

## *Rejoignez les Amis du Service de traduction*

Il reste encore tant de choses essentielles à traduire et à publier en français ! Notre directeur spirituel, Lama Zopa Rinpoché, est très clair : tout ce qui n'est pas traduit, tout ce qui n'est pas publié, est une perte énorme pour les êtres et pour la FPMT.

*Engagez-vous à soutenir nos activités  
et recevez tous nos ebooks*

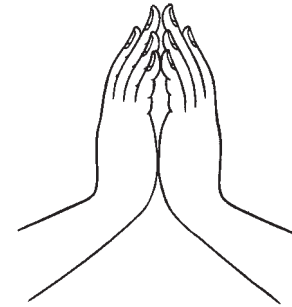
Pour 108 € devenez Ami du Service de traduction et permettez-nous ainsi d'engager de nouvelles traductions.

En échange, vous recevrez pendant 10 ans tous nos ebooks, toutes leurs mises à jour ainsi que tous nos futurs titres :

- Livres de prières, vol. 1 et 2 ;
- Livre de prières de retraite ;
- Livrets de pratiques ;
- Commentaires, sadhanas, prières, pratiques préliminaires, enseignements, etc.

Pour vous inscrire :  
**[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)**

## *Prendre les huit préceptes du mahayana*



# Service de traduction francophone de la FPMT



Afin que le Dharma soit préservé et puisse s’implanter dans les pays francophones, des traductions claires et précises des textes bouddhiques, des prières et des enseignements sont nécessaires.

La mission du *Service de traduction de la FPMT* est de traduire en langue française les programmes d’études bouddhiques, les livres de prières et les textes de pratiques de la FPMT. Nos traductions couvrent les cours d’introduction au bouddhisme jusqu’aux textes philosophiques de plus haut niveau.

Nous publions (format papier et ebook) des livres de prières bouddhiques, des sadhanas, des commentaires philosophiques, des textes pour les retraites et pour les pratiques. De plus, nous rendons accessibles en ligne et en français les programmes d’étude sur le *Online learning center* de la FPMT.

En dehors des donations, tous les revenus du *Service de traduction* proviennent de la vente des publications. Nous vous remercions du soutien que vous nous apportez en achetant ce livre. Vous contribuez ainsi concrètement à soutenir l’effort de traduction et nous permettez de continuer à diffuser les enseignements du Bouddha.

Service de traduction francophone de la FPMT  
info@traductionfpmt.info

**[www.traductionfpmt.info](http://www.traductionfpmt.info)**

Suivez l’actualité de nos travaux de traduction sur **Facebook** et **Twitter**

FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
www.fpmt.org  
© FPMT, Inc. 2003, 2004, 2014

Pour la version française :  
© Service de traduction francophone de la FPMT, 2006, 2015  
info@traductionfpmt.info  
www.traductionfpmt.info

Tous droits réservés

### Colophon :

La version anglaise de la *Prise des préceptes du mahayana* a été compilée à partir de différentes sources, retravaillée et revue par la vénérable Constance Miller du Service Éducation de la FPMT en 2001 puis revue en 2003 et 2004. Elle a été revue en 2014.

La traduction française a été revue par Eléa Redel et la vénérable Tenzin Ngeunga du Service de traduction francophone de la FPMT, en octobre 2006. Elle a ensuite été revue d'après les modifications apportées à la version anglaise en 2014.

# Prières préliminaires



## Refuge

LA MA SANG GYÉ LA MA TCHEU

**Le maître est le Bouddha, le maître est le Dharma,**

TÉ CHINE LA MA GUÉN DUNE TÉ

**Le maître est aussi la Sangha.**

KUNE GYI TCHÉ PO LA MA YINE

**Le maître est la source de tout (bonheur) :**

LA MA NAM LA KYAP SOU TCHI

**En tous les maîtres, je prends refuge. (3 fois)**

## Production de l'esprit d'éveil

DRO NAM DRÉL DEU SAM PA YI

**Avec l'intention de libérer tous les êtres transmigants,**

SANG GYÉ TCHEU TANG GUÉN DUNE LA

**Pour toujours, je prends refuge**

TCHANG TCHOUP NYING PO TCHI KYI PAR

**En le Bouddha, le Dharma et la Sangha**

TAK PAR DAK NI KYAP SOU TCHI

**Jusqu'à l'obtention du cœur de l'éveil.**

CHÉ RAP NYING TSÉ TANG TCHÉ PÉ

**Avec persévérance, mû par**

TSEUN PÉ SÉM TCHÈN DEUN TOU DAK

**La sagesse, la compassion et l'amour bienveillant,**

SANG GYÉ DUNE TOU NÈ GYI TÉ

**En présence des bouddhas, pour le bien des êtres,**

DZOK PÉ TCHANG TCHOUP SÉM KYÉ DO

**Je fais naître la pensée du plein éveil.**

## *Purification du lieu*

TAM TCHÈ DU NI SA CHI DAK

**Puisse en tous lieux la surface du sol être pure,**

SÉK MA LA SOK MÈ PA TANG

**Sans cailloux ni aspérités,**

LAK TIL TAR NYAM PÈ DOUR YÈ

**De la nature du saphir**

RANG CHINE DJAM POR NÈ GYOUR TCHIK

**Et lisse comme la paume de la main.**

## *Invocation*

MA LU SÉM TCHÈN KUNE GYI GUEUN GYOUR TCHING

**Sauveur de tous les êtres sans exception,**

DU DÉ POUNG TCHÈ MI SÈ DJOM DZÈ LA

**Destructeur divin des hordes farouches de maras,**

NGUEU NAM MA LU YANG TAK KYÉN GYOUR PÈ

**Vous qui connaissez parfaitement tout ce qui existe,**

TCHOM DÈN KOR TCHÈ NÈ DIR CHÉK SOU SEUL

**Bhagavan, je vous prie, venez parmi nous avec votre entourage.**

## *Prière d'offrandes*

LA TANG MI YI TCHEU PÈ DZÈ

**Puissent les offrandes des dieux et des humains,**

NGUEU SOU CHAM TANG YI KYI TRUL

**Disposées ici et créées mentalement,**

KUNE SANG TCHEU TRINE LA NA MÉ

**Nuées d'offrandes incomparables de Samantabhadra,**

NAM KÈ KAM KUNE KYAP GYOUR TCHIK

**Remplir toute l'étendue de l'espace.**

## *Mantra d'offrande de nuées*

OM NAMO BAGAVATÉ / VAJRA SARA PRAMARDANÉ /  
TATHAGATAYA / ARHATÉ / SAMYAKSAM BOUDDHAYA /  
TADYATHA / OM VAJRÉ VAJRÉ / MAHA VAJRÉ / MAHA TÈDJA

Que ceux dont le corps est usé par le labeur  
Trouvent le repos et recouvrent leurs forces.

Que ceux qui sont nus trouvent de quoi se vêtir  
Et ceux qui ont faim de quoi se nourrir ;  
Que ceux qui ont soif trouvent  
De l'eau et de délicieuses boissons.

Que les pauvres deviennent riches  
Et que les êtres affaiblis par le chagrin retrouvent la joie ;  
Que les désespérés trouvent l'espoir,  
Le bonheur durable et la prospérité.

Puisse la pluie tomber au moment opportun  
Et les récoltes être abondantes ;  
Que tous les remèdes soient efficaces  
Et que les prières bienveillantes portent leurs fruits.

Que tous ceux qui sont malades  
Recouvrent rapidement la santé.  
Que toutes les maladies de ce monde  
Disparaissent à jamais.

Que les craintifs n'aient plus peur,  
Que les opprimés se libèrent de leurs chaînes,  
Que les faibles deviennent forts  
Et que tous pensent à s'aider les uns les autres.

Tant que durera l'espace,  
Tant qu'il y aura des êtres,  
Puissè-je moi aussi demeurer  
Pour éliminer la souffrance du monde.

## Prières de dédicace

TCHANG TCHOUP SÉM TCHOK RINE PO TCHÉ

**Puisse le joyau suprême de la bodhicitta**

MA KYÉ PA NAM KYÉ GYOUR TCHIK

**Naître là où il n'est pas né,**

KYÉ PA NYAM PA MÉ PA YANG

**Ne pas dégénérer là où il est déjà né,**

KONG NÈ KONG TOU PÈL WAR CHOK

**Mais s'accroître de plus en plus.**

**Grâce aux mérites accumulés par la prise et l'observance des préceptes, puissent tous les êtres et moi-même parachever les deux corps sacrés de l'éveil, fruits des deux vastes accumulations de mérite et de sagesse transcendante.**

---

Sa Sainteté le Dalai Lama déclare qu'en lisant des textes sur les huit préceptes du mahayana, en observant ces derniers ou même en se réjouissant lorsque d'autres s'engagent dans cette pratique, nous créons un grand potentiel positif dans notre esprit. Afin que ce potentiel positif soit le plus bénéfique possible pour nous et pour autrui, dédiez ces mérites en suivant l'exemple de Maître Shantidéva :

---

Dans toutes les directions, puissent tous les êtres  
En proie aux souffrances du corps et de l'esprit,  
Obtenir un océan de joie et de bonheur  
Par les mérites que j'ai ainsi créés.

Qu'aucune créature vivante ne souffre,  
Ne commette le mal ni ne tombe malade.  
Que personne ne vive dans la peur ou l'humiliation,  
L'esprit accablé par la dépression.

Que les aveugles voient les formes,  
Que les sourds entendent les sons.

VAJRÉ / MAHA VIDYA VAJRÉ / MAHA BODHITCHITTA VAJRÉ /  
MAHA BODHI MÈNDO PASAM KRAMANA VAJRÉ / SARVA  
KARMA AVARANA VICHIO DHANA VAJRÉ SVAHA (3 fois)

## Pouvoir de la vérité (version longue)

KEUN TCHOK SOUM GYI DÉN PA TANG

**Par le pouvoir de la vérité des trois rares et sublimes,**

SANG GYÉ TANG TCHANG TCHOUP SÉM PA TAM TCHÉ KYI TCHINE GYI  
LAP TANG

**Par la bénédiction de tous les bouddhas et bodhisattvas,**

TSOK NYI YONG SOU DZOK PÈ NGA TANG TCHÉN PO TANG

**Par la grande richesse des deux vastes accumulations**

TCHOU KYI YING NAM PAR DAK TCHING SAM GYI MI KYAP PÈ TOP KYI

**Et la sphère des phénomènes pure et inconcevable ;**

TCHOK TCHOU NA CHOUK PÈ SANG GYÉ TANG TCHANG TCHOUP SÉM  
PA TAM TCHÉ TANG PAK PA DJAM PÈL TANG KUNTOU SANG PO LA SOK  
PÈ NAM PAR TCHOU PÈ TRINE GYI POUNG PO SAM GYI MI KYAP PA SÈ MI  
CHÉ PA NAM KA GANG WAR GYOUR

**Puissent ces montagnes de nuées d'offrandes transformées par les bodhisattvas Arya Samantabhadra, Manjoushri et autres, - offrandes inimaginables et inépuisables, pareilles à l'espace - apparaître et, aux yeux des bouddhas et bodhisattvas des dix directions, être acceptées.**

# Prendre les huit préceptes du mahayana

## Mantra et louange avec prosternations

OM NAMO MANJOUSSHRIYÉ / NAMA SOUSHRIYÉ / NAMA  
OUTTAMA SHRIYÉ SVAHA *(3 fois en se prosternant)*

LA MA TEUN PA TCHOM DÈN DÉ TÈ CHINE CHÈK PA DRA TCHOM PA  
YANG DAK PAR DZOK PÈ SANG GYÉ PÈL GYÈL WA CHAKYA TOUP PA LA/  
TCHAK TSÈL LO / TCHEU DO KYAP SOU TCHI'Ō / TCHINE GYI LAP TOU  
SEUL

**Devant vous, Maître fondateur, Bhagavan, Tathagata, Arhat,  
Bouddha parfaitement accompli, Glorieux Conquérant Shakya-  
mouni, je me prosterne ; en vous je prends refuge et vous  
présente des offrandes.**

**Accordez-moi, je vous prie, vos bénédictions.** *(3 fois en se prosternant)*

---

Puis asseyez-vous pour réciter les prières qui suivent.

---

## Prière en sept branches

GO SOUM KU PÈ GO NÈ TCHAK TSÈL LO

**Avec respect je me prosterne par le corps, la parole et l'esprit.**

NGUEU CHAM YI TRUL TCHEU TRINE MA LU BUL

**Je présente des nuées d'offrandes variées, réelles et imaginées.**

TOK MÉ NÈ SAK DIK TOUNG TAM TCHÈ CHAK

**Je confesse toutes mes actions négatives et transgressions  
accumulées depuis des temps sans commencement**

KYÉ PAK GUÉ WA NAM LA DJÉ YI RANG

**Et je me réjouis des vertus de tous les aryas et êtres  
ordinaires.**

TÈ CHINE SOK TCHEU LA SOK PANG

**Moi aussi je m'en abstiendrai.**

LA MÈ TCHANG TCHOUP NYOUR TOP CHOK

**Puissè-je rapidement obtenir l'éveil.**

DOUK NGUÈL MANG TROUK DJIK TÈN DI

**Puissent les êtres vivants qui endurent les diverses  
souffrances**

SI PÈ TSO LÈ DREUL WAR CHOK

**Être libérés de l'océan de l'existence cyclique.**

## Mantra de la moralité pure

OM AMOGHA CHILA SAMBARA SAMBARA BARA BARA  
MAHA CHOUDA SATTVA PADMA VIBOUCHITA BOUDJA /  
DARA DARA / SAMANTA / AVALOKITÉ HOUM PÈ SVAHA

*(21 fois)*

## Prière pour observer une moralité pure

TRIM KYI TSUL TRIM KYEUN MÉ TCHING

**En préservant une éthique [de Dharma] dénuée de fautes**

TSUL TRIM NAM PAR TAK TANG DÈN

**Et une discipline morale pure,**

LOM SÉM MÉ PÈ TSUL TRIM KYI

**Puissè-je, par cette observance non souillée par l'orgueil,**

TSUL TRIM PA REUL TCHINE DZOK CHOK

**Parachever la perfection de l'éthique.**

---

Faites trois prosternations. Puis pensez :

---

**Ceci est ma contribution à la paix et au bonheur de tous les  
êtres et plus particulièrement à la paix et au bonheur de tous  
les êtres de ce monde.**

Si vous avez pris les préceptes d'un maître, le maître dira :  
 « Telle est la méthode » (tap yine-no) et vous répondez :  
 « Excellent » (lék-so)  
 À la fin de la troisième récitation, pensez que vous avez reçu les vœux dans votre courant de conscience et réjouissez-vous. Puis ravivez la pensée de la bodhicitta, l'aspiration altruiste à atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres en pensant :

### *Prière d'engagement à observer les préceptes*

TÉNG NÈ SOK TCHEU MI TCHA CHING  
**Dès cet instant, je m'abstiendrai de tuer,**  
 CHÈN GYI NOR YANG LANG MI TCHA  
**De prendre ce qui appartient à autrui,**  
 TRIK PÈ TCHEU KYANG MI TCHEU TCHING  
**De toute activité sexuelle,**  
 DZUNE GYI TSIK KYANG MI MA'O  
**De toute parole mensongère.**  
 KYEUN NI MANG PO NYÉR TÈN PÈ  
**Je m'abstiendrai de consommer des intoxicants,**  
 TCHANG NI YONG SOU PANG WAR TCHA  
**Source de nombreuses fautes.**  
 TRI TÈN TCHÉ TO MI TCHA CHING  
**Je n'utiliserai pas de sièges larges, élevés ou luxueux.**  
 TÉ CHINE TU MA YINE PÈ SÈ  
**Je m'abstiendrai de manger aux heures incorrectes,**  
 TRI TANG TRÉNG WA GYÈN TANG NI  
**De mettre du parfum, des colliers ou des bijoux,**  
 KAR TANG LOU SOK PANG WAR TCHA  
**Et de danser, de chanter ou de jouer de la musique.**  
 TCHI TAR DRA TCHOM TAK TOU NI  
**De même que les arhats**  
 SOK TCHEU LA SOK MI TCHÉ TAR  
**Se sont abstenus des actions négatives, comme celle de prendre la vie d'autrui,**

KOR WA MA TONG PAR TOU LÉK CHOUK NÈ  
**Demeurez, je vous prie, jusqu'à la fin du samsara**  
 DRO LA TCHEU KYI KOR LO KOR WA TANG  
**Et tournez la roue du Dharma pour les êtres transmigrants.**  
 DAK CHÈN GUÉ NAM TCHANG TCHOUP TCHÈN POR NGO  
**Mes propres vertus et celles des autres, je les dédie à l'éveil suprême.**

### *Courte offrande du mandala*

SA CHI PEU KYI TCHOUK CHING MÉ TOK TRAM  
**Cette terre ointe de parfum, jonchée de fleurs,**  
 RI RAP LING CHI NYI DÈ GYÈN PA DI  
**Ornée du mont Mérou, des quatre continents, du soleil et de la lune,**  
 SANG GYÉ CHING TOU MIK TÉ UL WA YI  
**Je la visualise comme un champ de bouddhas et je l'offre.**  
 DRO KUNE NAM TAK CHING LA TCHEU PAR CHOK  
**Puissent tous les êtres transmigrants jouir de cette terre pure !**

### *(facultatif)*

DAK KI TCHAK TANG MONG SOUM KYÈ PÈ YUL  
**Sans le moindre regret, j'offre les objets**  
 DRA NYÈN PAR SOUM LU TANG LONG TCHEU TCHÉ  
**Qui suscitent mon attachement, ma colère et mon ignorance : amis, ennemis et inconnus,**  
 PANG PA MÉ PAR BUL GYI LÉK CHÉ NÈ  
**Mon corps et toutes les richesses dont je jouis.**  
 DOUK SOUM RANG SAR TREUL WAR TCHINE GYI LOP  
**Les ayant pleinement acceptés, veuillez me bénir afin que je sois libéré des trois poisons.**

IDAM GOUROU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## Prière pour prendre les préceptes

Visualisez devant vous le Maître Avalokitéshvara et faites naître la motivation profonde de la bodhicitta pour prendre les préceptes. Puis répétez ce qui suit trois fois.

Récitez « LOP PEUN GONG SOU SEUL » ou « Maître, veuillez me prêter attention » que lorsque vous prenez la lignée des préceptes d'un maître des préceptes.

TCHOK TCHOU NA CHOUK PÈ SANG GYÉ TANG / TCHANG TCHOUP SÉM  
PA TAM TCHÈ DAK LA GONG SOU SEUL

**Ô vous tous, bouddhas et bodhisattvas des dix directions,  
accordez-moi je vous prie votre attention !**

[LOP PEUN GONG SOU SEUL]

**[Maître, veuillez me prêter attention.]**

TCHI TAR NGUEUN GYI TÉ CHINE CHÉK PA DRA TCHOM PA YANG TAK PAR  
DZOK PÈ SANG GYÉ

**De même que les tathagatas, les arhats, les bouddhas pleinement éveillés du passé,**

TA TCHANG CHÉ TA POU LANG PO TCHÉN PO TCHA WA TCHÈ CHING TCHÉ  
PA TCHÈ PA KOUR POR WA

**tels le coursier divin et le puissant éléphant ont fait ce qu'il fallait faire, ont accompli les activités pour autrui,**

RANG KI TEUN DJÉ SOU TOP PA / SI PAR KUNE TOU DJOR WA YONG SOU SÈ PA  
**ont déposé leur fardeau [des agrégats impurs] et réalisé par la suite leur propre bien, ayant ainsi complètement anéanti toute attache au samsara ;**

YANG TAK PÈ KA / LÉK PAR NAM PAR TREUL WÉ TOUK / LÉK PAR NAM  
PAR TREUL WÉ CHÉ RAP TCHÈN

**tout comme eux, dont la parole est parfaite, dont l'esprit est réellement affranchi, dont la sagesse est excellemment libérée,**

TÉ TAK KI SÉM TCHÈN TAM TCHÈ KYI TEUN GYI TCHIR TANG

**ont observé parfaitement l'ordination qui restaure et purifie, pour le bien de tous les êtres,**

PÈN PAR TCHA WÈ TCHIR TANG / TREUL WAR TCHA WÈ TCHIR TANG

**afin d'être bénéfique, afin de libérer,**

MOU KÉ MÉ PAR TCHA WÈ TCHIR TANG / NÈ MÉ PAR TCHA WÈ TCHIR  
TANG

**afin d'éliminer la famine, afin de faire cesser les guerres et les catastrophes naturelles<sup>9</sup>, afin de supprimer les maladies,**

TCHANG TCHOUP KYI TCHOK KYI TCHEU NAM YONG SOU DZOK PAR  
TCHA WÈ TCHIR TANG

**afin de parfaire les trente-sept facteurs en harmonie avec l'éveil**

LA NA MÉ PA YANG TAK PAR DZOK PÉ TCHANG TCHOUP NGUÉ PAR TOK  
PAR TCHA WÈ TCHIR SO DJONG YANG TAK PAR DZÈ PA

**et de réaliser vraiment l'insurpassable fruit de l'éveil parfaitement accompli,**

TÉ CHINE TOU DAK (*dites votre nom*) DI CHÉ GYI WÈ KYANG TU DI NÈ  
SOUNG TÉ TCHI SI SANG NYI MA MA CHAR GYI PAR TOU

**moi aussi (*dites votre nom*), à partir de maintenant jusqu'au lever du soleil demain matin,**

SÉM TCHÈN TAM TCHÈ KYI TEUN GYI TCHIR TANG

**pour le bien de tous les êtres,**

PÈN PAR TCHA WÈ TCHIR TANG / TREUL WAR TCHA WÈ TCHIR TANG /

**afin d'être bénéfique, afin de libérer, afin d'éliminer la famine,**

MOU KÉ MÉ PAR TCHA WÈ TCHIR TANG / NÈ MÉ PAR TCHA WÈ TCHIR  
TANG

**afin de faire cesser les guerres et les catastrophes naturelles<sup>9</sup>, afin de supprimer les maladies,**

TCHANG TCHOUP KYI TCHOK KYI TCHEU NAM YONG SOU DZOK PAR  
TCHA WÈ TCHIR TANG

**afin de parfaire les trente-sept facteurs en harmonie avec l'éveil**

LA NA MÉ PA YANG TAK PAR DZOK PÈ TCHANG TCHOUP NGUÉ PAR

TOK PAR TCHA WÈ TCHIR

**et de réaliser vraiment l'insurpassable fruit de l'éveil parfaitement accompli,**

SO DJONG YANG TAK PAR LANG WAR GYI'O (*3 fois*)

**je m'engage à observer parfaitement l'ordination qui restaure et purifie. (*3 fois*)**