

ཐཱ་ཤཱ་

༄༅། །ཡུང་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་བཞུགས་སོ།།

Sutra trzech zbiorów
(Sutra skruchy)

1

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ལོ་མཛོེ།

༄༅།

བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་སྒྲིབ་པ་བཤགས་པ་ནི།

Wyznanie naruszonych ślubowań Bodhisattwy.

དམིགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲིབ་པ་ནས་སྒྲིག་པ་བཤགས་པའི་བློས།།

następnie z głębi serca wyznaj całe zło:

སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

kjab sun ci-o

Schronienie w Lamie,

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་

sang gje la kjab

przyjmuję Schronienie



ཐོག་མར་མདུན་དུ་སངས་རྒྱས་སུ་མ་ཙུ་ཙ་ལྷ་གསལ་བར་

*Na początku wyobraź sobie, że znajdujesz się w obecności
trzydziestu pięciu Buddów, którzy są przed tobą,*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྟག་པར་བླ་མ་ལ་

Sem cien tam cie tak par la ma la

Wszystkie czujące istoty nieustannie przyjmują

སུ་མཆིའོ།

sun ci-o

w Buddzie,

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

cie la kjab sun ci-o

przyjmują Schronienie w Dharmie,

༄

།དག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

gen dyn la kjab sun ci-o

przyjmują Schronienie w Sandze.

།བཙུམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙུམ་པ་ཡང་དག་པར་

ciom den de de szin sziek pa dra ciom pa jang dak par dzog

Przed Bhagawanem, Tathagatą, Arhatem, Całkowicie Doskonałym Buddą

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་བྱུང་པ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

pej sang gje sia kja tub pa la ciak tsal lo

Siakjamunim kłaniam się,

།དྲི་ཐེ་སྤྱིང་པོ་རབ་ཏུ་འཛོམས་པ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

dor dzie njing po rab tu dziom pa la ciak tsal lo

przed Wadžra-Pramardim kłaniam się,

།རིན་ཆེན་

rin cien

przed

འོད་འཕྲོ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

y tro la ciak tsal lo

Ratnar-Cisem kłaniam się,

ལྷ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

lu lang gi gjal po la ciak tsal lo

przed Nageśwa-Radżą kłaniam się,

དཔལ་བོའི་སྡེ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

pa loj de la ciak tsal lo

przed Wiraseną kłaniam się,

དཔལ་དགེུས་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

pal gje la ciak tsal lo

przed Wira-Nandim kłaniam się,

ལོ། རིན་ཆེན་མེ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

rin cien me la ciak tsal lo

przed Ratna-Agnim kłaniam się,

རིན་ཆེན་ལྷ་འོད་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

rin cien da y la ciak tsal lo

przed Ratna-Czandra-Prabhą kłaniam się,

ཁམ་ཐོང་བ་དོན་ཡོད་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

tong la dyn jy la ciak tsal lo

przed Amogha-Darszim kłaniam się,

རིན་ཆེན་ལྷ་བ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

rin cien da la la

przed Ratna-Czandrą

ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

ciak tsal lo

kłaniam się,

དྲི་མ་མེད་བ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

dri ma me pa la ciak tsal lo

przed Wimalą kłaniam się,

དཔལ་སྤྱིན་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

pal dzin la ciak tsal lo

przed Sziura-Dattą kłaniam się

ཁོངས་བ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

tsang pa la ciak tsal lo

przed Brahmap kłaniam się,

ཁོངས་བས་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་ལོ།

tsang pe dzin

przed Brahma-Dattą

པའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རྩིས་པ་མཛོན་པར་མཆིན་པ་ལ་ཕྱག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

y zer nam par ryl pa ngyn par kjen pa la ciak tsal lo

Dita-Bhidžnią kłaniam się,

མཆིན་པ་ལ་ཕྱག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

kjen pa la ciak tsal lo

ཕྱག་ཇུག་འཆའ་ལོ།
ciak tsal lo
kłaniam się,

ནོར་དཔལ་ལ་ཕྱག་ཇུག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

nor pal la ciak tsal lo

przed Dhana-Szrim kłaniam się,

འདབ་པོའི་ རྟོག་གི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྒྱལ་པོའ་ཕྱག་ཇུག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

lang poj tog gi gjal tsen gji gjal po la ciak tsal lo

przed Indra-Ketu-Dhwadża-Radżą kłaniam się,

ཁྱེད་ཀྱི་འོད་ཟེར་ལ་ཕྱག་ཇུག་པའི་མཛོན་པར་མཆིན་པར་མཆིན་པ་ལ་ཕྱག་ཇུག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

de szin sziek pa pe me y zer nam par ryl pa ngyn par

przed Tathagatą Padma-Džjoti-Wikri-Dita-Bhidžnią kłaniam się,

དྲན་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་ཇུག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

dren pej pal la ciak tsal lo

przed Smrti-Szrim kłaniam się,

མཚན་དཔལ་གྱི་རྟོག་ཅུ་ཡོངས་གྲགས་ལ་

tsen pal szin tu jong drak la

przed Supari-Kirti-Tana-Maghepa-Szrim

ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་གཞོན་པའི་དཔལ་ལ་ག་ཇུག་ཇུག་འཆའ་ལོ།

szin tu nam par nyn pej pal la ciak tsal lo

przed Suwi-Krantą kłaniam się,

	༄༅། གཡུལ་ལས་གིན་རུ་རྒྱལ་པར་རྒྱལ་བ་ལ་སྐྱུ་ག་འཆོལ་ལོ། jyl le szin tu nam par gjal ła la ciak tsal lo przed Juddha-Dżają kłaniam się, རྒྱལ་པར་གཞོན་པས་གཤེགས་པ་ལ་སྐྱུ་ག་འཆོལ་ལོ། གྲུན་ནས་ nam par nyn pe sziek pa la ciak tsal lo przed Wikranta-Gamim kłaniam się, kyn ne przed སྒྲུང་བ་བཀོད་པའི་དཔལ་ལ་སྐྱུ་ག་འཆོལ་ལོ། nang ła ky pej pal la ciak tsal lo Samanta-Wabhasa-Wjuha-Szrim kłaniam się, རིན་ཆེན་པདྨ་རྒྱལ་པར་གཞོན་པ་ལ་སྐྱུ་ག་འཆོལ་ལོ། rin cien pe ma nam par nyn pa la ciak tsal lo przed Ratna-Padma-Wikramim kłaniam się, དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་ de szin sziek pa dra przed Tathagatą, Arhatem, Całkowicie བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཟིན་པོ་ཆེའི་པདྨ་ལ་རབ་རྩ་བ་ཞུགས་པ་རི་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱུ་ག་འཆོལ་ལོ། ciom pa jang dak par dzok pej sang gje rin po ciej pe ma la rab tu sziuk pa ri ła ng gi gjal po la ciak tsal lo Doskonałym Buddą Ratna-Padma-Suprati-Sthita-Sailend-Radżą kłaniam się.	SKRUCHY 7 SUTRA
--	---	--

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十

།དེ་དག་ལ་སོགས་པ་ཕྱོགས་བརྒྱའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཙུམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་

de dak la sok pa ciok ciuj dzik ten gji kam tam cie na de szin sziek pa dra ciom pa jang dak par dzok pej sang gje

Wy, a także wszyscy inni przebywający we wszystkich światach w dziesięciu kierunkach Tathagatowie, Arhaci, w pełni oświeceni Buddowie, Bhagawani, jakkolwiek Was

བཙུག་ལྷན་འདས་གང་ཇི་སྟེན་ཅིག་བཞུགས་ཏེ་འཆོ་ཁིང་བཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སྲུག་སོལ།

ciom den de gang dzi nje cik szruk te tso szing szie pej sang gje ciom den de de dak tam cie dak la gong su sol

wielu – wszyscy Buddowie, którzy przebywają i wspierają, proszę, wysłuchajcie mnie!

ཁདག་གི་སྐྱེ་བ་འདི་དང་།

dak gi kje ła di dang

W tym życiu

སྐྱེའུ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས།

kje la tok ma dang ta ma ma ci pa ne

i w poprzednich żywotach, w niekończącej się egzystencji,

།འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་གནས་ཐམས་ཅད་དུ་སྡིག་པའི་

kor ła na kor łej kje ne tam cie du dik pej le gji

przechodząc przez wszystkie miejsca narodzin w samsarze,

ལྟུན་པ་།	ལས་བགྱིས་པ་དང།	ཁབ་གྱིད་དུ་སྦྱུལ་བ་དང།	ཁབ་གྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བཤམ།	ཁམ་ཚོད་རྟེན་གྱི་དགོར་རམ།
	pa dang	gji du tsal ła dang	gji pa la dzie su ji rang ła-am	cie ten gji kor ram
	wykonywałem złe czyny,	nakłaniałem do ich wykonania	i cieszyłem się z ich wykonania.	Ofiary ze stup,
ལྟུན་པ་།	དགོ་འདུན་གྱི་དགོར་རམ།	ཁྱེད་ཀྱི་འདུན་གྱི་དགོར་འཕྲོག་པ་དང།	འཕྲོག་དུ་སྦྱུལ་བ་དང།	འཕྲོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་
	gen dyn gji kor ram	ciok ciuj gen dyn gji kor trok pa dang	trok tu tsal ła dang	trok pa la dzie su ji
	własność sanghi,	własność sanghi z dziesięciu kierunków kradłem,	nakłaniałem do kradzieży	i cieszyłem się z dokonanej
ལྟུན་པ་།	རང་བཤམ།	ཁམ་ཚོད་མ་མཆིས་པ་ལྟུན་པ་ལས་བགྱིས་པ་དང།	ཁབ་གྱིད་དུ་སྦྱུལ་བ་དང།	ཁབ་གྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བཤམ།
	rang ła-am	tsam ma ci pa nge-i le gji pa dang	gji du tsal ła dang	gji pa la dzie su ji rang ła-am
	kradzieży.	Popelniałem pięć najgorszych czynów,	nakłaniałem do ich popełnienia	i cieszyłem się z ich popełnienia.

SKRUCHY

9

SUTRA

མི་དག་གི་བ་བཅུ་ལྷན་གྱི་ལམ་ཡང་དག་པར་སྤངས་པ་ལ་ལྷགས་པ་དང།

mi ge la ciuj le kji lam jang dak par lang pa la szluk pa dang

Z pełnym przekonaniem wkroczyłem na ścieżkę dziesięciu negatywnych działań,

འཇུག་ཏུ་སྐྱེ་བ་དང།

dziuk tu tsal la dang

nakłaniałem do wkroczenia na nią

འཇུག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་

dziuk pa la dzie su ji rang

i cieszyłem się z wkroczenia na nią.

བའམ།

la-am

ལས་གྱི་སྒྲིབ་པ་གང་གིས་བསྒྲིབས་ནས།

le kji drib pa gang gi drib ne

Z powodu splamienia tymi
karmicznymi zaciemnieniami

ཁད་ག་སེམས་ཅན་དཀྱུལ་བར་མཆི་བའམ།

dak sem cien njal lar ci la-am

odrodzę się jako istota piekielna

དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་མཆི་བའམ།

dy droj kje ne su ci la-am

lub jako zwierzę,

ཡི་དྲགས་གྱི་ཡུལ་དུ་མཆི་བའམ།

ji dak kji jyl du ci la-am

lub jako głodny duch,

ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེ་བའམ།

jyl ta kob tu kje la-am

lub w kraju bez Dharma,

ཁྲ་གྲོར་སྐྱེ་བའམ།

la lor kje la-am

lub jako barbarzyńca,

ལྷ་ཆོ་ངོང་པོ་རྣམ་སུ་སྐྱེ་བའམ།

lha tse ring po nam su kje la-am

lub pośród długowiecznych bogów,

	༄༅། །དབང་པོ་མ་ཚང་པར་འགྱུར་བའམ། lang po ma tsang par gjur la-am lub będę miał niesprawne zmysły, །ལྷ་བ་འོག་པར་འཛིན་པར་འགྱུར་བའམ། ta la lok par dzyn par gjur la-am lub będę Ignął do błędnych poglądów. །སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་ལ་མཉེས་པར་མི sang gje dziung la la nje par mi Obecność Buddy nie będzie sprawiać mi radości.	SKRUCHY 11 SUTRA
ཨ།	བགྱིད་པར་འགྱུར་བའི་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་གང་ལགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་ཡེ་ཤེས་སུ་གྱུར་པ། gji par gjur lej le kji drib pa gang lak pa de dak tam cie sang gje ciom den de je szie su gjur pa Wszystkie te karmiczne zaciemnienia, jakiegokolwiek by były, w obecności Buddów-Bhagawanów, którzy osiągnęli pierwotną mądrość, །སྤྱོད་དུ་གྱུར་པ། cien du gjur pa którzy uzyskali Oczy Mądrości,	
	།དབང་དུ་གྱུར་པ། pang du gjur pa którzy stali się Świadcami, །ཚད་མར་གྱུར་པ། tse mar gjur pa którzy są wiarygodni, །མཁྱེན་པ་གཟིགས་པ། kjen pa zik pa którzy są wszechwiedzący, །དེ་དག་གི་སྤྱོད་སྒྲུབ་མཐོལ་འོ་འཆགས་སོ། de dak gi cien ngar tyl lo ciak so w ich obecności wyznają wszelkie złe czyny, །མི་འཆབ་བོ། mi ciab bo nie zatajam ich	

མི་སྒྲེད་དོ།

mi be do

ani nie ukrywam

སྒྲིན་ཆད་ཀྱང་གཅོད་ཅིང་སྒྲིམ་པར་བགྱིད་ལགས་སོ།

len cie kjang cie cing dom par gji lak so

i ślubuję w przyszłości ich nie popełniać.

སངས་རྒྱས་བཙུ་ལྷན་འདས་ད་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་

sang gje ciom den de de dak tam cie dak la gong

Wszyscy Buddowie-Bhagawanowie, proszę, wysłuchajcie mnie!

དགོངས་སུ་གསོལ།

su sol

ཁད་ག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས།

dak gi kje la di dang kje la tok ma dang ta ma ma ci pa ne

W tym życiu i w żywotach bez początku i końca,

འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་བ་གཞན་

kor la na kor lej kje la szien dak

gdy krążę w samsarze w coraz to innych

དག་ཏུ་སྐྱེན་པ་ཐ་ན་དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ལ་ཟས་ཁམ་གཅིག་ཙམ་བསྐྱལ་བའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང།

tu dzin pa ta na dy droj kje ne su kje pa la ze kam cik tsam tsal lej ge lej tsa la gang lak pa dang

wcieleniach, jakiekolwiek źródło zasługi stworzyłem, dając choć jeden kęs jedzenia istocie urodzonej jako zwierzę,

ཁད་ག་གིས་ཚུལ་

dak gi tsul trim

jakekolwiek źródło

५५

ॐ

ཁྱིམ་ས་བསྐྱངས་བའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང།

sung lej ge lej tsa la gang lak pa dang

zasługi stworzyłem, przestrzegając etycznej samodyscypliny,

ལགས་པ་དང།

pa dang

ཁངས་གོས་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་བསྐྱིས་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང།

dak gi sem cien jong su min par gji pej ge lej tsa la gang lak pa dang

jakikolwiek źródło zasługi stworzyłem, doprowadzając istoty do duchowej dojrzałości,

སེམས་བསྐྱེད་པའི་དགོང་ལྟ་བུ་བ་གང་ལགས་པ་དང།

sem kje pej ge lej tsa ła gang lak pa dang

rozwijając w umyśle pragnienie osiągnięcia Oświecenia,

ཁབ་ག་གིས་ཚངས་པར་སྐྱོད་པ་ལ་གནས་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་

dak gi tsang par cie pa la ne pej ge lej tsa la gang lak

jakikolwiek źródło zasługi stworzyłem, utrzymując ślubowania czystości,

ཁད་ག་གིས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་

dak gi dziang ciub ciok tu

jakiegokolwiek źródło zasługi stworzyłem,

ཁདག་གིས་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་

dak gi la na me pej je szie kji ge lej tsa ła gang lak pa de dak tam cie cik tu

jakiegokolwiek źródło zasługi stworzyłem dzięki nieprzewyższonej pierwotnej mądrości – wszystko to

SKRUCHY

13

SUTRA

གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཤིང་བཞུམས་ཏེ།

dy szing dum te

zbieram razem,

ཁ་སྤོམས་ནས་སྒྲ་ན་མ་མཆིས་པ་དང།

dom ne la na ma ci pa dang

gromadzę i dedykuję nieprzewyższonemu,

གོང་ན་མ་མཆིས་པ་དང།

gong na ma ci pa dang

temu, dla którego
nie ma nic, co wyższe,

གོང་མའི་ཡང་གོང་མ།

gong mej jang gong ma

temu, co wyższe niż najwyższe,

སྒྲ་མའི་ཡང་སྒྲ་མར་ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བས།

la mej jang la mar jong su ngo le

nieprzewyższonemu przekraczającemu nieprzewyższone,

སྒྲ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་བགྱིའོ།

la na me pa jang dak par dzok pej dziang ciub tu jong su ngo lar gji-o

nieprzewyższonemu, w pełni doskonałemu Oświeceniu.

ཇི་ལྟར་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོས་པ་དང།

dzi tar de pej sang gje ciom den de nam kji jong su ngo la dang

Tak jak dedykowali wszyscy Buddowie-Bhagawanowie przeszłości,

ཇི་ལྟར་མ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་

dzi tar ma dzin pej sang gje ciom den de

tak jak będą dedykować wszyscy Buddowie-Bhagawanowie,

ཨྲི
ནམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྟོ་བར་འགྱུར་བ་དང།

nam kji jong su ngo lar gjur la dang

którzy jeszcze nie nadeszli,

ཁི་ལྷར་ད་ལྷར་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྷན་འདས་ནམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་

dzi tar da tar dziung le sang gje ciom den de nam kji jong su

tak jak dedykują wszyscy teraz obecni Buddowie-Bhagawanowie, tak samo ja czynię

བསྟོ་བར་མཛད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་བསྟོ་བར་བགྱིའོ།

ngo lar dze pa de szin du dak gi kjang jong su ngo lar gji-o

tę dedykację zasługi.

ཁྱིམ་པ་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་སོར་བཤགས་སོ།

dik pa tam cie ni so sor sziaak so

Wszystkie złe czyny - każdy z osobna - wyznaję,

ཁས་ཏེ་ནམས་

sy nam tam

raduję się całą

ཐམས་ཅད་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ།

cie la dzie su ji rang ngo

zasługą,

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

sang gje tam cie la kyl szing sol la deb so

zwracam się do wszystkich Buddów i modłę się,

ཁདག་གིས་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་

dak gi la na me pa je szie kji

bym osiągnął najwspanialszą,

མཚོག་དམ་པ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག།

ciok dam pa tob par gjur cik

nieprzewyższalną pierwotną mądrość.

མི་མཚོག་རྒྱལ་བ་གང་དག་ད་ལྟར་བཞུགས་པ་དང།

mi ciok gjal ła gang dak da tar szruk pa dang

Ktokolwiek jest Najwyższym Zwycięzcą, który przebywa w terażniejszości,

གང་དག་འདས་པ་དག་དང་དེ་

gang dak de pa dak dang

lub odszedł, albo dopiero nadejdzie,

བཞིན་གང་མ་དྲོན།

de szin gang ma dzin

ཡོན་ཏེན་བསྐྱེད་པ་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་འདྲ་ཀུན་ལ།

jyn ten ngag pa ta je gjam tso dra kyn la

sławiąc jego oświecone przymioty, wszystkie niczym nieograniczony ocean,

ཐལ་མོ་སྐྱར་བར་བཞུགས་ཏེ་སྐྱབས་སུ་ཉེ་བར་

tal mo dziar łaŋ gji te kjab su nje łaŋ

składałam dłonie i udaję się doń po Schronienie.

མཚོའོ།

ci-o

ལུས་ཀྱི་ལས་ནི་རྣམ་པ་གསུམ།

ly kji le ni nam pa sum

Trzy dotyczące ciała,

ངག་གི་རྣམ་པ་བཞི་དག་དང།

ngak gi nam pa szu dak dang

cztery dotyczące mowy,

གང་ཡང་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་གསུམ་པོ།

gang jang ji kji nam sum po

a także trzy dotyczące umysłu

ལྷོ། མི་དག་བཙུ་པོ་སྟོ་སྟོར་བཤགས།

mi ge ciu po so sor szia

– wyznaję każdy z dziesięciu rodzajów
negatywnych czynów.

ཤེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་པའི།

sem ni njin mong lang gjur pej

rzeczy czynione pod wpływem emocjonalnych splamień, całe to zło ze skruczą wyznaję.

ལྟས་དང་ངག་དང་དེ་བཞིན་ཡིད་གིས་གྱང།

ly dang ngak dang de szin ji kji kjang

ciałem, mową, a także umysłem

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།

tok ma me ne da tej bar

To, co popełniłem
od czasu bez początku aż do teraz,

ཐྱིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱ།

dik pa tam cie szia par gji

ཐྱིག་པ་བདག་གིས་བགྱིས་པ་ཅི་མཆིས་པ།

dik pa dak gi gji pa ci ci pa

popełniałem wszelkie nieprawości.

མི་དག་བཙུ་དང་མཚམས་མེད་ལྷ།

mi ge ciu dang tsam me nga

dziesięć negatywnych działań
i pięć najgorszych czynów,

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་དབང་གིས་ནི།

dy ciak szie dang ti muk lang gi ni

Z powodu pożądania, nienawiści i ośłupienia

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སྟོ་སྟོར་

de dak tam cie dak gi so sor

Każdą z nich ze skruczą wyznaję.

བཤགས། །མཚམས་མེད་ལྷ་པོ་དག་གི་སྒྲིག་པ་རྣམས།
szia **tsam me nga po dak gi dik pa nam**
 Oby pięć najgorszych czynów i inne zło,

།གང་གིས་མི་ཤེས་དབང་གིས་བྱས་པ་དག།
gang gi mi szie lang gi dzie pa dak
 które czynilem na skutek niewiedzy,

།དེ་ཡིས་ལྷུང་བ་བཤགས་པ་འདི་
de ji tung la szia pa di
 oby te naruszenia ślubowań, dzięki
 recytacji powyższego wyznania

བཏོན་པས། །དེ་དག་མ་ལུས་ཡོངས་སུ་བྱང་བར་གྱུར།
ty **pe de dak ma ly jong su dziang lar gjur**
 zostały całkowicie i bez wyjątku oczyszczone!

།བདག་དང་སེམས་ཅན་གྱུ་གྱི་སྒྲིག་པའི་ལས།
dak dang sem cien kyn gji dik pej le
 Złe działania, moje i wszystkich istot,

།ཉེས་པར་གྱུར་གང་
nje par gjur
 łamiące ślubowania

མཐོལ་ཞིང་བཤགས་པར་བགྱི།
gang tyl zing szia par gji
 ze skruczą wyznając.

།སྤྱན་ཆད་ནམ་ཡང་བགྱིད་པར་མ་གྱུར་ཅིག།
len cie nam jang gji par ma gjur cik
 Obym w przyszłości już nigdy ich nie czynił.

།ལས་ཀྱིས་སྒྲིབ་པའང་གཏན་དུ་བད་བྱེད་ཤོག།
le kji drib pang ten du ze dzie szia
 Obym karmiczne zaciemnienia doprowadził
 do ostatecznego zaniknięcia!

	བྱུག་འཆེལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང། ciak tsal ła dang cie cing szia pa dang Zasługę, zgromadzoną dzięki pokłonom, składaniu ofiar, wyznaniu,	༄ླེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། dzie su ji rang kyl szing sol ła ji radowaniu się, prośbie i modlitwie	།དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་ ge ła ciung ze dak gi ci oraz całą swoją zasługę, choćby	SKRUCHY
ཨྲྀ	བསགས་པ། sak pa najmniejszą,	ཐམས་ཅད་ཚྡོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། ། tam cie dzok pej dziang ciub cien por ngo dedykuję, by stała się przyczyną wielkiego, doskonałego Oświecenia.	མ་རྒྱལ། <i>Oby wszystko było pomyślne!</i>	19
				SUTRA

Opracowanie: Stanisław Gąziowski, Lama Rinczen, Agnieszka Zych
Grabnik, czerwiec 2005 r.

© Związek Buddyjski Tradycji Karma Kamtżang w Polsce