

1. 私はすべての有情のために
如意宝珠にもまさる
最高の目的を達成しようという決意によって
常に有情を慈しむことができますように
2. 誰と一緒にいる時でも
自分を誰よりも劣った者とみなし
他者を最もすぐれた者として
心の底から大切に慈しむことができますように
3. いかなる行ないをする時も、自分の心をよく調べ
自分と他者を害するだけの煩悩が
生じるやいなや真っ向から立ち向かい
すぐさま力づくで対治することができますように
4. 悪い性質を持った有情たちが
悪行や辛苦に苛まれているのを見た時
貴重な宝を見つけたかのように
得がたいものとして大切に慈しむことができますように
5. 誰かが私に嫉妬して
罵倒し、侮辱するなどひどい目にあわせても
負けは自分が引き受けて
勝利を他者に譲ることができますように
6. 私が助けてあげて
大きな期待を寄せていた人が
理不尽にも私をひどい目にあわせたとしても
その人を聖なる師とみなすことができますように
7. 要約すると、直接的にも間接的にも
母なるすべて〔の有情たち〕に利益と幸せを捧げ
母〔なるすべての有情たち〕の被害と苦しみをみな
ひそかに私が引き受けることができますように
8. これらのすべて〔の修行〕が
世俗の八つの思惑に汚されることなく
すべての現象は幻のごときものと知って
執着を離れ、束縛から解放されますように