམས་
སྤོང་ག་ཏམ་སུ་མུ་པ་མཐུ་པ་མཐུ་གསལ།།

གཅིག

2

། ཚེས་དཔྱིད་ས་མཁའ་ཁུབ་ལེ་ཤེས་སྒྲོལ་ལམ་སྒྲིབ་ཚེན་ལས།།
ཐུགས་རྗེ་འཛིན་པ་བདུ་ཅི་འཛིན་ཐུག་ལོགས་པ་པའས། །གདུལ་ཕུག་གི་ཤིང་
སྐྱུ་ག་སུ་མུ་སྐྱུ་སྒྲིབ་མང་དཔའི། །སྐྱབས་གསུམ་མཚེན་གྲུ་སྐྱུ་བ་མང་དཔའ་

3

། མའི་ཞབས་ལ་འདུ། །སྒྲིབ་ལམ་སྐྱབས་ཀྱིས་སྐྱབས་ཐུ་
དམ་པའི་རྗེས་བཟུང་ཡང། །རང་ཉིད་མི་བརྟེན་དེ་ལོ་མེད་ཚོ་དེ་དེ་གི་བསྐྱེད་པ་ལུ།
དང་སྤོང་སྐྱེད་བསམ་པར་ལ་ལོ་སྐྱེད་དེ་འདྲ་གཞན་ལ་དམ་ཐུང། །དེ་ལྟར་པར་ལོ།

གཅིག

ॐ

५०

|ཡིན། |རྟོག་མཚོད་དཔེ་ཚུན་བཀའ་སྲོག་ལ། |ཅི་དོན་ལ་ལྷ་མོས་རྟོག་པོ་
 འགྲིམ་པ་ཡང་། |འཕྲུལ་ལ་འདྲིམ་ལྟེ་སྤྲུག་བསྟུན་ཅེད་པའི་ཆུ། |རྟོག་མེད་བརྟེན་པ་ལི་བོས་སྤོང་
 གཏམ་ཡིན། |སྟོག་ས་མའི་དུས་སྤུའུ་སྤོད་འཁོར་རྣམས་ལ། |འགའ་བཅའ་ལས་སྟོག་ས་པལ་སྟེ་མེས་
 ཡིན་མེད་ཅུ། |དེ་ལ་བརྟེན་ལས་སྟོན་མེད་སྟེ་བའི་ཆུ། |ཞིབ་སྒྲུབ་ལི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |ལས་
 པའི་སྟེ་མས་ཆུས་རང་འདོད་མེད་པའི་གཏམ། |འཚེ་བའི་མི་ལ་འཚོར་ནས་བརྟེད་པ་ཡང་། |རྩེ་བོ་ཡིན།

༤

ཡང་སྤོང་སྒྲུབ་འདྲུག་པའི་ཆུ། |སྐབ་པར་སྒྲུབ་ལི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |རང་ལྷོག་ས་སྤོང་བོད་
 གཞན་ལྷོག་ས་དགའ་པའི་ཆུ། |བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་གཏམ་དང་ཡིན་སྐྱེ་མ་ཡང་། |དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོན་
 རྣམས་སྤོད་པའི་ཆུ། |སྤོབ་ཅད་ལྟེད་པ་ལི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |སྤྱི་མ་བཀའ་བརྟུན་སྤྲུལ་མཐུའ་ལས་སྟེ་མས་
 པ། |ལྷོག་ས་རིས་འཁོར་བའི་ཞིབ་སྟོན་ཡིན་སྐྱེ་མ་ཡང་། |རང་སྤོང་གཞན་སྤོང་ཆགས་སྤོང་དགའ་གུ། |
 ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ལི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |བྲིས་པས་ཚེས་ཉི་ཚེ་མ་དཔྱད་པ་དུད་ནས། |གཞན་

༥

ॐ

|སྤོབ་རྟོག་པ་ཤེས་རབ་ཡིན་སྐྱེ་མ་ཡང་། |དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལྷོག་གསོག་པའི་
 ཆུ། |དཀ་སྤོང་སྤོང་བའི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |སྤོང་སྤོང་དེད་པོས་སྤོང་སྤོང་ལྷོང་བས་དེ། |ལྷོང་
 རྩེ་ཚེས་ཉི་མཐུའ་ལྷོག་ཡིན་སྐྱེ་མ་ཡང་། |ཚེས་གཉིས་སྤོང་ས་པས་ཉམས་ལེན་སྤོང་པ་ཚད། |ལྷོང་
 འདྲུག་སྤོང་པ་ལི་བོས་སྤོང་གཏམ་ཡིན། |ལས་སྤོང་པའི་དོན་དུ་བྲིག་ལོད་བཤེས་པས། |གཞན་ལས་
 ལམ་ཆུ་བོག་འདོད་ཡིན་སྐྱེ་མ་ཡང་། |ཟག་བཅས་ལམ་ཆུས་སྤོང་ཚེན་བསྐྱེས་པ་ཡང་། |སྤོང་ལམ་

9

ལྷོང་བའི་བོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །སྐལ་མེད་དག་ལ་དབང་བསྐྱེད་པ་ཡང་། །ལྷོ་ཤེས་འཛུགས་ལུ་
 དམ་ལྷན་འགྲོམ་ལ་སོགས། །གཤེས་ལྷན་གྱི་དང་དམ་ཚོགས་ཉམས་པ་འདི། །བརྒྱུ་འགོ་འདོན་པ་འོ་
 བས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །ལྷོ་ཤེས་ལུ་སྐྱེས་ལུ་མེད་ལུ་གཉེད་ལ་སོགས། །ཐོ་མེད་ལུ་པ་བརྒྱུ་ལ་འགྲུགས་
 ཡིན་སྐལ་ཡང་། །འཛིན་ཏེན་པ་རྣམས་མ་དང་ལྷོ་བའི། །བས་ལོད་བརྟེན་པ་འོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །
 ས་ལྷོགས་འདྲི་བ་དག་ཉིད་མ་ཚོགས་འདྲི་ལྱིར། །བརྒྱུན་དང་མཁའ་ཤེས་ལོད་བརྒྱུ་བ་ཡང་། །མཐོན་

།པོ་འཛིན་ཏེན་པ་རྣམས་ལུ་དབང་བའི། །ཐང་ལྷོད་མེད་པ་འོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་...
 ཡིན། །ཐོང་དང་དཀོན་པ་འོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །ཤེས་ལུ་མེད་ལུ་ལུ་མེད་ལུ་མེད་ལུ་མེད་ལུ་...
 འཛིན་ཏེན་པ་རྣམས་ལུ་དབང་བའི། །དང་ལྷོགས་འཛིན་པ་འོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །དང་ལྷོགས་ལོད་བརྒྱུ་ལུ་...
 བརྒྱུ་ལུ་སོགས། །བཟང་པོར་བརྒྱུན་བསྐྱེད་པ་ཡང་། །གཞུགས་ལུ་བརྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་...
 འཛིན་བའི། །ཤེས་སྣོད་པ་འོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །མཚོ་སྐྱོན་སོགས་ལོ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །

དེ་བའི་ཤེས་ལུ་བས་ལུ་རྣམ་མཐོན་ལུ་ཡིན་ལུང་། །སྐྱོར་གས་ཚགས་ལུ་དབང་གཏམ་གཏམ་ལུ་ཤེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །
 འོ་ཤེས་སྣོད་ལུ་བརྒྱུ་ལུ་སྐྱེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །བརྒྱུ་ལུ་མེད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་...
 འོ་ཤེས་སྣོད་ལུ་སྐྱེས་སྣོད་གཏམ་ཡིན། །ཤེས་སྣོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་...
 གཏམ་ཡིན། །མཁའ་དང་བརྒྱུན་སོགས་སྐྱེས་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་...
 ལུང་། །ཤེས་སྣོད་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་...

