

修 心 八 頌

Xiū Xīn Bā Sòng

LOJONG: EIGHT VERSES OF TRAINING THE MIND

LOJONG: OSIEM WERSÓW O ĆWICZENIU UMYŚLU

1. 願 視 諸 有 情

Yuàn Shì Zhū Yǒu Qíng

May I perceive every sentient being
Obym postrzegał każdą istotę czującą

猶 勝 如 意 寶

Yóu Shèng Rú Yì Bǎo

As more precious than a wish-fulfilling gem,
Jako cenniejszą niż klejnot spełniający życzenia,

精 進 究 竟 行

Jīng Jìn Jiū Jìng Xíng

In order to accomplish the most supreme goal,
Aby osiągnąć najwyższy cel,

恆 懷 愛 惜 顧

Héng Huāi Ài Xī Gù

I will always cherish them.
Zawsze będę się o nie troszczył.

2. 隨 緣 結 伴 交

Suí Yuán Jié Bàn Jiāo

Whenever I am in the company of others,
Kiedykolwiek jestem w towarzystwie innych,

思 己 至 低 劣

Sī Jǐ Zhì Dī Liè

May I regard myself as the lowest amongst all,
Obym postrzegał siebie za najniższego ze
wszystkich,

誠 心 惜 眾 生

Chéng Xīn Xī Zhòng Shēng

And with utmost sincerity
I z najprawdziwszą szczerością,

恆 視 極 品 勝

Héng Shì Jí Pǐn Shèng

Always hold them as supreme.
Zawsze traktował ich jako ważniejszych.

3. 身 行 心 自 觀

Shēn Xíng Xīn Zì Guān

Watching my mind in all that I do,
Obserwując mój umysł we wszystkim co robię,

念 亂 煩 萌 動

Niàn Luàn Fán Méng Dòng

As soon as any afflictions arise
Jak tylko jakikolwiek zmartwienie się pojawi,

危 殆 自 他 損

Wēi Dài Zì Tā Sǔn

Which harm myself and others,
Które jest krzywdzące dla mnie i dla innych,

疾 斷 令 驅 消

Jí Duàn Lìng Qū Xiāo

May I drive them out immediately.
Obym wyzbył się go natychmiast.

4. 性 邪 惡 有 情

Xìng Xié È Yǒu Qíng

Whenever I see beings of non-virtue
Kiedykolwiek widzę istoty nieszlachetne

劇 疾 茹 苦 辛

Jù Jí Rú Kǔ Xīn

Overwhelmed by heavy misdeeds and suffering,
Owładnięte przez ciężkie złe uczynki i cierpienie,

遇 思 珍 寶 獲

Yù Sī Zhēn Bǎo Huò

As if I had discovered a precious treasure,
Jak gdybym odkrył cenny skarb,

恆 願 愛 重 惜

Héng Yuàn Ài Zhòng Xī

May I cherish them as something rare.
Obym troszczył się o nie jak o rzadki klejnot.

5. 嫉 恨 他 心 起
Jí Hèn Tā Xīn Qǐ
Whenever someone out of deep jealousy
Kiedykolwiek ktoś z głębokiej zazdrości

辱 罵 誹 謗 已
Rǔ Mà Fěi Bàng Jǐ
Abuses and belittles me,
Poniża mnie i ubliża mi,

虧 損 吾 甘 受
Kuī Sǔn Wú Gān Shòu
May I accept all loss
Obym zaakceptował w pełni moją stratę,

捷 勝 獻 他 人
Jié Shèng Xiàn Tā Rén
And offer all victory to them.
I zaoferowałam im pełną wygraną.

6. 彼 昔 益 惠 濟
Bǐ Xī Yì Huì Jì
Whenever someone I have helped,
Ilekoć tylko, ktoś komu pomogłam,

祈 盼 厚 望 存
Qí Pàn Hòu Wàng Cún
Or whom I have placed great hopes in,
Lub w kim pokładałam wielkie nadzieje.

然 而 陷 害 加
Rán Ér Xiàn Hài Jiā
Instead mistreats or even harms me,
W zamian znieważa lub nawet krzywdzi mnie,

視 彼 善 導 師
Shì Bǐ Shàn Dǎo Shī
May I view that person as a great spiritual
teacher.
Obym postrzegał tą osobę jako wielkiego
duchowego nauczyciela.

7. 直 截 迂 迴 確
Zhí Jié Yū Huí Què
In brief, directly or indirectly,
Pokrótkie, bezpośrednio lub pośrednio,

利 樂 施 有 情
Lì Lè Shī Yǒu Qíng
May I offer help and joy to motherly sentient
beings,
Pragnę ofiarować pomoc i radość matczynym
istotom czującym,

彼 苦 煩 惱 患
Bǐ Kǔ Fán Nǎo Huàn
All their harm and suffering,
Całą ich krzywdę i cierpienie,

願 密 受 取 行
Yuàn Mì Shòu Qǔ Xíng
May I secretly take upon myself.
Obym potajemnie wziął na siebie.

8. 願 悉 善 德 業
Yuàn Xī Shàn Dé Yè
May these practices of virtue
Oby te praktyki cnoty

不 染 八 風 垢
Bú Rǎn Bā Fēng Gòu
Be untainted by the eight worldly concerns,
Były nieskalane przez osiem przyziemnych obaw,

智 悟 法 如 幻
Zhì Wù Fǎ Rú Huàn
May I recognize all phenomena to be illusory
Obym dostrzegł, że wszystkie zjawiska są
iluzoryczne

執 盡 解 脫 行
Zhí Jìn Jiě Tuō Xíng
And be liberated from the bonds of attachment.
I był wyzwolony z więzów przywiązania.