

# Podstawa Wszelkich Przymiotów Dobrych

**FPMT Inc.**  
**1632 SE 11th Avenue**  
**Portland, OR 97214 USA**  
**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

# Podstawa Wszelkich Przymiotów Dobrych

YÖN TÄN KÜN GYI ZHIR GYUR DRIN CHÄN JE

**Podstawą wszelkich przymiotów dobrych jest Guru  
łaskawy, doskonały i nieskalany;**

TSHÜL ZHIN TEN PA LAM GYI TSA WA RU

**Powierzenie się mu należyte jest korzeniem ścieżki.**

LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI

**Proszę o błogosławieństwo, bym widząc to jasno i czyniąc  
wysitek wielki,**

GÜ PA CHHEN PÖ TEN PAR JIN GYI LOB

**Z wysoką czcią na [Guru] polegał.**

LÄN CHIG NYE PÄI DÄL WÄI TEN ZANG DI

**Proszę o błogosławieństwo, bym rozumiejąc, iż ta  
drogocenna i swobodna egzystencja ponowna ma miejsce  
raz tylko,**

SHIN TU NYE KA DÖN CHHEN SHE GYUR NÄ

**Jest wysoce doniosła i trudna do uzyskania powtórnego,**

NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄI LO

**Wytworzył umysł, który bezustannie,**

GYÜN CHHÄ ME PAR KYE WAR JIN GYI LOB

**W dzień i noc przyjmuje [jedynie] jej istotę.**

LÜ SOG YO WA CHHU YI CHHU BUR ZHIN

**To życie jest tak nietrwałe jak bąbelek wodny;**  
NYUR DU JIG PÄI CHHI WA DRÄN PA DANG  
**Rozważaj jak szybko niszczeje i śmierć przychodzi.**  
SHI WÄI JE SU LÜ DANG DRIB MA ZHIN  
**Po śmierci zaś, całkiem jak cień za ciałem podąża,**  
KAR NAG LÜ DRÄ CHHI ZHIN DRANG WA LA  
**Tak podążają [za nami] skutki karmy czarnej i białej.**

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄI TSHOG  
**Będąc przekonany o tym mocno i ostatecznie,**  
THRA ZHING THRA WA NAM KYANG PONG BA DANG  
**Proszę o błogosławieństwo, bym baczył nieustannie,**  
GE TSHOG THA DAG DRUB PAR JE PA LA  
**Aby zło nawet najdrobniejsze porzucać**  
TAG TU BAG DANG DÄN PAR JIN GYI LOB  
**I spełniać wszelkie uczynki zasługę przynoszące.**

CHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN GYI GO  
**Zabieganie o przyjemności samsary to drzwi**  
**do cierpienia wszelakiego:**  
YI TÄN MI RUNG SI PÄI PHÜN TSHOG KYI  
**Nieprawne są one i oparcia dać niezdolne.**  
NYE MIG RIG NÄ THAR PÄI DE WA LA  
**Proszę o błogosławieństwo bym, rozeznając te ułomności,**  
DÖN NYER CHHEN POR KYE WAR JIN GYI LOB  
**Wytworzył pragnienie silne błogości wyzwolenia.**

NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI

**Gdy jest się wiedzionym przez tę myśl nieskalaną,**

DRÄN DANG SHE ZHIN BAG YI CHHEN PO YI

**Przytomność, czujność i wielka ostrożność powstają.**

TÄN PÄI TSA WA SO SOR THAR PA LA

**Korzeń tych nauk to przestrzeganie ślubowań pratimokszy:**

DRUB PA NYING POR JE PAR JIN GYI LOB

**Proszę o błogosławieństwo, bym tę praktykę podstawową  
opanował.**

RANG NYI SI TSHOR LHUNG WA JI SHIN DU

**Jakom ja spadł w morze samsary,**

MAR GYUR DRO WA KÜN KYANG DE DRA WAR

**Tak też spadły wszystkie matczyne istoty wędrujące.**

THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄI KHUR KHYER WÄI

**Proszę o błogosławieństwo, bym to widział, ćwiczył się  
w bodhicitcie najwyższej**

JANG CHHUB SEM CHHOG JONG PAR JIN GYI LOB

**I odpowiedzialność przyjmował za wyswobodzenie istot  
wędrujących.**

SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL THRIM NAM SUM LA

**Jeśli rozwinę bodhicitte jedynie, lecz trzech rodzajów  
moralności nie będę uprawiał,**

GOM PA ME NA JANG CHHUB MI DRUB PAR

**Nie osiągnę oświecenia.**

LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA

**Rozeznając to jasno,**

TSÖN PA DRAG PÖ LOB PAR JIN GYI LOB

**Proszę o błogosławieństwo, bym ślubowania bodhisattwy  
praktykował z wielką energią.**

LOG PÄI YÜL LA YENG WA ZHI JE CHING

**Proszę o błogosławieństwo, bym gdy już rozpraszanie  
uwagi na przedmioty niewłaściwe pohamuję**

YANG DAG DÖN LA TSHÜL ZHIN CHÖ PA YI

**I znaczenie rzeczywistości prawidłowo rozbioreę,**

ZHI NÄ LHAG THONG ZUNG DU DREL WÄI LAM

**Wytworzył szybko w nurcie umysłu mego**

NYUR DU GYÜ LA KYE WAR JIN GYI LOB

**Ścieżkę zwartą trwania spokojnego i wglądu szczególnego.**

THÜN MONG LAM JANG NÖ DU GYUR PA NA

**Gdy przez ćwiczenie się na ścieżce powszechnej  
naczyniem nieskalanym się stanę,**

THEG PA KÜN GYI CHHOG GYUR DOR JEI THEG

**Proszę o błogosławieństwo, bym osiągnął**

KÄL ZANG KYE BÖI JUG NGOG DAM PA DER

**Wejście święte szczęśliwców:**

DE LAG NYI DU JUG PAR JIN GYI LOB

**Najwyższy pojazd wadźra.**

DE TSHE NGÖ DRUB NAM NYI DRUB PÄI ZHI

**Tymczasem podstawą uzyskania dwóch osiągnięć**  
NAM DAG DAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA  
**Jest przestrzeganie ślubowań czystych i samai.**  
CHÖ MA MIN PÄI NGE PA NYE GYUR NÄ  
**Będąc przekonany o tym niezłomnie,**  
SOG DANG DÖ TE SUNG WAR JIN GYI LOB  
**Proszę o błogosławieństwo, bym chronił tych ślubowań**  
**i poręczeń jak życia własnego.**

DE NÄ GYÜ DEI NYING PO RIM NYI KYI  
**Dalej, pojąwszy ważkość dwóch etapów,**  
NÄ NAM JI ZHIN TOG NÄ TSÖN PA YI  
**Istotę Wadźrajany,**  
THÜN ZHII NÄL JOR CHHOG LÄ MI YEL WAR  
**Proszę o błogosławieństwo, bym praktykując z energią**  
**wielką, i nie zaniechując nigdy zajęć czworakich,**  
DAM PÄI SUNG ZHIN DRUB PAR JIN GYI LOB  
**Nauki Guru świętego urzeczywistnił.**

DE TAR LAM ZANG TÖN PÄI SHE NYEN DANG  
**Takoż niechaj guru, którzy ścieżkę szlachetną pokazują,**  
TSHÜL ZHIN DRUB PÄI DROG NAM ZHAB TÄN CHING  
**I przyjaciele duchowi, którzy ją uprawiają, mają długie**  
**życie.**  
CHHI DANG NANG GI BAR DU CHÖ PÄI TSHOG  
**Proszę o błogosławieństwo, bym w pełni uśmierzył**  
NYE WAR ZHI WAR JIN GYI LAB TU SÖL

**Wszelkie przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne.**

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

**Niech we wszystkich egzystencjach moich nigdy nie będę  
oddzielony od guru doskonałych**

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

**I Dharmą wspaniałą się raduję.**

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

**Niech przez wypełnienie poszczególnych etapów i ścieżek,**

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

**Stan Wadžradhary prędko uzyskam.**

*Podstawa Wszystkich Przymiotów Dobrych (Yon tan gzhir gyur ma).* Ułożył Lama Tsongkhapa. Przekład ze zbioru Jorchö oprac. Czig. Ailsa Cameron, Wisdom Publications, 1988. Lekko poprawili Czig. Constance Miller i Nick Rimbush, kwiecień 1999. Wymowę przejrział i poprawił Czig. Tenzin Tsomo, FPMT, Education Services, czerwiec 2016. Przełożył na polski Chizen.



# Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), pol. Fundacja Zachowania Tradycji Mahajany, jest dynamiczną organizacją o zasięgu ogólnościatowym oddaną szkoleniu i służbie publicznej. Założona przez Lamę Thubtena Yeshe i Lamę Zopę Rinpoche'go, wpływa na życie istot na całym świecie. W latach siedemdziesiątych ub. wieku, młodzi mieszkańcy Zachodu, zainspirowani inteligencją i praktycznością postawy buddyjskiej, nawiązali w Nepalu kontakt z tymi lamami, i tak narodziła się ta organizacja. Obecnie obejmuje 161 ośrodków Dharmy w trzydziestu ośmiu krajach, przedsięwzięcia, pomoc społeczną i wydawnictwa. Kontynuujemy niesienie oświeconego postania współczucia, mądrości i pokoju dla świata.

Zapraszamy do przyłączenia się do nas i naszej pracy w celu rozwijania współczucia na świecie! Odwiedź naszą stronę [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org), żeby znaleźć ośrodek w pobliżu ciebie, program nauczania odpowiadający twoim potrzebom, materiały do praktyki, wyposażenie do medytacji, sztukę sakralną oraz nauki w internecie. Oferujemy program dla członków dający przywileje, takie jak magazyn Mandala i zniżki w internetowym Sklepie Fundacji. Zwróć też uwagę na ogromne przedsięwzięcia realizowane przez Lamę Zopę Rinpoche'go w celu zachowania tradycji Mahajany i niesienia pomocy w kładzeniu kresu cierpieniu w dzisiejszym świecie. Na koniec nie wahaj się nigdy kontaktować z nami, jeśli możemy służyć ci pomocą.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
(503) 808-1588  
**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

## SŁOWNICZEK

### **bodhicitta**

Umysł oświecenia. Zasadnicza świadomość łącząca dwa czynniki: 1) chęć uwolnienia wszystkich istot od cierpienia. 2) wynikającą stąd chęć osiągnięcia oświecenia. Ten spontaniczny i altruistyczny umysł oświecenia może być albo aspiracyjny, albo zaangażowany. Słowo sanskryckie. Odpowiednik tybetański: *jang-chub sem*. Pisownia ang.: *bodhicitta*.

### **bodhisattwa**

Ten, kto posiada bodhicittę. Sanskr. Tybet. *jang-chub-sem-pa*. Ang. *bodhisattva*.

### **czworakie zajęcia**

„Są różne sposoby dzielenia dnia na okresy zajęć, jak cztery sześciogodzinne okresy zajęć, dwa w dzień i dwa w nocy, albo sześć czterogodzinnych okresów zajęć, trzy w dzień i trzy w nocy”. Z komentarza Khunu Lamy Rinpoche'go, patrz <https://www.lamayeshe.com/article/commentary-foundation-all-good-qualities>

### **Dharma**

Drugi klejnot chroniący. Dosłownie „to co podtrzymuje lub chroni (nas od cierpienia)”. A stąd przynosi nam szczęście i prowadzi ku wyzwoleniu i oświeceniu. W buddyźmie, Dharma absolutna jest urzeczywistnieniem osiągniętym na ścieżce do wyzwolenia i oświecenia. Natomiast przez Dharmę konwencjonalną rozumie się zarówno nauki Buddy, jak i czyny cnotliwe. Sanskr. Tybet. *chö*.

### **dwa osiągnięcia**

Dwa rodzaje urzeczywistnienia lub osiągnięcia duchowego: pospolite i najwyższe. Urzeczywistnienie lub osiągnięcie pospolite to moce duchowe uzyskane jako produkt uboczny ścieżki duchowej. Osiągnięcie najwyższe odnosi się do wielkiego wyswobodzenia lub oświecenia. Sanskr. *siddhi*. Tybet. *ngö-drub*. Ang. (the) two attainments.

### **dwa etapy**

Dwa etapy Jogatantry Najwyższej. Pierwszy to etap wytwarzania (tybet. *kye-rim*), w którym ćwiczy się ukazywanie się wybranego przez siebie bóstwa medytacyjnego. Drugi to etap wypełnienia (tybet. *dzok-rim*), w którym przez praktyki takie jak ogień wewnętrzny uzyskuje się kontrolę nad ciałem wadźra. Ang. *(the) two stages*.

### **guru**

Przewodnik duchowy lub nauczyciel. Ten, który wskazuje uczniowi ścieżkę do wyzwolenia i oświecenia. Dosłownie „ciężki”, tj. ciężki od znajomości Dharmy. W tantrze uważa się swego nauczyciela za nieoddzielnego od bóstwa medytacyjnego i dających schronienie Trzech Klejnotów. Sanskr. Tybet. *lama*.

### **istoty wędrujące**

Istoty czujące, które przechodzą z jednej domeny istot do innej, odradzają się wewnątrz egzystencji cyklicznej, czyli samsary. Są istotami matczynymi w tym sensie, że w ciągu eonów każda z nich była rodzicem każdej innej. Pisownia ang. *migratory beings, transmigratory beings*.

### **Jogatantra**

Trzecia z czterech klas tantry buddyjskiej. Dosłownie: „związek”. W porównaniu z dwiema poprzednimi tantrami, w Jogatantrze kładzie się zwiększony nacisk na aktywność wewnętrzną. Sanskr. Pisownia ang. *Yoga Tantra, Yogatantra*.

### **Jogatantra Najwyższa**

Czwarty i najwyższy dział praktyki tantrycznej, zwany niekiedy Maha-annutara Jogatantra. Składa się z dwóch etapów: wytwarzania i wypełnienia. Przez tę praktykę można osiągnąć pełne oświecenie w ciągu jednego życia. Sanskr. *Annutara Yoga Tantra (Yogatantra)*. Tybet. *la-na med-pa näl-jor gyi-gym*. Ang. *Highest Yoga Tantra (Yogatantra)*.

### **karma**

Czyn. Działanie przyczyny i skutku, gdzie czyny dodatnie (cnotliwe) wytwarzają szczęście, a czyny ujemne (niecnotliwe) wytwarzają cierpienie. Sanskr. Tybet. *lä*.

### **nurt umysłu**

Ciągłość przepływu przyczyny i skutku i możliwości odrodzenia. (patrz „cittasamtana” w The Princeton Dictionary of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell Jr. & Donald S. Lopez Jr. Princeton University Press, 2013). Sanskr. *cittasamtana*. Tybet. *sems rgy ud/sems rgy un*. Pisownia ang. *(one's) mindstream*.

### **pratimoksha**

Różne poziomy indywidualnych ślubowań wyzwolenia dla osób świeckich i wyświęconych, włączając pięć ślubowań świeckich (tybet. *ge-nyen*) oraz ślubowania nowicjusza i ślubowania pełnego wyświęcenia składane przez mnichów i mniszki. Sanskr. Pisownia ang. *pratimoksha*.

### **przyjaciel duchowy**

Nauczyciel duchowy lub guru. Sanskr. *kalyana mitra*. Tybet. *ge-wai she-nyen*. Pisownia ang. *spiritual friend, virtuous friend, noble friend, friend of virtue*.

### **samaja**

Święte słowo honoru dawane przez ucznia w czasie inicjacji, a także składane przezeń wówczas rękojmię i zobowiązania, że przez całe życie będzie dotrzymywał ślubowań tantrycznych i wykonywał określone praktyki związane z bóstwem. Np. codziennie będzie odmawiał sadhanę lub każdego dziesiątego i dwudziestego piątego dnia miesiąca tybetańskiego złoży ofiarę w czasie Pudzi Guru. Sanskr. Tybet. *dam-tsig*. Pisownia ang. *samaya*.

### **samsara**

Dosłownie: wędrowanie. Egzystencja cykliczna. Sześć domen egzystencji uwarunkowanej, w tym trzy domeny niższe: piekieł, głodnych zjaw (sansk. *pretów*) i zwierząt, oraz trzy domeny wyższe: ludzi, półbogów (sansk. *asurów*) i bogów (sansk. *surów*). Nie mający początku, powtarzający się cykl śmierci i odradzania się kontrolowany przez złudzenia i karmę, brzemienno cierpieniem. Odnosi się też do skażonego agregatu pięciu składników (sansk. *skandha*) tworzących istotę czującą: 1) formy czyli materialności (sansk. *rupa*), 2) czucia, które dzieli się na przyjemne, nieprzyjemne i neutralne (sansk. *vedana*), 3) świadomego rozróżniania (sansk. *samjna*), 4) czynników warunkujących lub

działania woluntarnego (sansk. *samskara*), 5) świadomości lub świadomości zmysłowej (sansk. *vijnana*). (patrz „skandha” w The Princeton Dictionary of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell Jr. & Donald S. Lopez Jr. Princeton University Press, 2013). Sanskr. Tybet. *'khor ba*.

### **tantra**

Dosłownie: nić, ciągłość. Tajemne nauki Buddy. Święty tekst wraz z zawartymi w nim naukami i praktykami. Inne nazwy: Wadžrajana, Mantrajana. Sanskr. Tybet. *gyü*.

### **trzy rodzaje moralności**

Trzy postacie doskonałości moralnej: powstrzymanie się od czynienia zła, gromadzenie zasługi i przynoszenie korzyści czującym istotom.

### **wadźra**

Dosłownie: niełamiwy. Słowo tłumaczone niekiedy jako „piorun”, ale zwykle pozostawiane nieprzetłumaczone. Wadźra to rekwizyt z czterema lub pięcioma wygiętymi kółkami prętami, używany w praktyce tantrycznej. Sanskr. Tybet. *dorje*. Pisownia ang. *vajra*.

### **Wadžradhara**

Męskie bóstwo medytacyjne, kształt, poprzez który Budda Siakjamuni ujawnił naukę tajemnej mantry. Sanskr. Tybet. *Dorje Chang*. Pisownia ang. *Vajradhara*.

### **Wadžrajana**

Pojazd niełamiwy lub pojazd piorunowy. Druga z dwóch ścieżek Mahajany. Zwana też Tantrajaną lub Mantrajaną. Najszybszy pojazd buddyzmu, pozwalający pewnym praktykującym osiągnąć oświecenie w ciągu pojedynczego życia. Sanskr. Tybet. *rdo rje theg pa*. Pisownia ang. *Vajrayana*.

oprac. na podstawie glosarium z Lama Yeshe Wisdom Archive (patrz <https://www.lamayeshe.com/glossary/>) oraz innych źródeł.