NAUKI I PRAKTYKI DZIANGTER I INNYCH LINII
WEDŁUG TRADYCJI KLASZTORU KHORDONG

ཕྱག་འཚལ་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་སྒྲིང་པོ་དོན་བཞུགས།

Praktyka pokłonów

Czime Rigdzin Rinpocze

Pod redakcją
Khordong Terczien Tulku Czime Rigdzina Rinpocze

Związek Buddyjski Khordong w Polsce
Darnków 18, 57-343 Lewin Kłodzki
www.khordong.pl
e-mail: info@khordong.pl
tel. mobil: +48 601 35 77 76

Tłumaczenie na język angielski:
Czime Rigdzin Rinpocze i James Low
Tłumaczenie na język polski: Grażyna Litwińczuk

Copyright © by Związek Buddyjski Khordong w Polsce

Wersja elektroniczna jest objęta takimi samymi prawami autorskimi, jak wersja drukowana.

Związek Buddyjski Khordong w Polsce
Darnków 18, 57-343 Lewin Kłodzki
www.khordong.pl
e-mail: info@khordong.pl
tel. mobil: +48 601 35 77 76

ཕྱག་འཚལ་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་སྙིང་པོ་དོན་བཞུགས།

Krótkie omówienie zasadniczych zagadnień związanych z praktyką pokłonów

སྤྱི་ནས་མཇལ་ན་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོ།

CZI NE DZIAL NA KHEN CZIEN SZI ŁA TSO

z zewnątrz widzieć jak uczony wielki Szantarakszita

Zewnętrznie, jesteś wielkim uczonym Szantarakszitą

ནང་གི་རྟོག་པ་ལུ་གྲུབ་དགོངས་པ་མཉམ།

NANG GI TOG PA LU DRUB GONG PA NIAM

wewnątrz myśli Nagardżuna zrozumienie jak

Wewnętrznie, twoje zrozumienie jest jak u Nagardżuny

གསང་བ་ཕན་ཆེན་བི་མ་ལ་མི་ཏ་དངོས།

SANG ŁA PHEN CZIEN BI MA LA MI TRA NGÖ[1]

tajemnie pandita wielki Wimalamitra prawdziwy

Tajemnie, jesteś wielkim panditą Wimalamitrą

---

[1] W pewnych przypadkach samogłoska *o* jest wymawiana jako głoska pomiędzy *o* i *e* (czasami *o* i *y*). Brzmieniem odpowiada ona niemieckiemu *ö*. Podobnie jest z samogłoską *u*, która wymawiana jest jako dźwięk pomiędzy *u* i *y*, a odpowiada mu niemieckie *ü*. Przy wymowie tych głosek usta pozostają zaokrąglone, jak przy wymowie *o* i *u*. By zachować zapis najbliższy prawidłowej wymowie, w tekście zostają użyte litery *ö* i *ü*. Czasami po tych samogłoskach występuje głoska *t.* Wymawia się ją krótko, prawie bezgłośnie, dlatego została zapisana została jako *t* (np. CZIÖt).

གུ་རུ་པདྨའི་ཐུགས་སྲས་འགྲོ་བའི་མགོན།

GU RU PE MEJ THUG SE DRO ŁEJ GÖN

Padmasambhawy umysł syn istoty dobroczyńca

Synu Padmasambhawy, dobroczyńco istot

ཚུལ་ཁྲིམས་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

TSUL TRIM ZANG PO SZIAB LA CZIAG TSAL LO

Tulku Tsorlo stopy do kłaniać się

Tsultrimie Zangpo, modlę się u twoich stóp

Zewnętrznie, jesteś wielkim uczonym Szantarakszitą. Wewnętrznie, twoje zrozumienie jest równe zrozumieniu Nagardżuny. Tajemnie, jesteś wielkim panditą Wimalamitrą. Tsultrimie Zangpo, synu Padmasambhawy, dobroczyńco istot, modlę się u twoich stóp.

རྟེར་གྱི་སྒྲུན་ལྟར་ཤུང་པ་གཤིས་གཤིག། ཡུས་དྲང་པོར་བསྡང་། གོས་ཚོག་ལེགས་པར་བཙོས་ཏེ་ཐལ་མོ་སྟིང་གར་སྒྲར་ལ། སངས་རྒྱས་འདུ་བའི་སྟོན་པ་མེད། དམ་ཆོས་འདུ་བའི་རྒྱོན་པ་མེད། དགེ་འདུན་འདུ་བའི་འདྲེན་པ་ མེད། ཅེས་གསུང་པ་ལྟར།

Stań przed reprezentacją obiektów schronienia. Twoje stopy powinni być połączone, plecy proste, a ubranie czyste i schludne. Złóż dłonie na wysokości serca.
Zostało powiedziane:

Budda jest niezrównanym nauczycielem, doskonała Dharma jest niezrównaną ochroną, a Sangha niezrównanym przewodnikiem.

དང་པོ་ཕྱག་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། སངས་རྒྱས་གྱི་ཕྲུལ་སྐུ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་དང། མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་པའི་རང་བཞིན་ཡེ་ཤེས་ལྔ་དང་ལྡན་པ། ཟབ་རྒྱས་བདུད་རྩིའི་ཆོས་ཆར་འགྲོ་ལ་སྟོན་པ། དེའི་གསུང་གི་དམ་པའི་ཆོས་ནི་ཕན་པ་ དང་བདེན་པའི་དོན་ཅན་གྱི་དམ་ཆོས་ཡུང་རྟོག་ཀྱི་ངོ་བོ། དེའི་སྐུ་ནི་འདྲེན་པ་བླ་ན་མེད་པ་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཏེ། བཅོ་བ་སྟོང་རྩིའི་རང་བཞིན་ཅན་བདག་མེད་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་སྒྲིང་ཞིའི་མཚོང་བོས་དཀོན་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་དགོས་པ་ནི་གང་ལ་ཕྱག་བྱ་བའི་ཡུལ་དང།

Po pierwsze, obiekty, przed którymi robi się pokłony:

Budda ma trzy aspekty przebudzenia: Dharmakaję, Sambhogakaję i Nirmanakaję. Jego prawdziwą naturą jest pięć pierwotnych mądrości, zrozumienie prawdy, współczucie i moc. Zsyła na istoty deszcz głębokiej i rozległej Dharmy.

Jego mowa, święta Dharma, to Dharma zawarta w tekstach i naukach oraz Dharma urzeczywistnienia. Przynosi ona pożytek i dzięki niej można zrozumieć prawdę.
Naturą jego ciała jest miłość i współczucie, a mocą, najwyższa mądrość pustki. Ciało Buddy pozbawione jest realności. Jest czystą Sanghą, nieprześcignionym przewodnikiem.
Pamiętaj o dobrych właściwościach tych Trzech Klejnotów. Są one warte wszystkich ofiar samsary i nirwany. Wiedz, że to przed nimi należy robić pokłony.

གཉིས་པ་དམིག་པ་དང་བཅས་ཕྱག་བྱ་ཚུལ་ནི་མདོ་ལས། པདྨ་ཁ་འབུས་ཕྱེ་འདྲ་བ། ལག་གཉིས་སྤྱི་བོར་ཐལ་སྦྱར་ནས། ལུས་དཔག་མེད་པའི་སྤྲིན་ཚོགས་བཅས། ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།པདྨ་ཁ་འབུས་པ་ལྟ་བུའི་ཐལ་མོ་སྙིང་ཁར་སྦྱར་བའི་ནང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་ལ་དེ་ལས་མཆོད་པའི་སྤྲིན་བྱུང། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་མཆོད་པ་ཕུལ་བར་བསམ་ལ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ་(འདི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་པདྨ་འཕྲིན་ལས་བཞེན)།

Po drugie, medytacja towarzysząca pokłonom:

W sutrze jest napisane:

Dłonie powinny być złożone delikatnie, jak rozkwitający kwiat lotosu. Połóż je na szczycie głowy. Niezliczonymi ciałami, zgromadzonymi niczym kłębiące się aż po horyzont chmury, rób pokłony przed Buddami dziesięciu kierunków.

Dłonie złóż tak, by były nieco rozchylone, jak rozkwitający lotos. Wyobrażaj sobie, że trzymasz w nich klejnot spełniający życzenia,

nazywany „źródłem wszystkiego, co pożądane”[1]. Wizualizuj emanujące z nich chmury ofiar dla Buddów i Bodhisattwów.

Takie są wyjaśnienia Rigdzina Pema Trinle.

ཐལ་མོ་དཔྲལ་བར་གཏུག་པས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། སྲོག་བཅད། མ་བྱིན་པ་ལེན་པ།ལོག་གཡེམ་བྱས་པ་གསུམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རང་གི་ལུས་གྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག། སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐུ་ཡི་བྱིན་རླབས་བདག་སོགས་ཀྱི་ལུས་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Medytuj, że kiedy dotykasz dłońmi czoła, zostaje oczyszczone wszystko, co ogranicza ciebie i wszystkie istoty, wszystkie grzechy i splamienia ciała, a przede wszystkim trzy główne grzechy: zabijanie, branie tego, co nie zostało dane i niewłaściwe zachowanie seksualne. W ciała wszystkich istot wnika błogosławieństwo ciała Buddów i Bodhisattwów.

དེ་ནས་ཐལ་མོ་མགྲིན་པར་སྦྱར་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་གསུང་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་བས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བརྣབ་སེབས།གནོད་སེམས་ལོག་ལྟ་གསུམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག། སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་གསུང་གི་བྱིན་རླབས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ངག་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Następnie medytuj, że kiedy kładziesz dłonie na gardle, zostają oczyszczone wszystkie grzechy i splamienia mowy twoje i wszystkich istot, a przede wszystkim kłamstwo, wywoływanie niezgody, nieprzyjemne słowa i bezcelowe rozmowy. Mowę wszystkich istot przenika błogosławieństwo mowy Buddów i Bodhisattwów.

---

[1] Godo kundziung.

དེ་ནས་ཐལ་མོ་སྙིང་ཁར་སྦྱར་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་ཐུགས་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ་བས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བརྣབ་སེམས། གནོད་སེམས་ལོག་ལྟ་གསུམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་དག། སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡིད་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Medytuj, że kiedy kładziesz dłonie na sercu, zostają oczyszczone wszystkie grzechy i splamienia umysłu twoje i wszystkich istot, a przede wszystkim chciwość, wrogość i błędne poglądy. Umysły wszystkich istot przenika błogosławieństwo umysłu Buddów i Bodhisattwów.

དེ་ནས་ལག་མཐིལ་གཉིས། ལུས་མོ་གཉིས། དཔྲལ་བ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་མལ་ལྔ་ས་ལ་ཕབ་ནས། བདག་གཞན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཞེ་སྡང་འདོད་ཆགས་གཏི་མུག་ཕྲག་ཏོག་ང་རྒྱལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་དུག་ལྔའི་ལས་སྒྲིབ་སྦྱངས། སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ལྔའི་བྱིན་རླབས་བདག་སོགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Kiedy dotykasz ziemi pięcioma miejscami swojego ciała[1], zostają oczyszczone karmiczne splamienia pięciu trucizn[2] i umysły wszystkich istot samsary przenika błogosławieństwo ciała, mowy, umysłu, właściwości i aktywności Buddów i Bodhisattwów.

---

1 Dłońmi, kolanami i czołem.

2 Gniewu, pożądania, niewiedzy, zazdrości i dumy.

མལ་ལྔ་ཐད་ལ་ཉལ་ཐོག་ཏུ་སླར་ཡང་ཐལ་མོ་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་སྦྱར་བས་བདག་གཞན་འགྲོ་བའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱང།བདག་སོགས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ། སླར་ལུས་གྱེན་དུ་ལང་བའི་ཚེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ཞིང་དུ་དྲངས་བར་བསམ།(འདི་མཁས་གྲུབ་ཀརྨ་ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་བཞེད་པ་ཡིན།)

Medytuj, że kiedy leżysz rozciągnięty na ziemi, a twoje dłonie są złożone na szczycie głowy, zostają oczyszczone grzechy i splamienia twoje i wszystkich istot samsary, i że wszystkie istoty osiągają prawdziwe urzeczywistnienie ciała, mowy i umysłu Buddów i Bodhisattwów. Kiedy wstajesz, medytuj, że wszystkie istoty prowadzone są do czystej krainy.

Te wyjaśnienia pochodzą od Karma Czagme.

ཕྱག་ལན་རེ་ལ་དམིགས་པ་འདི་རྣམས་མ་ཚགས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་ལུས་གྱིས་བཤེ་ཡན་ལག་ལྔས་ཕྱག་འཚལ། ཡིད་གྱིས་བཤེ་ཚོང་ལྟར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་ཞིང་དམིགས་པ་ཐེབས་བྱང་གྱིས་བཤེ་འདི་ལྟར་བརྗོད།

Bardzo ważne jest, by podczas robienia pokłonów zawsze medytować w taki sam sposób, by nie zmieniać techniki medytacji. Ciało musi być całkowicie zaangażowane w wykonywanie pokłonów. Trzeba pamiętać o wykorzystaniu pięciu miejsc. Umysł musi być całkowicie skupiony na pokłonach, pamiętaj przy tym o omówionych wcześniej dobrych właściwościach Trzech Klejnotów. Skoncentruj się tylko na praktyce. Niech twoja mowa będzie całkowicie zaangażowana w praktykę pokłonów. Kłaniaj się, recytując poniższe wersy:

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིགས་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྡན་པ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་སྐྱེས་བུ་འདུལ་བ་ཁ་ལོ་བསྟུར་བ་བླ་ན་མེད་པ་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཕྱག་ཏུ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ཁྱིམ་ཁ་ལ་མགོ་བོས་རབ་ཏུ་བཏུད་དེ་ཐོ་གསུམ་གྱས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Pochylam głowę i z oddaniem kłaniam się ciałem, mową i umysłem przed niesplamionymi kurzem stopami niezrównanego Siakjamuniego, Dżiny[1], Tathagaty[2], Samjak Sambuddy[3], Bagawana[4], Arahama[5], Sugaty[6], Lokawidu[7], Sattadewy[8].

---

1 Zwycięzcy.
2 Tego, Który Przekroczył.
3 Tego, Który Odszedł.
4 Świętej Istoty.
5 Tego, Który Jest Godny Czci.
6 Tego, Który Odszedł w Błogość.
7 Tego, Który Zna Świat.
8 Nauczyciela Ludzi i Bogów.

ཞེས་དང་གཞན་ཡང་ཕྱག་འཚལ་བའི་ཚིག་མང་དུ་བརྗོད། དེ་རྗེས་གཞུང་གང་ཡིན་གྱི་སྒྲུབས་འགྲོའི་ཚིག་འདོན་ནས་དག་དྲན་བྱ།

W czasie robienia pokłonów powinno się recytować wiele różnych modlitw. Potem recytuje się modlitwę przyjęcia schronienia, pochodzącą z tekstu wykonywanej praktyki. Należy przy tym pamiętać
[o wszystkich aspektach medytacji].

དེ་ལྟར་གང་ཟག་དབང་པོ་ཐ་མས་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་དང། ངག་གིས་བསྟོད་དབྱངས། ཡིད་ཀྱིས་མོས་གུས་རྩེ་གཅིག་སྙིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གདུངས་ཤུགས་དྲག་པོའི་སྒོ་ནས་ཕྱག་འཚལ།

Praktykujący o zwyczajnych zdolnościach powinni kłaniać się ciałem, mową recytować pochwały, a w umyśle rozwijać niezachwiane oddanie. Pokłony trzeba robić ze szczerym zaangażowaniem.

དེ་ཡང་རབ་དྲི་མེད་བཤགས་རྒྱུད་ལས་སམ། བཀའ་བརྒྱད་དྲག་པོ་རང་བྱུང་རང་ཤར་གྱི་རྒྱུད་ལེའུ་ཉེར་དྲུག་པའི་ན་རག་བསྐང་བཤགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དད་པས་བརྐྱང་ཕྱག་བརྡབ་ཏེ་འཚལ་གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་ས་ལ་བརྡབ་ཏེ་ཕྱག་འཚལ།

Najlepiej jest z głęboką wiarą robić pełne pokłony i recytować *Drime Szagju* lub *Kagje Dragpo Rangdziung Rang Sziargi Gju Le Nierdrugpej*. W czasie recytacji rób pokłony, rozciągając ciało na ziemi.

འབྲིང་བརྐྱང་ཕྱག་གམ། ཐ་ན་བསྐུམ་ཕྱག་སོགས་བྱ། དབང་པོ་འབྲིང་གིས་གོང་ལྟར་དསྒོམ་ནས་ལུས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་ཀྱི་གྲངས་དང་མཉམ་

པར་སྤྲུལ་ནས་ཀུན་བཟང་མཆོད་པའི་སྤྱིན་ཕུང་འབུལ་བའི་དམིགས་པ་དང་བཅས་ཏེ་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་།

Mniejszy pożytek przynosi robienie pełnych pokłonów (bez recytacji), a najmniejszy, robienie pokłonów tylko klękając.

Praktykujący o nieco większych możliwościach powinni dokładnie wykonać opisaną powyżej medytację, a następnie wyobrazić sobie, że emanuje z nich tak wiele ciał, jak wiele jest drobin kurzu w dziesięciu kierunkach. Wszystkie te ciała ofiarowują chmury ofiar, tak jak Bodhisattwa Kuntu Zangpo. Trzeba robić pokłony z taką właśnie wizualizacją.

གང་ཟག་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཕྱག་འཚལ་སྐབས་དེ་སྟེང་འཁོར་གསུམ་དམིགས་པ་མེད་པའི་རྒྱས་བཏབ་ནས་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་།

Ci, którzy mają większe zdolności, powinni zapieczętować altruistyczną aspirację, akt robienia pokłonów[1] i dedykację zasługi brakiem pojęć podmiotu, obiektu i związku pomiędzy nimi.

གང་ཟག་དབང་པོ་ཡང་རབ་ཀྱིས་ཏེ་སྟེང་ཕྱག་བྱ་པའི་ཡུལ། ཕྱག་བྱེད་པ་པོ།བྱ་བའི་ཕྱག་བཅས་འཛིན་མེད་ཡངས་པ་ཆེན་པོའི་ཀློང་དུ་ཕྱག་འཚལ་བའོ།འདི་གང་ཟག་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་འདི་བྱང་བདག་རིག་འིན་པདྨ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཁམ་སྤྲུལ་ཤེས་རབ་མེ་འབར་བྱམས་པ་སྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ནས་ད་ལྟ་བར་དགོངས་པ་ཟང་ཐལ་ཀྱི་ཁྲིད་རྒྱན་དུ་བྱུང་བའོ།

Ci, o największych możliwościach, powinni robić pokłony w stanie pustki wolnej od lgnięcia do obiektu, przed którym robią pokłony, do tego, kto robi pokłony i do samej czynności pokłonów. Opisanych powyżej metod, przeznaczonych dla praktykujących o różnych możliwościach, nauczał Jangdak Rigdzin Pema Trinle. Instrukcje te

[1] Praktykę zasadniczą.

przekazał Khamtrulowi Szierabowi Mebarowi. Ten z kolei przekazał je Dziampa Tenpej Gjaltsenowi. Są to tradycyjne nauki, pochodzące z *Gongpa Zangthal*.

འབྲས་བུ་ནི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྡིག་སྒྲིབ་འདག་པ་དང་། ཚོགས་གསོག་པ་དང་། མཐར་ཐུག་སྐུ་བཞིའི་རྒྱལ་སྲིད་ལ་དབང་བའོ།

Rezultat praktyki pokłonów:
Dzięki pokłonom zostają oczyszczone grzechy i splamienia trzech bram[1], skompletowane nagromadzenia[2] i ostatecznie osiąga się królestwo Czterech Kai.

སྤྱིར་བཏང་ལྟར་ན་དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་དེ་རང་གི་ལུས་ཞིང་གི་རྟུལ་ཕྲ་རབ་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པར་སྤྲུལ་ནས་ལུས་ཐམས་ཅད་ས་ལ་ཕབ་སྟེ་སྐྱབས་ཡུལ་གྱི་ཞབས་མཐིལ་ལ་མགོས་གཏུགས་ཏེ་ཕྱག་འཚལ་བའོ།

Ogólne wyjaśnienia na temat sposobu robienia pokłonów ciała:
Medytuj, że emanujesz tyle ciał, ile jest drobin kurzu we wszechświecie. Kłaniaj się nimi tymi, w których przyjmujesz schronienie i wyobrażaj sobie, że kiedy twoje ciała stykają się z ziemią, dotykają głowami stóp obiektów schronienia.

ངག་གི་ཕྱག་ནི་བླ་མ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྐུ་དང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བརྗོད་ཅིང་དབྱངས་ཀྱི་ང་རོས་གསོལག་འདེབས་ཚིག་བརྗོད་པའོ།

Pokłony mowy:
Każde z wyemanowanych ciał silnym, melodyjnym głosem recytuje słowa modlitw. Wymienia jedną po drugiej wszystkie dobre właściwości ciała, mowy i umysłu wszystkich guru i Bóstw.

---

1 Ciała, mowy i umysłu.
2 Dwa nagromadzenia: zasługi i mądrości.

ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་ནི་སྙིང་ཐག་པ་ནས་དད་གུས་བྱེད་ཅིང་རེ་ས་གཞན་ན་མེད་པའི་བློ་ལྟོས་འཆའ་བའོ།

Pokłony umysłu:
Miej wiarę i oddanie. Miej płynące z głębi serca zaufanie, że oprócz obiektów schronienia, nikt nie może spełnić twoich pragnień.

དམིགས་རིམ་མེད་པའི་ཕྱག་འཚལ་བྱས་པ་ནི། ལུས་རྩལ་སྦྱངས་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་བས་ན། དབང་པ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་དམིགས་རིམ་འདི།དཀའ་སྤྱད་ཕྱག་འབུམ་བྱེད་པའི་བརྗོན་འགྲུས་ཅན། རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་སར་ཕྱག་འཚལ་མཁན། རང་གི་སློབ་མ་འགའ་ལ་ཕན་ཕྱིར་དུ། ལྷག་བསམ་དག་པས་འདི་ཉིད་ཡི་གེར་བཀོད།

Robienie pokłonów bez medytacji jest tylko ćwiczeniem fizycznym, dlatego napisałem te wyjaśnienia z myślą o tych, którzy pilnie wykonują trudną praktykę stu tysięcy pokłonów. Chciałem pomóc moim uczniom i sprawić im radość. Widziałem kilka osób, robiących pokłony i właśnie dla nich ułożyłem ten tekst. Zawiera on wskazówki dla praktykujących o największych, mniejszych i najmniejszych możliwościach.

འོན་ཀྱང་ཕྱག་མི་འཚལ་བའི་གང་ཟག་འགའ། རི་བོང་ཅལ་སྒྲོག་ཅན་ལ་འདི་མི་མཁོ། ཕྱག་མ་འཙལ་བར་ངས་ཕྱག་བཙལ་ལོ་ཞེས། རྫུན་གཏམ་སྨྲས་ན་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་ལྡན་ཁྲེལ།

Nie jest on przeznaczony dla tych, którzy nie robią pokłonów, tylko dużo mówią. Są oni jak królik w znanej przypowieści.
Ci, którzy nie zrobili pokłonów, lecz twierdzą, że zrobili ich sto tysięcy, swoimi kłamstwami wprawiają w niesmak istoty obdarzone okiem mądrości.

བདག་ཅག་བོད་པའི་ཆོས་ལུགས་ལྔ་ཀ་ལ། དམིགས་རིམ་འདྲ་མིན་འགའ་རེ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང། ཕྱག་འབུམ་འཚལ་མི་དགོས་ཞེས་བྲིས་པ་མེད། ཆོས་ལུགས་ལྔ་གར་ངེས་པར་གལ་ཆེ་ཞེས། ཚད་ལྡན་གླེགས་བམ་མང་པོའི་ནང་དུ་བཤད།

Jeśli chodzi o pięć tradycji Dharmy w Tybecie[1], chociaż nieco się różnią systemem praktyki, w żadnej tradycji nie ma tekstu, w którym by zostało napisane, że zrobienie stu tysięcy pokłonów nie jest konieczne. Wszystkie pięć szkół jest zgodne co do tego, że są konieczne i bardzo ważne. Takie nauki znaleźć można w wielu autentycznych tekstach.

མ་ཟད་ཁ་ཆེ་ཡེ་ཤུ་ཉིན་དུ་སོགས། ཆོས་པ་ཀུན་ནས་མགོ་གུག་ལུས་འདུད་བྱེད། འཇིག་རྟེན་ཀུན་ཀྱི་བླ་དཔོན་ཆེ་རིགས་ལ། གུས་འདུད་བྱེད་པ་ཕྱག་གི་དོད་པོའོ།

Co więcej, we wszystkich religiach: w islamie, chrześcijaństwie, hinduizmie a także innych religiach istnieje praktyka pochylania głowy
i kłaniania się. Wszędzie na świecie ludzie z szacunkiem kłaniają się nauczycielowi i wysokim dostojnikom. To ekwiwalent pokłonów.

མ་གསུངས་བཞིན་དུ་ཁྱོད་ཅག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ཕྱག་འཚལ་མི་དགོས་བླ་མས་ང་ལ་གསུངས། ཟེར་བ་དེ་ནི་སུས་ཀྱང་བདེན་མི་འཛིན། སྔོན་ནས་ད་བར་བླ་མས་གསུངས་པ་མེད།

Nigdy nie nauczano, że nie jest ma potrzeby, by wszyscy robili pokłony. Jeśli ktoś twierdzi, że guru mu powiedział, że może pominąć tę praktykę, nikt mu nie uwierzy, bo guru nie mógł nie powiedzieć czegoś takiego.

[1] Bon, ningma, sakja, kagju i gelug.

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་གསུང་ནས་སྐྱེས་བུ་ཁྱོད། རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་ལྷག། ཡང་ན་བོད་རིགས་མེན་པའི་བླ་མའི་གསོག། གོང་པའི་ལྷེ་སྦྱང་ལུག་ཅན་འདྲའི་གསུངས།

Jeżeli faktycznie guru powiedział ci, że nie musisz robić pokłonów, to znaczy, że jesteś istotą większą, niż sam Wadżradhara, albo że twój nauczyciel nie jest Tybetańczykiem i tylko udaje lamę, że jest jak wilk w owczej skórze.

མ་ཟད་སོ་སོ་རང་གི་ལྷ་ཁང་དུ། ཁ་ཆེས་ན་མ་སུ་དང་ནང་པའི་ཕྱག། མ་ཧི་ཀ་པས་ཨ་མེན་ཟེར་སྨོས་དང། ཧིན་དུ་ཡ་ན་ཡམ་ཟེར་བ་ཕྱག་དང་གཅིག།

Co więcej, wszędzie na świecie ludzie odwiedzający świątynie, wyrażają szacunek: muzułmanie oddają hołd, buddyści robią pokłony, chrześcijanie mówią „amen” a hinduiści „pranam”. Wszystko to ma takie same znaczenie jak pokłony.

ཆོས་པས་ཏུས་བཙུག་མགོ་དགུ་ལུས་འདུད་བྱེད། མ་ཟད་མི་དམངས་ཆོག་སྨོས་ཆོག་གནས་སུ་ཆོག་པའི་ཆོག་གཙོར་ཚགས་གཙོའི་མི་དམངས་ལ། མི་དམངས་ཕན་ཚུན་དང་ནི་ངོ་ཤེས་ལ། རྒྱུས་ཡོད་དགའ་སྟོའི་ཕྱིར་དུ་ལག་པ་བཀྲུག། དེ་ཡང་ཕྱག་གི་དོད་པོ་ལུགས་སོལ་ཡིན།

Wszędzie na świecie wyrazem szacunku i czci jest pochylenie głowy i klęknięcie.
Gdy gromadzi się wielu ludzi, przewodniczący zgromadzenia i każdy z obecnych wyrażają radość ze spotkania, pozdrawiają się nawzajem i podają sobie ręce. Takie pozdrowienia także są pewną odmianą pokłonów.

འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཀྱི་བླ་དགོན་ཆེ་རིགས་དང། དེང་སང་དམངས་གཙོའོ་དུས་སུ་མི་ཀུན་ལ། གུས་འདུད་བྱེད་པ་ཕྱག་གི་དོད་པོའོ།

Na całym świecie ludzie okazywali i nadal okazują szacunek swoim nauczycielom, osobom mądrym z racji wieku, przywódcom i tym, którzy kierują światem.

གལ་སྲིད་དེང་སང་དུས་ཚོད་འདི་སྐབས་སུ། ཐ་མལ་མི་ལ་གུས་འདུད་བྱ་དགོས་ན། བསླུ་མེད་རྣམས་ལ་ཅི་ཕྱིར་བྱ་མི་དགོས། དེས་ནི་རང་གི་བསོད་ནམས་གསོག་པར་འགྱུར། གལ་སྲིད་དེང་དུས་དྲེགས་པས་ཁེང་བཡི།ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་གུས་འདུད་ཕར་བྱསན། དེ་ནི་ང་རྒྱལ་ཁེང་ནས་ཚུར་ལ་བསླུ། འོན་ཀྱང་རང་གི་བསོད་ནམས་གསོག་པ་ལས། གཞན་ཡང་གནོད་པའི་སྐྱོན་དུ་མི་འགྱུར་རོ།

Skoro w dzisiejszych czasach okazuje się szacunek nawet zwyczajnym osobom, to czy jest możliwe, że nie trzeba go okazywać niezrównanym Trzem Klejnotom? Dzięki oddawaniu czci gromadzi się zasługę.
Zwyczajni ludzie mają wielkie, nieokiełznane ego, sprawiające, że rośnie w nich gigantyczna duma. Ma to poważne i nieprzewidziane skutki. A jednak ten, kto szanuje zwyczajnych ludzi, gromadzi zasługę i nigdy nie będzie przyczyną kłopotów dla innych.

ཕྱི་ནང་དག་ཞིང་ནང་བཅུད་ལྷ་ལྷ་མོའི། རང་བཞིན་ཅན་དུ་ཤེས་བར་དགོས་ཞེས། བཞི་ནས་དགུ་བར་ཐེག་པ་གོང་མར་བཞེད།འཁོར་ལོ་ཐ་མའི་དགོངས་པའི་དོན་བཞིན་དུ། སངས་རྒྱས་རྒྱུ་ཅན་སྐྱེ་དགུ་ཐམས་ཅད་ལའང།དག་པའི་སྣང་བས་གུས་འདུད་བྱེད་དགོས་སོ།

Dla takiej osoby zewnętrzny, widzialny świat będzie czysty, będzie niebiańską krainą, zamieszkaną przez bogów i boginie. To naturalny stan istot. Nauki wyższych jan (od czwartej do dziewiątej) i trzeciego obrotu kołem Dharmy mówią, że wszystkie istoty mają naturę Buddy. Dlatego ci, których wizja jest czysta, szanują wszystkich.

ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀུན། གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་ན། ཉི་མ་ལ་ནི་ཚ་བའི་རང་བཞིན་དང་།ཟེར་ལྟར་ཀུན་ཁྱབ་ཆེན་པོར་ཕྱག་མི་དགོས།

Jeżeli zna się prawdę wielkiej mądrości niedualności podmiotu, przedmiotu i działania, to jest się jak słońce, którego naturą jest ciepło i przenikające wszystko promienie. Wtedy nie ma potrzeby, by robić pokłony.

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་དགུ་ཕྲུག་ལ། རང་གཞུང་ཅི་བཞིན་སྐྱབས་འགྲོ་ཚད་ལྡན་དང་། ཕྱག་འབུམ་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་འོ།

Jeżeli chodzi o dziewięć obiektów zewnętrznego, wewnętrznego i tajemnego schronienia[1], według rdzennych tekstów ważne jest, by przyjmować schronienie szczerze i z determinacją. Bardzo ważne jest, by zrobić sto tysięcy pokłonów.

ཞེས་པའང་སྤྲང་འཁྲམ་ནད་པ་འཆེ་སེད་རིག་འཛིན་རང་གིས་ཕྱག་འཚལ་མི་ཐུབ་བའི་སྐབས་སུ་ཀུན་ལ་ཕན་རེས་བྲིས།

Wyjaśnienia te zostały napisane dla pożytku innych przez schorowanego człowieka, wędrownego żebraka, Czime Rigdzina, w czasie, gdy on sam nie był w stanie robić pokłonów.

[1] Budda, Dharma, Sangha (Trzy Klejnoty), Guru, Jidam, Dakini (Trzy Korzenie), Dharmakaja, Sambhogakaja i Nirmanakaja (Trzy Kaje).

བསྔོ་བ།

Dedykacja zasługi

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་གཟིགས་པ་དང་།

CZIAG TSAL ŁA DANG CZIÖ[t] CZING SZIAG PA DANG

pokłony i ofiary wyznanie i

Przez pokłony, ofiary i wyznanie

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།

DZIE SU JI RANG KUL SZING SOL ŁA JI

radość z zasługi innych prośba o nauczanie prośba o pozostanie

Przez cieszenie się z zasługi innych, proszenie,
by Buddowie nauczali Dharmy i nie odchodzili

དགེ་བ་ཆུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GE ŁA CZIUNG ZE DAG GI CZI SAG PA

zasługa mało przeze mnie cokolwiek zgromadziłem

Jakąkolwiek, nawet najmniejszą zasługę zgromadziłem

ཐམས་ཅད་བདག་གི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའོ།

THAM CZIE DAG GI DZIANG CIUB CZIR NGO ŁO

wszyscy przeze mnie oświecenie dla dedykować

Dedykuję ją wszystkim istotom, by osiągnęły oświecenie

Jakąkolwiek, nawet najmniejszą zasługę zgromadziłem dzięki wykonywaniu pokłonów, składaniu ofiar, wyznaniu błędów, cieszeniu się z zasługi innych, proszeniu Buddów, by nauczali Dharmy
i by nie odchodzili z tego świata, dedykuję ją wszystkim istotom, by osiągnęły oświecenie.

བྱོད་འཇུག་ལས།

Z Bodhiczariawatary:

ཕན་པར་བསམས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།

PHEN PAR SAM PA TSAM GI KIANG

pożytek, zasługa myśl tylko także

Skoro sama myśl o pomaganiu innym

སངས་རྒྱས་མཆོད་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན།

SANG GIE CZIÖ[t] LE KHIE PHAG NA

Buddowie ofiarowanie od, niż wartościowe jeżeli

Ma większą wartość niż czczenie Buddów

སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

SEM CZIEN MA LY THAM CZIE KI

czujące istoty bez wyjątku wszystkie [D.]

Dla dobra wszystkich istot

བདེ་དོན་བཙོན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།

DE DÖN TSÖN PA MÖ CZI GÖ

zasługa, pożytek robić koniecznie trzeba wspomnieć

Jakże cenna jest praca

Skoro sama myśl o pomaganiu innym ma większą wartość, niż czczenie Buddów, jakże cenna jest praca dla dobra wszystkich istot!