2. Les quatorze restrictions  
  
« Les restrictions : l’abandon des Trois Joyaux, le rejet de l’esprit d’éveil ;  
Dénigrer les déités, les mantras et les moudras, manquer de respect au maître, enjamber les objets sacrés ;  
La nourriture prohibée, divulguer le secret, se détourner des mantras et moudras, être nuisible, se plaire dans le Petit Véhicule ;  
Se décourager, abandonner la conduite des transcendances et s’adonner à ce qu’il ne faut pas,  
Tels sont les liens sacrés des cinq Familles que l’on retrouve essentiellement dans les Tantras Explicatifs. »

གཉིས་པ་ནི།  
1. Deuxièmement :  
དགག་ཕྱོགས་དཀོན་མཆོག་བྱང་སེམས་དོར་བ་དང༌། །ལྷ་དང་སྔགས་རྒྱ་བླ་མར་སྨད་ཅིང་འགོམས། །བཟའ་མིན་གསང་བསྒྲགས་འདོར་འཚེ་དམན་ལ་དགའ། །སྐྱོ་དང་སྤྱོད་དོར་བྱ་མིན་བྱ་བ་སྟེ། ། དེ་དག་བཤད་རྒྱུད་གཙོར་བྱས་རིགས་ལྔའིའོ། །  
2. Les restrictions : abandonner les Joyaux et l’esprit d’éveil; dénigrer les divinités, les mantras, les moudras et le Lama, enjamber (les objets sacrés); la nourriture prohibée, divulger le secret, abandonner (le mantras et les moudras), être nuisuble, se plaire dans le Petit (Véhicule); se décourager, abandonner la conduite (des transcendances) et s’adonner à ce qu’il ne faut pas, tels sont (les promesses sacrées) des cinq Familles que l’on retrouve essentiellement dans les Tantras Explicatifs.

Les préceptes énoncés concernant les restrictions sont les suivants:  
  
1. Ne pas abandonner les Trois Joyaux  
  
2. Ne pas rejeter l’esprit d’éveil  
  
3. Ne pas dénigrer les divinités  
  
4. Ne pas dénigrer les mantras et les moudras (107)  
  
5. Ne pas manquer de respect au maître   
  
6. Ne pas enjamber la monture ou autres attributs du Lama, ni enjamber des armes ou autres objets rituels symboliques  
  
7. Ne pas manger de nourriture prohibée (108)  
  
8. Ne pas divulguer la sagesse primordiale secrète (109)  
  
9. Ne pas se détourner de la pratique des mantras et des moudras (110)  
  
10. Ne pas être nuisible  
  
11. Ne pas se plaire dans le Petit Véhicule  
  
12. Ne pas se décourager face aux difficultés à œuvrer au bien des êtres,  
  
13. Ne pas abandonner la pratique des six transcendances,  
  
14. Ne pas s’adonner à ce qu’il ne faut pas  
  
Ces restrictions et prescriptions que l’on retrouve essentiellement dans les Tantras Explicatifs sont appelés ’’les promesses sacrées des cinq Familles’’.

དགག་པའི་ཕྱོགས་ནས་སྨོས་པའི་བསླབ་བྱ་ནི།  
3. Les préceptes énnoncés concernant les restrictions sont les suivants:  
དཀོན་མཆོག་གསུམ་མི་སྤང༌།  
4. Ne pas rejeter les Trois Joyaux,  
བྱང་སེམས་མི་འདོར།  
5. Ne pas abandonner l’esprit d’éveil,  
ལྷ་རྣམས་ལ་མི་སྨད།  
6. Ne pas dénigrer les divinités,  
སྔགས་རྒྱ་ལ་མི་སྨད།  
7. ne pas dénigrer les mantras et les moudras,  
སློབ་དཔོན་ལ་མི་བརྙས།  
8. ne pas manquer de respect au maître,  
བླ་མའི་བཞོན་པ་སོགས་དང་མཚོན་ཆ་ཕྱག་མཚན་མི་འགོམ།  
9. ne pas enjamber (passer par dessus) la monture ou autres (attributs) du Lama, ni enjamber des armes ou des objets rituels symboliques,  
བཟའ་བྱ་མིན་པ་མི་བཟའ།  
10. ne pas manger de nouriture prohibée,  
གསང་བའི་ཡེ་ཤེས་མི་བསྒྲགས།  
11. ne pas divulger la sagesse primordiale secrèrte,  
སྔགས་རྒྱའི་བསླབ་པ་མི་འདོར།  
12. ne pas abandonner la pratique des mantras et des moudras,  
གནོད་འཚེ་མི་བྱ།  
13. Ne pas être nuisible,  
ཐེག་དམན་ལ་མི་དགའ།  
14. ne pas se plaire dans le Petit Vehicule  
སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་དཀའ་བས་མི་སྐྱོ།  
15. ne pas se décourager face aux difficultés à oeuvrer au bien des êtres,  
ཕྱིན་དྲུག་གི་སྤྱོད་པ་མི་འདོར།  
16. ne pas abandonner la pratique des six transcendances,  
བྱ་མིན་མི་བྱ་བ་བཅས་བཅུ་བཞི་སྟེ།  
17. (et) ne pas s’adonner à ce qu’il ne faut pas  
དགག་སྒྲུབ་དེ་དག་ནི་བཤད་རྒྱུད་གཙོར་བྱས་པའི་རིགས་ལྔའི་དམ་ཚིག་ཅེས་བྱའོ། །  
18. Ces restrictions et prescriptions que l’on retrouve essentiellement dans les Tantras Explicatifs sont appelés ’’les promesses sacrées des cinq Familles’’.

2. Les deux traditions enseignés principalement dans les Tantras Racines.  
“La présentation selon la tradition du Tantra Racine du Glorieux Paramadya (111) ainsi que d’autres sont à étudier ailleurs. ”

གཉིས་པ་རྩ་རྒྱུད་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ལུགས་གཉིས་བཤད་པ་ནི།  
19. 2. Exposé des deux traditions que l’on retrouve essentiellement dans les Tantras Racines.  
རྩ་རྒྱུད་དཔལ་མཆོག་ལུགས་སོགས་གཞན་དུ་ཤེས། །  
20. “La présentation selon la tradition du Tantra Racine du Glorieux Paramadya ainsi que d’autres sont à étudier ailleurs. ”

La classification selon ce qui est exposé dans la tradition du Tantra Racine “Le Condensé de l’essence des Ainsi-allés” ou du “Glorieux Paramadya ”ainsi que d’autres, ne seront pas exprimés ici par crainte d’une trop grande profusion de mots et sont donc à étudier dans d’autres sources.

རྩ་རྒྱུད་དེ་ཉིད་འདུས་པ་དང་དཔལ་མཆོག་ནས་གསུངས་པའི་ལུགས་སོགས་འདིར་ཡི་གེ་མང་གིས་དོགས་ནས་མ་སྤྲོས་པས་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །  
21. La présentation selon ce qui est exposé dans la tradition du Tantra Racine “Le Condensé de l’essence des Ainsi-allés” ou du “Glorieux Paramadya ”ainsi que d’autres, ne seront pas exprimès ici par crainte d’une trop grande profusion de mots et sont donc à étudier ailleurs (dans d’autres sources).

Cependant, nous pouvons compléter notre propos en présentant tout d’abord les liens sacrés des cinq Divinités selon le Tantra du Condensé de l’Ainsité puis les dix chutes racines selon le Glorieux Paramadya.  
A. Le Tantra du Condensé de l’Ainsité dit :  
  
1. Se familiariser avec les deux aspects de l’esprit d’éveil et s’appliquer avec détermination à les développer est le lien sacré des Ainsi-Allés.  
Posséder un esprit d’éveil stable sans développer de la lassitude a l’instar des Auditeurs qui voient les objets des plaisir sensoriels comme souffrance et les rejettent, s’investir envers les êtres et les considérer notamment avec appréciation, est le lien sacré de la Famille des Ainsi-Allés.

ཞེས་སྨོས་པ་འགྲེལ་པའི་ཚིག་གིས་ཁ་བསྐངས་པ་ལ་དང་པོ་དེ་ཉིད་འདུས་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྷ་ལྔའི་དམ་ཚིག་ནི།  
22. Ceci dit, un commentaire (litt des mots qui commentent) peut compléter (le texte racine) en commencant par les promesses sacrées des cinq Divinités selon ce qui est enseigné dans le Tantra du Condensé de l’Ainsité.  
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པ་དང༌།  
23. Se familiariser avec les deux aspects de l’esprit d’éveil et  
དེ་ཉིད་ནན་ཏན་གྱིས་གོང་དུ་སྤེལ་བ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དམ་ཚིག །  
24. s’appliquer avec détermination à les développer (amplifier) est la promesse sacrée des Ainsi-Allés (de la Famille Bouddha).  
ཉན་ཐོས་རྣམས་འདོད་པའི་ཡུལ་ལ་ཟུག་རྔུ་དང་འདྲ་བར་ལྟ་ཞིང་སྤོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་སྐྱོ་བ་མི་བསྐྱེད་པར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བརྟན་པ་དང༌།  
25. Posséder un esprit d’éveil stable sans développer de la lassitude a l’instar des Auditeurs qui voient les objets des plaisir sensoriels comme souffrance et les rejettent,   
རྗེས་སུ་ཆགས་པ་དང༌།  
26. s’inverstir pour (les êtres.; les prendre en considération) et   
མགུ་བ་ལ་སོགས་པས་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་  
27. prendre (les êtres) en considération (litt. s’investir) avec plaisir etc.  
དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག །  
28. est la promesse sacrée de la Famille des Ainsi-Allés.

2. S’entrainer aux activités courroucées violentes en feignant la colère envers les êtres nuisibles et difficile à discipliner est le lien sacré de la Famille Vajra.

གདུག་ཅིང་གདུལ་དཀའ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཁྲོ་བ་ལྟར་བཅོས་ཏེ་  
29. En feignant la colère envers les êtres nuisibles et difficile à discipliner,   
མངོན་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ལ་སློབ་པ་རྡོ་རྗེ་རིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག །  
30. s’entrainer aux activités courroucées violentes (litt. Actions directes) est la promesse sacrée de la Famille Vajra.

3. Tout en demeurant en l’état de compréhension de la vacuité ultime, s’appliquer à tout ce qui est bénéfique aux êtres en s’élevant en tant que le Grand Moudra des Corps éveillés des divinités ou en tant qu’autre moudra (112), est le lien sacré de la Famille Lotus.

དོན་དམ་སྟོང་ཉིད་དུ་ཤེས་པའི་ངང་ལས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐུར་ལྡངས་པ་ལ་སོགས་པས་  
31. Tout en demeurant en l’état de compréhension de la vacuité ultime, en s’élevant en tant que le Grand Moudra des Corps sacré (des divinités) etc.(et les autres moudras ou sceaux),   
འགྲོ་བ་ལ་ཇི་ལྟར་ཕན་པ་དེ་ལྟར་སྦྱོར་བ་ནི་པདྨའི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག།  
32. s’appliquer à tout ce qui est bénéfique aux êtres est la promesse sacrée de la Famille Lotus.

4. Faire don au quotidien de la quantité nécessaire d’objets matériels répondant au désir des êtres est le lien sacré de la Famille Joyau.  
  
5. Tout ce qui vient d’être mentionné faisant parti de l’Activité Eveillée altruiste, le lien sacré de la Famille Karma est exprimée de manière indirecte.

དངོས་པོ་རྣམ་པ་མང་ཉུང་གང་ཡང་རུང་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་སྦྱིན་པ་རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་སྟེ།  
33. Faire don au quotidien de la quantité necessaire d’objets matériels répondant au désir (des êtres) est la promesse sacrée de la Famille Joyau. Tout celà  
གཞན་དོན་གྱི་ཕྲིན་ལས་སུ་སོང་བའི་ཆ་ནས་ལས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཤུགས་ལས་ཐོན་པ་ཡིན་ནོ། །  
34. faisant parti de l’Activité Eveillée altruiste, la promesse sacrée de la Famille Karma est exprimée de manière indirecte.

2. Les dix chutes racines selon le Glorieux Paramadya les dix chutes racines sont :   
  
1. Abandonner l’esprit d’éveil en aspiration  
  
2. Abandonner l’esprit d’éveil en action  
  
3. Abandonner l’absorption méditative (samadhi) de la lune et du Vajra (113) symbole du développement de l’esprit d’éveil en lien avec les deux vérités.  
  
4. Abandonner en les critiquant les Trois Corbeilles, vecteurs de l’enseignement du Bouddha  
  
5. Abandonner la pratique des sujets enseignés par le Bouddha  
  
6. Critiquer le Dharma par ignorance  
  
7. Tourmenter par l’ascèse son corps et son esprit alors qu’ils sont consacrés par les yogas relatifs aux quatre moudras  
  
8. Abandonner le vajra et la cloche (114), le lien sacré ultime  
  
9. Retourner à un état ordinaire après avoir abandonné les quatre moudras  
  
10. Abandonner le maitre vajra.  
  
“La Source de Tous les Vajras’’ (115) y ajoute un onzième qui est de proclamer ce qui est secret aux personnes immatures.

གཉིས་པ་ལ་དཔལ་མཆོག་དང་པོ་ལས་རྩ་ལྟུང་བཅུར་གསུངས་པ་ནི།  
35. Deuxièmement, (ensuite), le Glorieux Paramadya énnonce dix fautes racines ainsi:   
སྨོན་སེམས་སྤོང་བ།  
36. Abandonner l’esprit d’éveil en aspiration  
འཇུག་སེམས་སྤོང་བ།  
37. abandonner l’esprit d’éveil en action,  
བདེན་གཉིས་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ཟླ་བ་རྡོ་རྗེའི་ཏིང་འཛིན་སྤོང་བ།  
38. abandonner l’absorbtion méditative (samadhi) de la lune et du Vajra symbole du développement de l’esprit d’éveil relatif aux deux vérités.   
རྗོད་བྱེད་སྡེ་སྣོད་འཐིང་བསླད་ཀྱིས་སྤོང་བ།  
39. Abandonner en les critiquants les Corbeilles qui exprimment (l’enseignement du Bouddha),  
བརྗོད་བྱ་ཉམས་ལེན་སྤོང་བ།  
40. abandonner la pratique des sujets enseignés (dans l’enseignement du Bouddha)  
རྨོངས་པས་ཆོས་ལ་སྨོད་པ།  
41. critiquer le Dharma par ignorance,  
ཕྱག་རྒྱ་བཞི་འབྲེལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་ལུས་སེམས་དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་གདུང་བ།  
42. tourmenter par l’ascèse son corps et son esprit (alors qu’ils sont) consacrés par les yogas relatifs aux quatre moudras.,  
དམ་ཚིག་རྣལ་འབྱོར་རྡོར་དྲིལ་སྤོང་བ།  
43. abandonner le vajra et la cloche, la promesse sacrée ultime (litt. la promesse sacrée la plus haute)  
ཕྱག་རྒྱ་བཞི་སྤངས་ནས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ།  
44. demeurer dans un état ordinaire (retourner à un état ordinaire) aprés avoir abandonner les quatre moudras  
རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་སྤང་བ་སྟེ་བཅུ་དང༌།  
45. abandonner le maitre vajra. Ce qui fait 10 (fautes racine).  
དེ་སྟེང་རྡོ་རྗེ་འབྱུང་བ་ལས་བཤད་པའི་མ་སྨིན་པ་ལ་གསང་བ་སྒྲོག་པ་བསྣན་པས་བཅུ་གཅིག་གོ །  
46. "La Source de Tous les Vajras’’ y ajoute un onzième qui est de proclamer (expliquer) ce qui est secret aux personnes immatures.