

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཇེང་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཚ་གཞིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

TRENING UMYŚŁU:
SIEDEMDZIESIĄT DWA
POUCZENIA

Kharak Gomdziung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཛད་པའི་
སྒོ་སྒྱུར་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

TRENING UMYŚŁU:
SIEDEMDZIESIĄT DWA
POUCZENIA

Kharak Gomdziung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཛད་པའི་
སྒོ་སྒྲུང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཅུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



TRENING UMYŚŁU:
SIEDEMDZIESIĄT DWA
POUCZENIA

Kharak GomcZiung



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

སླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།།
Oddaję pokłon nauczycielom.

བཤེས་གཉེན་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཆེན་དང་།།
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ།།
གཙུག་གི་རྒྱ་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།
གཙུག་གི་རྒྱ་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།།
ཁྱེད་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།།

Cenny klejnocie i duchowy przyjacielu –
Jidamy i Trzy Klejnoty,
Do Was kieruję prośby, bądźcie klejnotem mej korony!
A będąc klejnotem mej korony,
Spójrzcie na mój nieznający wstydu umysł.



(1)

ཆོས་མེད་ཟླ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་མཁན།།
ཁྱེད་མེད་ལོ་སྤྱི་ལོ་ཆེན་དང་།།
གཙུག་གི་རྒྱ་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།
ཡུན་དུ་ཕན་གྱིས་ཉན་ཅིག་ཨང་།།

Fałszywym praktykującym, nieznającym Dharmy,
O bezwstydnym i złym zamiarach,
Dam pewną radę, która może was uleczyć.
To wam pomoże na długo, więc słuchajcie!



(2)

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཏབ་ན།
སྒྲིན་པ་ཁྱོད་ལ་གོ་བ་མེད།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཡང་།

Jeśli nie wytknę waszych wad,
Nie zrozumiecie w czym rzecz, głupcy.
Jeśli nie posłuchacie pełnych miłości rad,
Będzie z wami coraz gorzej.

(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྤྱད་བསྐལ་ཀྱན།
སྒྲིན་ཆོ་ལས་ངན་སྤྱད་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྤྱད་བསྐལ་བསྐྱེད།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཡང་།

Wszystkie wasze obecne cierpienia
Są wynikiem zła popełnionego w poprzednich życiach.
Wasza jest wina, więc gotujcie się na najgorsze.
Nie wywyższajcie się ponad innych.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །
སྐྱེ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
བྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱུང་གོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཡང་། །

Jako, że całe obecne szczęście i cierpienie
Zależy od karmy z przeszłości,
Nie macie żadnego wyboru –
Cokolwiek się przydarzy, zaprzyjaźnijcie się z tym.

(5)

ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཆེ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤོ་མོ་ཀུན། །
བྱོད་གྱིས་དང་དུ་ཁོངས་ཤིག་ཡང་། །

Przyjemności tego życia są ulotne.
Jeśli pragniecie trwałego szczęścia,
Musicie ochoczo zaakceptować
Wszystkie subtelne cierpienia tego życia.

(6)

ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱ་མོས་ཀྱང་།།
སྤར་བྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཟད་བྱས་ནས།།
སྤྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་དགའ་བ་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་།།

Nawet najmniejszy obecny ból
Może oczyścić cierpienia wynikłe z uprzednich działań
I staje się źródłem przyszłych przyjemności.
Przyjmujcie więc cierpienie z radością.

(7)

ཁྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེལ་མ་ཡིན།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྲིག་པའི་སྐྱུགས་ཤིང་ཡིན།།
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བཟུ་ཨང་།།

Przeciwności są duchowym przyjacielem.
Przeszkody – inspiracją do duchowej praktyki.
Cierpienie jest miotłą wymiatającą złe uczynki.
Więc nie rozpaczajcie i nie patrzcie na nie z trwogą.

(8)

སྒྲོན་གྲགས་བདུད་གྱི་ཕྱི་གཏོར་ཡིན།།
བསྐྱེན་བཀྱར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན།།
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན།།
རྒྱལ་ལ་སྒྲོན་རྒྱ་མ་བལྟ་ཨང་།།

Sława to pochlebstwa mar.
Szacunek jest jak łąso kajdan.
Szczęście staje na przeszkodzie duchowej praktyce.
Nie postrzegajcie trucizny jako lekarstwa.

(9)

སྒྲོ་སྒྲའི་སྒྲོ་འདྲིགས་མ་ཆོད་ན།།
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རྒྱས་མེད།།
སྒྲོ་འདྲིགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ།།
ཁྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཨང་།།

Jeśli nie przetniecie projekcji,
Cokolwiek zrobicie, nigdy nie zaznaczcie szczęścia.
Tym, co mają wprawę w przecinaniu projekcji
Przeciwności jawią się jako przyjaciele.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་བྲིལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྱ་སྒྲོན་སྒྲུ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་། །

Jeśli własny umysł nie przysparza wam wstydu,
Nagany innych są jedynie iluzją.
Nie słuchajcie, co mówią inni,
Lecz uczynicie własny umysł sędzią.



(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྲུ་ཡིས། །
ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྦྱབ་པར། །
འདིག་རྟེན་སྒྲོ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Nie budujcie swej życiowej pozycji
Poprzez oparte na Dharmie oszustwo
Udawania, że jest Dharma coś, co nią nie jest.
Umysł powinien porzucić światowe myślenie.



(12)

ཆོ་འདིའི་སྒྲན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།
ཕྱི་མར་ཕན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།
གར་སྐྱགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར།
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Z tych dwojga: sławy i dostatku w tym życiu
Oraz Dharmy, która jest pomocą w kolejnym,
Nie zajmujcie się tym, co akurat jest pod ręką lub was porywa,
Lecz zdecydowanie praktykujcie Dhamę.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དཀོན་པ་མེད།
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྤྱད་པ་མེད།
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར།
ངན་པའི་དཔོན་ཆ་བྱེད་པ་ཤིག་ཨང་།

Nic nie zdarza się tak rzadko, jak pełna wiary i szacunku świta.
Nic nie może być gorszego od przywódcy łajdaka.
Nie zgrywajcie ważniaka, którego każdy podziwia,
Lecz przyjmijcie pokorę prostego stanu.

ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན།
རང་གི་སྒྲོན་ལ་མ་བྲིལ་བར།
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ།
ཕྱག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

Jesteście najniżej na tym świecie.
Nie odczuwając wstydu z powodu własnych uchybień,
Lecz pielęgnując zazdrość i współzawodnictwo
Wobec tych, co mają zasługę, jest błędem.



སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ།
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི།
བཅུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཆོས་གྱིས།
མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱེད་ཨང་།

Bez odwrócenia się od głęboko zakorzenionego
Lgnięcia do przejawiających się obiektów zmysłów
Nie oszukujcie ludzi świeckich,
Udając, że pragniecie czci szat.



(16)

ཀྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་ཐུགས་གྱི།
ངས་ཤེས་སྒོ་ལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྙད་ཆོག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་ཀྱལ་མ་ཆེ་ཨང་།

Jeśli w waszym umyśle brakuje pewności
Co do sutr i tantr nauczanych przez Buddhę,
Nie bądźcie zbyt zarozumiali ogłupiając się
Przywiązaniem do sztamkowych sformułowań i słów.



(17)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་གོམས་པ་ཡི།
ལྷག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤང་གིས།
ཏ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྒྲ་བར།
སྒོ་སྐྱེད་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཨང་།

Błędnych przekonań zakorzenionych od niemającego początku czasu,
Nie da się odrzucić tak od razu,
Nie oczekujcie więc zbyt szybko wspaniałych rezultatów–
Trenujcie umysł stopniowo.



འགན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལོ་འདྲི་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདྲི་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་གསུམ།
ཆོས་སུ་འགྲོ་འམ་སེམས་ཤིག་ཡང་།

Czynienie rywalizacji ze studiowania,
Bycie nauczycielem dla sławy oraz
Chlubienie się pragnieniem zostania uczonym:
Pomyślcie – czy owe trzy mogą stać się Dharma?



རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།
སྤྱོད་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།
རྟེན་ཕྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཆོང་ཡང་།

Jeśli coś nie zrodziło się w naszym umyśle,
Wyjaśnianie tego innym nie przyniesie pożytku.
Powinniście wstydzić się tego.
Nie sprzedawajcie też autentycznej Dharmy dla zysku.



སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྱག་སྒྲད་མ་ཆེ་ཨང་།།

Nie odczuwając prawdziwego znużenia światem,
Wciąż wam na myśli osiem światowych dharm,
Przed innymi udajecie wyrzeczenie –
Nie narzekajcie aż tyle.



ཁ་དང་ཆེ་ལ་གཏིང་དང་ཚུང་།།
བྱ་འོ་སྒྲམ་ལ་བྱ་སྒོ་ཆས།།
འཇུག་པ་སྤྲ་ལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།།

Na waszych ustach jest wielka wiara, lecz w środku wiarę macie małą.
Zestarzejecie się planując wszystko, co chcecie zrobić.
Szybko się angażujecie, lecz dojrzewacie powoli.
Medytujcie nad wstydem za samych siebie.



མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བ་ལྟར།
སེམས་ཅན་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།
གཞན་གྱི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་པར།
རང་སྟོན་རྟོག་ལ་སྤྲོད་ཤིག་ཅང་།

Podobnie jak naturą ognia jest gorąco,
Naturą istot jest posiadanie wad.
Zamiast rozmyślać o wadach innych,
Rozważcie własne i porzućcie je.



ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཡི།
སྤྱི་རྣམས་སྟོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།
ནང་གི་སྤྱགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།
སླ་མའི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་ཅང་།

Nawet jeśli zachowanie guru mahajany
Nie wydaje się dobre na zewnątrz,
Skoro nie znacie jego najskrytszych myśli,
Nie rozmyślajcie o jego wadach.



(24)

ཁྱོད་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཐོ་བ།
ཁྱེད་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ།
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི།
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཡང་།

Każda myśl, jaka pojawia się w waszym umyśle,
Jest wyraźnie czytelna dla mądrości Buddhów.
Nie pozwólcie, by złe myśli, które mogą obrazić
Bóstwo Jidama, maciły wam w głowie.

(25)

ཡོང་བའི་བྱུང་ན་མིག་ཅན་ལྟར།
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག།
ཉག་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།
སྟོད་ངན་པག་ཏུ་མ་བྱེད་ཡང་།

Jak widzący pośród ślepców,
Buddhowie i bodhisattwowie
Zawsze postrzegają niesplamionym spojrzeniem.
Nie postępujcie źle w skrytości.

(26)

ས་སའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྤོང་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་པུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Trudno jest zadowolić zwyczajne istoty.
Wszedłszy w zażyłość, miast waszych zalet
Dostrzegą tylko wasze wady i będą je krytykować.
Praktykujcie w samotności.



(27)

ཆོ་འདིའི་ས་མ་སུ་ཆ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
མགོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Wszyscy rodzice, dzieci, bratanice i bratankowie,
Kuzyni i krewni w tym życiu
Są jak podróżni przyjeżdżający i odjeżdżający z hotelu.
Nie czujcie się z nimi spowinowaceni.



(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགྲོ་ཅ་ན། །
དབུལ་ཡང་སྟག་མ་ལུས་པ་ལ། །
སྒྲིག་བསྟོས་ལོངས་སྟོང་མ་གསོག་པར། །
མོ་ཕུགས་སྒྲང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་། །

Odejdziecie z pustymi rękoma i nadzy.
Nawet mając niewiele, będziecie musieli wszystko zostawić.
Nie gromadźcie rzeczy czyniąc zło.
Głęboko to rozumiejąc, oddajcie się zebraniu.



(29)

བདག་གིས་བརྩིགས་པའི་མཁར་སྟེན། །
གཏན་དུ་སྟོང་དབང་མི་བདོག་གིས། །
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར། །
རི་ཁྲོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

Nie będziecie w stanie pozostać na zawsze
W budowanych przez siebie wysokich domach,
Więc nie dokonujcie bezużytecznych budów.
Udajcie się do górskich pustelni.



བཟའ་མེད་བྱིས་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱང་ནས་ནི། །
བྲེལ་མེད་སྤང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གྲོས་ཉིས་རྒྱུང་མ་མ་ལེན་ཨང་། །

Gdy niepoślubieni zawierają małżeństwo,
Rodzą się niepotrzebne im dzieci;
Będą musiały zostać bezwstydnymi żebrakami.
Nie słuchajcie złych rad, nie bierzcie sobie małżonków.



ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ། །
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད། །
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འབྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་དོ་ཨང་། །

Wielkie istoty wolne od przywiązania
Nie potrzebują karmamudry.
Gdy umysł zmieszany jest z przywiązaniem,
Mudra zaprowadzi was do niższych światów.



ཆོས་མཉན་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བཟུ་བར།
དམན་པ་སྦྱིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲུབ་ས།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྦྱིགས་ཤིག་ཨང་།

Nie bierzcie złego przykładu od niższych wam,
Przyczyny niedharmicznego postępowania.
Oni raczej zasługują na współczucie.
Podążajcie śladem mahasiddhów.



ཕྱིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་གྱིས་སྦྱོངས།
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།
འཇིག་རྟེན་སྣོ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་།

W zręczny sposób odejdźcie od złych przyjaciół.
Idźcie za przykładem wzniosłych duchowych przyjaciół,
Mających wiedzę i zalety czcigodnych,
Którzy porzucili świat.



བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར།
བྱིན་རྒྱལ་ས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་།
ལྟ་དང་སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ།
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Podobnie jak spełniający życzenia klejnot,
Źródłem błogosławieństw jest szacunek we własnym umyśle.
Mieście żarliwe oddanie dla bóstw,
Nauczycieli i Trzech Klejnotów.



བདག་ལ་མ་ནོར་ལམ་སྟོན་པའི།
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ།
རྒྱབ་པ་སྤྱིང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Przewodnicy, duchowi nauczyciele,
Ukazują wam bezbłędną ścieżkę.
Uczyńcie z ich wskazówek
Trzon waszej praktyki.



(36)

ཀྱལ་བས་གསུངས་པའི་ཐེ་མོན་ལ།
སློ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚམ་དང་བྲལ་བ།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཡང་།

Studiując dobrze i mądrze
Kosze nauk Buddy,
Uwolnijcie się od niewiedzy i wątpliwości.
Studiujcie, pókiście młodzi.



(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་བྲིན་ན།
སློན་པའི་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར།
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱངས་ཤིག་ཡང་།

Jeśli nie troszczy się o was wielki przyjaciel,
Jak wybrakowane naczynie, którego spód przecieka,
Wasz splamiony umysł zapomina, więc strzeżcie go,
Kontemplując to, co usłyszeliście.



དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱད་ལ་ཐུབ་ཆོད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤྲངས་ཤིག་ཨང་།།

Przyczyną uzyskania cennego ludzkiego ciała
Jest drogocenny trening w etyczności,
Więc całą swą mocą strzeżcie się,
By pozostać czysti i niesplamieni.



ཤེས་པ་འཛོལ་ལུས་ལ་གནོད།།
མཁས་བརྩན་ནམས་ཀྱིས་སྤང་པའི་གནས།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤྲངས་ཤིག་ཨང་།།

Rozpraszają umysł i szkodzą ciału.
Potępiają je mędrcy i czcigodni.
Są przyczyną wszelkiego zła –
Porzućcie alkohol i seks.



སྐྱེ་བ་དམན་པའི་བྱད་མེད་གྱི།
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྤྱིང་རྗེར་བརྟུས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཆོས་གྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་།

Gdy czujesz zbyt wielką potrzebę wspierania
Swych żeńskich, gorzej sytułowanych uczennic,
Współczucie może przesłonić rodzące się pożądanie
I pojawią się przeszkody dla Dharma.



བདག་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཁྱུམ་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང་།

Aby zwyciężyć wrogie kleśa w umyśle,
Które powodują cierpienie,
Nie bójcie się, nie zniechęcajcie się.
Wzbudźcie pewność siebie.



ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྒྲིག་ལྟར། །
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས། །
ཚོས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ། །
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་། །

Podobnie jak upuszczanie krwi i przyżeganie leczą wewnętrzne choroby,
Wielkie trudności Dharmy są metodą
Leczenia cierpienia niższych światów.
Nie dajcie się przytłoczyć i nie bójcie się.

ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་། །
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རུས་ན། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །
བཟོད་དུ་རིབ་འབྱུལ་ལོ་ཨང་། །

Jeśli nie zdołacie znieść
Takiego właśnie obecnego cierpienia,
Nadzieja na zniesienie cierpień
Trzech niższych światów jest płonna.

(44)

བདག་གི་སྒྱུད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལྷན་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྷ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཡང་།

Jeśli nie zdobędziesz cennego ludzkiego ciała
Swoim obecnym postępowaniem,
Wzniosłe nadzieje osiągnięcia
Stanu Buddy są pomyłką.



(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡལ་བར་མི་གཏོང་བར།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Uzyskaliście trudne do zdobycia
Cenne ludzkie ciało z jego wolnościami i zasobami.
Nie pozwólcie zniknąć temu, coście osiągnęli –
Zbierajcie niewyczerpany plon.



(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྗེས་སྤྱད་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི།
བྱ་མེད་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལྷན་དག་གཞི་བཞུགས་ཤིག་ཨང་།

Medytujcie i radujcie się zasługą
Innych. Jeśli macie chęć
Zrobienia czegoś, czego robić nie powinniście,
Powstrzymajcie czyny ciała i mowy.



(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཟླས་སྒྲིམ་ལ།
ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་།

Źródło zwyczajnego i najwyższego siddhi,
Które usuwa nasze i innych przeszkody.
Oddajcie się bez żadnych wątpliwości
Praktyce Jidama.



སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཚྱུས་པ་འདི། །
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན། །
ཉོན་མོངས་རྒྱང་འཕྲུབ་ལྡང་འགྱུར་གྱིས། །
དྲན་པའི་ཐག་པས་བབྱང་ཞིག་ཡང་། །

Gdy otumaniony słoń umysłu
Zostanie odciągnięty od złych obiektów,
Wichura kleś zawieje,
Więc trzymaj go liną uważności.



ཐོས་པ་ཆོག་གི་ཞོལ་ཁང་གིས། །
ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་ཐུབ་དཀའ་བས། །
བསམ་སྒྲུབ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། །
ངས་ཤེས་མཁར་སྤྱི་བརྩིགས་ཤིག་ཡང་། །

Ponieważ niski budynek słów i słuchania
Niełatwo poradzi sobie z armią kleś,
Wkładajcie wysiłek w kontemplację i medytację,
Aby wznieść wieżę pewności.



མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།
རྒྱ་བུ་ལ་ཚུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་ལ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་།

Za pomocą ludzkiej łodzi
Wyzwólcie się z wielkiej rzeki cierpienia.
Taką łódź trudno jest ponownie zdobyć,
Więc teraz, gdy ją macie, nie leńcie się.



བརྟེན་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལྷས།
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི།
གཅིག་ཕྱར་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།
འགྲུལ་མི་སྒྲོ་སྒྲུ་མ་མང་ཨང་།

Co zostało wzniesione – runie, co zgromadziliśmy – zostawimy.

Porzucicie swych bliskich krewnych
I pójdziecie samotnie, nie wiadomo dokąd –
Podróżnik nie powinien planować zanadto.



མི་འཆི་སྔ་དུ་པའི་ས་ཚྭ་གས་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་ལྷ་ར་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་པན་གྱིས། །
མྱང་མེད་རྒྱན་དུ་བསྟོན་ཅིག་ཡང་། །

Nigdzie nie ma miejsca bez śmierci.
Jest ona pewna i przyjdzie niebawem.
Nic nie pomoże w obliczu śmierci,
Więc zawsze miejcie się na baczności.



གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མཐོ་བསམ་བློ་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་། །

Macie teraz wybór między
Trwałym szczęściem wyższych światów
I cierpieniem trzech niższych sfer.
Rozmyślajcie o tym dobrze.



གཡོ་སྒྱུ་ཐོལ་ཐོག་བྲམ་དང་རྩྭ།
 མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས།
 ངན་སོང་སྒྱུག་བསྐྱེལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
 ལས་ངན་སྒྲིག་པ་སློངས་ཤིག་ཨང་།

Podłe działania, jak szalbierstwo, oszustwo,
 Kręctwo, kłamstwo oraz zabieranie tego, co nam nie dane
 Są przyczyną cierpień niższych światów.
 Wyrzeknijcie się złych, niecných uczynków.



ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ།
 གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདྲོད་ན།
 འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ།
 སྦྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་།

Szczęście tego życia jest ulotne.
 Jeśli pragniecie trwałego szczęścia,
 Póki jesteście w stanie cokolwiek osiągnąć,
 Ćwiczcie się w prawości, np. w szczodrości.



(56)

ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མའི་བསྐྱུ་བྱིད་ཡིན།
སྒོ་ལྟས་བྱས་ན་མི་བསྐྱུ་བ།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས།
རྟག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཞིག་ཨང་།

Wszystko jest oszustwem iluzji.
Za wyjątkiem Trzech Klejnotów, nie ma niczego,
Czemu można zaufać, co was nie oszuka.
Więc zawsze udawajcie się po schronienie.



(57)

འཁོར་བ་ས་ལ་བདེ་བ་མེད།
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི།
སྐྱུ་བསྐྱུ་ལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་།

Istoty w samsarze nie znają szczęścia.
Ludzie dręczeni są jak rak,
Trzema i ośmioma rodzajami cierpienia.
Medytujcie nad ułomnościami samsary.



ཉེ་བར་ལེན་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །
ཀྱན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི། །
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

Lgnięcie jest przyczyną cierpienia.
Odrzućcie na drodze braku samoistnego bytu
Źródło, karmę i kleśa.
Medytujcie nad wartością wyciszenia i szczęścia.



ཁྱོད་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྐྱོད་བར་འབྱུར། །
ཆོག་རྒྱུ་བ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱུད་ངན་ཞི་སྤང་སྒྲིངས་ཤིག་ཨང་། །

Z powodu złości unicestwiacie własne cele
I zasmucacie krewnych i przyjaciół.
Nie strzelajcie zatrutymi strzałami ostrych słów;
Porzućcie złe tendencje – nienawiść.



བདེ་འདོད་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་བྱམས་ལ་དཔག་ནས་སྤྱ། །
བདག་གཞན་སྦྲེམས་པར་སྦྲེམས་ཤིག་ཨང་། །

Wy i inne istoty jesteście tacy sami
W pragnieniu szczęścia i unikaniu cierpienia.
Wyciągajcie wnioski z własnego doświadczenia;
Medytujcie nad równością siebie i innych.



སྦྱོར་ཆོ་པ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གཞོད་སེམས་འཆོ་བ་ཀུན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྦྲིང་རྩི་སྦྲེམས་ཤིག་ཨང་། །

Względem życzliwych istot trzech sfer,
Które były waszymi rodzicami w poprzednich życiach,
Porzućcie wszelką złą wolę i wrogość,
A praktykujcie miłość i współczucie.



(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན། །
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་སྐལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཡང་། །

Gdy krzywdzicie istoty,
Współczujący Zwycięzcy czują się
Jak rodzice, których jedyne dziecko zostało zabite.
Nie może im się to podobać.



(63)

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱུ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་ལྟོས་ཤིག་ཡང་། །

Wszelkie cierpienia samsary
Powstają z przyczyn, karma i kłes'.
Te zaś wynikają z postrzegania samoistnego bytu,
Więc kontemplujcie jego brak.



གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།
སྒྲིལ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར།
ཞི་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།

Wolny od pojmującego i pojmowanego,
Wasz własny umysł nigdy nie powstał.
Jest on poza sferą intelektu,
Więc bądźcie wolni od wszelkich pragnień.



ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།
རྟོག་པའི་སྤང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བྱངས་ཤིག་ཨང་།

Urzeczywistnienie początkującego jest przejrzyste,
Lecz brak mu stabilności.
Nie rzucajcie go na wiatr myśli,
Lecz trzymajcie sznurem uważności.



(66)

གནས་ལུགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས།
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ།
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས།
འདྲིན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

Nie sposób jest ustanowić żadnej fundamentalnej natury,
Jest więc zasadniczo wolna od czterech skrajności.
W niej nie da się sformułować żadnego umysłu.
Bądźcie więc wolni od wszelkich myśli pojmującego.



(67)

ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་འདྲ།
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད།
མེད་བཞིན་སྒྲུང་བའི་དངོས་པོ་ལ།
མཛོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཡང་།

Wszystkie zjawiska są jak sny i iluzja.
Nie ma nic, co byłoby prawdziwe.
Nie skupiajcie się zanadto na tym,
Co się przejawia, a przecież nie istnieje.



(68)

གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར། །
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྤྱི་ཡི། །
སྒྲིག་སྤྱོད་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཡང་། །

Jak przyczyny i skutki zdarzające się we śnie,
Choć nieosadzone w fundamentalnej naturze,
Karma i skutki pomieszania są pewne,
Porzućcie złe czyny i podejmujcie wysiłek w pozytywnych.



(69)

སྤར་བྱས་སྒྲིག་ལ་འགྱོད་པ་སྒྲོམས། །
སྤྱིན་ཆད་སྒྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྒྲོམ། །
རྟག་དུ་སྦྱབས་འགོ་སེམས་བརྩེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཡང་། །

Medytujcie nad żalem za uczynione niegodziwości
I odtąd, nawet kosztem życia, wstrzymujcie się od popełniania ich.
Zawsze podejmujcie wysiłek w antidotum,
Jakim jest szlachetność schronienia i bodhiczitta.



(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཆུང་དུ་ཡང་།
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འབྱུང་།
དུས་གསུམ་བསྔོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ།
སེམས་བརྒྱད་སྔོན་དུ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་།

Nawet niewielka szlachetna rzecz
Stanie się niewyczerpanym skutkiem.
Wszystkie dedykacje trzech czasów poprzedzajcie
Postanowieniem bodhicitty.



(71)

འདིར་བསྐྱན་གྱིས་དང་སྒོ་མཐུན་ན།
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐལ་ཀྱན་བལ་ཏེ།
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི།
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཡང་།

Jeśli wasz umysł zestroi się z tymi pouczeniami,
Będziecie wolni od wszelkiego cierpienia niższych światów
I w niedługim czasie osiągniecie szczęście
Wyższych światów bogów i ludzi.



མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།
སྐྱ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྟ་ཏེ།
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་པོ་ཨང་།

Ostatecznie oczyścicie dwa splamienia
I posiadziecie trzy kaje i cztery mądrości.
Osiągnięcie niezrównane przebudzenie,
Które jest poza samsarą i nirwaną.



ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒྲོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཚའི་དགོན་པར་བཅམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་མ་
རྩེགས་སོ།

To kończy *Siedemdziesiąt dwa pouczenia*, napisane w klasztorze Kharak Tsa
przez Kharaka Gomdziunga z Tsangu.

Kagy Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass Bodhgaya, 823231
Gaya, Bihar, India



is work is licensed under ~~Creative Commons Attribution NonCommercial NoDerivatives 4.0 International~~
License. For any other usage or distribution, contact executive@kagyumonlam.org for permission.

Przekład: Filip Majkowski
Okładka i skład: Beata Karma Tashi Drolkar

Pierwsze wydanie elektroniczne: styczeń 2020.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks jest projektem tworzonym przez Dharma Treasure, który działa pod merytorycznym nadzorem 17. Gjalŋanga Karmapy, Ogjena Trinle Dordze. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



འདྲིམ་པོ་ལྷན་ཁག་
正法寶藏
Dharma Treasure

Contents

1. [70 exhortations](#)

Landmarks

1. [Cover](#)