



༡༡། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ལྗོངས་སྲོང་རྩམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

## Method and wisdom to realize inner peace

Four practices of lojong mind training

---

A short collection of major Mahayana Buddhist works,  
including *The Medicine to Vomit the Inner Tumour*  
by Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen

---

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism

༡༡། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་  
ལྷོ་སྤྱང་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

# Method and wisdom to realize inner peace

Four practices of lojong mind training

A short collection of major Mahayana Buddhist works,  
including *The Medicine to Vomit the Inner Tumour*  
by Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen

Lama Gangchen



Peace Publications



ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། །  
སློ་སྦྱང་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་བཞི། །  
འཇམ་སྐྱིང་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་རྒྱ། །  
བཏག་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་བཅས་ལུལ། །

*This method of these four  
precious mind trainings,  
to realize inner peace,  
I offer with auspiciousness  
as a cause for world peace.*

T.Y.S. Lama Gangchen

༡༡། །ནང་གི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་སློབ་སྦྱང་རྣམས་བཞི་བཞུགས་སོ། །

Method and wisdom to realize inner peace

Four practices of lojong mind training

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཞོར་བུའི་ཐོང་བ།

**The Jewel Garland of the Bodhisattva**

by Atisha Dipamkara Shrijnyana

based on the translation by Adam Pearcey

སློབ་སྦྱང་ཚིག་བརྒྱད་མ།

**Eight Verses of Mind Training**

by Langri Tangpa Dorje Senge

based on the translation by Alexander Berzin

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་མ།

**Seven-point Mind Training**

by Chekawa Yeshe Dorje

edited by Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

based on the translation by Stephen Carlier

སློབ་སྦྱང་སྐྱུག་སྒྲུབ།

**The Medicine to Vomit the Inner Tumour**

by Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen

translated by Lotsawa Thubten Sherab Sherpa

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

kunpen.ngalso.org

*first edition September 2016*

## Table of contents

Foreword .....	8
Origins of the mind training tradition in Tibet .....	9
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུད་ཐོབ་པ། .....	14
<b>The Jewel Garland of the Bodhisattva</b>	
by Atisha Dipamkara Shrijnyana	
Biography of Atisha Dipamkara Shrijñana .....	24
ལྷོ་སྤྱིང་ཚིག་བརྒྱན་མ། .....	29
<b>Eight Verses of Mind Training</b>	
by Langri Tangpa Dorje Senge	
Biography of Langri Tangpa Dorje Senge .....	32
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྷོ་སྤྱིང་དོན་བདུན་མ། .....	38
<b>Seven-point Mind Training</b>	
by Chekawa Yeshe Dorje	
Biography of Chekawa Yeshe Dorje .....	48
ལྷོ་སྤྱིང་སྐྱུག་སྐྱེ། .....	52
<b>The Medicine to Vomit the Inner Tumour</b>	
by Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen	
Biography of Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen .....	70



ཚོས་རྩ་ཚེན་པོ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །  
སེམས་ཅན་སྤྱལ་བལྟལ་ཐར་བཅིང་ཤོག། །  
བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སུ། །  
ཚོས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གུར་ཅིག། །

chö nga chän po dra yi ni  
sem chän dug ngäl tar gyi shog  
käl pa che wa sam ye su  
chö tön dzä ching shug gyur chig

*May the great sound (drum) of Dharma  
Eliminate the suffering of sentient beings.  
May it uphold the meaning of Dharma  
For inconceivable eons to come.*



## Foreword

As the great master and author of *Seven-point Mind Training*, Chekawa Yeshe Dorje said,

“The mind has many defects, but it has one great quality: whatever you teach it, it follows”.

It is precisely on that simple yet profound premise that the practice of lojong, or mind-training, becomes fundamental for habituating, purifying and transforming the otherwise ego-grasping mind into the altruistic aspiration that strives for enlightenment for the benefit of all mother sentient beings.

Though all Buddhist teachings can be characterized by this transformative potential, the Mahayana Buddhist tradition of lojong in particular includes inspirational advice and practices to generate the great awakening mind, such as equalizing and exchanging oneself with others. Mind-training thus reprograms our selfishness that brings us only suffering, towards a mind that deeply understands that others are indeed “more precious than a wish-fulfilling jewel” as Langri Tangpa says in his Eight Verses of Mind Training.

This short collection of major mind training works has been prepared for the auspicious occasion of the visit of H.H. Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche to Albagnano Healing Meditation Centre in September 2016. It includes *The Medicine to Vomit the Inner Tumour* by Panchen Chökyi Gyalsten, which has been translated from the original Tibetan into English at the request and sponsorship of Lama Michel Rinpoche. Any element that is inserted in square brackets does not appear in the original Tibetan but has been inserted by the translator or editor to make the sentence complete in English or to clarify the meaning.

## Origins of the mind training tradition in Tibet

Although several lineages of lojong instruction found their way into Tibet through the efforts of different Indian masters and Tibetan translators, the most influential tradition by far was the one introduced by the eleventh-century Indian master Atisha Dipamkara Shrijnyana (982–1054 CE).

Known to Tibetans as Jowo Je or Noble Lord, Atisha held three major lineages of Sutrayana instruction: the Lineage of Widespread Activities, the Lineage of the Profound View, and the Lineage of Powerful Activities.

The Lineage of Widespread Activities, known for its instructions on the extensive bodhisattva activities, proceeds from Buddha Shakyamuni to the Bodhisattva Maitreya. Its teachings were spread by the great Arya Asanga (fl. 4<sup>th</sup> century CE) and his followers.

The Lineage of the Profound View is associated mainly with the profound teachings on emptiness. Its instructions were transmitted by Lord Buddha to the supreme Bodhisattva Manjushri, who then revealed them to Arya Nagarjuna (fl. 2<sup>nd</sup> century CE). After Nagarjuna, the teachings on emptiness were passed down to succeeding generations of disciples in the Madhyamaka, or Middle Way, school of Buddhist philosophy.

The Lineage of Powerful Activities includes a unique body of instructions for developing and achieving bodhicitta called ‘equalizing and exchanging self and others’. This lineage also descends from the Bodhisattva Manjushri, who transmitted the instructions to the great Mahayana saint Shantideva (fl. 8<sup>th</sup> century CE). The mind training instructions taught by Lord Atisha are most closely associated with this lineage.

Lord Atisha received mind training instructions from three teachers: Suvarnadivpa Guru or, as we call him in Tibetan, Lama

Serlingpa, who lived on the island of Sumatra, and two Indian teachers, Dharmarakshita and Maitri Yogi. The most influential of these was Lama Serlingpa. Atisha travelled to Sumatra to meet this teacher, and stayed there for twelve years to serve him and study under his guidance. He also experienced many visions of deities, including Tara, who gave him instruction on the mind training practices.

Although Lord Atisha taught both Sutrayana and Tantrayana extensively, he taught the complete instructions on equalizing and exchanging self and others in private only to his principal disciple Dromtonpa Gyelwä Jungne (1005–1064). Drom Rinpoche, in turn, taught them to four of his disciples. Three of these were known as the Kadampa Brothers: Potowa Rinchen Säl (1027–1105), Chenngawa Tsultrim Bar (1038–1103) and Puchungwa Shönu Gyaltzen (1031–1107). The fourth was the Kadampa Geshe Kampa Lungpa (1023–1115).

The teachings of the Kadampa tradition, which were established by Lord Atisha’s Tibetan followers, are mainly preserved today in the Gelupa tradition. For this reason they are sometimes referred to as the ‘New Kadampas’.

Of the three Kadampa Brothers, the great scholar Potowa was the one who taught Mahayana instructions most extensively. But he taught the most holy of the lojong instructions only to three disciples: Langri Tangpa (the One from Langri Tang) (1054–1123), Shawo Gangpa (1067–1132) and Sharawa Yönten Drak (1070–1141).

Geshe Langri Tangpa Dorje Senge was a great master who made the lojong instructions his main practice and through them, achieved actual bodhicitta. He also developed his own system for teaching the lojong instructions by arranging them into eight topics. Although Geshe Langri Tangpa did not teach the more esoteric lojong instructions openly, he did teach his own eight-part system, *Mind Training in Eight Verses*, extensively to the public.

Meditating on the *Eight Verses* as an aspirational or wishing prayer helps plant a seed in us to be able to develop real bodhicitta. Practitioners should also pray that in future lives they might be fortunate enough to meet with spiritual teachers who can continue to instruct them in the unique teachings of the lojong tradition.

Although the *Eight Verses* are known today in the form of an aspirational prayer, Geshe Langri Tangpa originally composed them as direct instructions to cultivate a particular practice. Instead of using the phrase ‘May I...’ as an expression of aspiration, the phrases were in the imperative. For example, the first of the *Eight Verses* originally said:

Train yourself to always cherish all sentient beings  
By thinking of them as more precious  
Than a wish-fulfilling jewel  
And by aspiring to achieve the supreme goal.



།།འཛིན་རྒྱལ་མཚན་པོ་ལོ་སྐྱོད་ལ་འཛིན་པ་ར་མེ་མཛེད།།

Atisha  
Dipamkara Shrijnyana  
(982-1054)

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཉོར་བུའི་  
སྒྲིབ་བ་བཞུགས་སོ། །

## The Jewel Garland of the Bodhisattva

རྫོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ལག་མཛད་པའི་བསྐྱབ་བྱ།

composed by the Indian preceptor  
Atisha Dipamkara Shrijnyana

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤེང་བ་བཞུགས་སོ།།

༡༡། །ཏྲ་གར་སྐད་དུ། བོ་རྟེ་སཏུ་མ་ཁི་ཨ་བ་ལི།  
བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་སྤེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །  
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །  
དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །བསྐྱབ་ལ་ནལ་ཏལ་གཅེས་སུ་བྱ། །  
གཉིད་རླུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

འཛུལ་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་རྟག་ཏུ་བསྐྱང་། །  
ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་གྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙའ་མི་བྱ། །  
བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

རྟེན་དང་བཀུར་རྟེ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཞེད་གསུམ་རྟག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །  
འདོད་པ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་ལ་འཛིན་དུ་བཙོན་བར་བྱ། །

## The Jewel Garland of the Bodhisattva

Homage to great compassion!

Homage to the masters!

Homage to the deities who inspire devotion!

- 1 Put aside all doubt and hesitation,  
And take delight in earnest practice,  
Abandon entirely lethargy, dullness and laziness,  
And exert yourself constantly with enthusiasm.
- 2 With mindful recollection, vigilance and conscientiousness,  
Guard the doors of your senses at all times.  
Again and again, thrice by day and by night,  
Examine the continuum of your mind.
- 3 Proclaim your own failings,  
But do not look for faults in others.  
Hide any good quality you may have,  
While declaring others' virtues.
- 4 Let go of concerns for gain or respect,  
And always renounce the desire for fame.  
With few wants, remain contented,  
And repay any kindness you receive.



བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་བསྐོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། །  
མི་དགེ་བཅུ་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་དད་པ་བརྟན་པར་བྱ། །

ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོམ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱ། །  
ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བརྟན་པར་བྱ། །  
འདུ་འཇི་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

འབྲུལ་བའི་ཚིག་རྣམས་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་བྱ། །  
ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གྲུས་པར་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

གང་ཟག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །  
སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་བྱ་ཆའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། །  
རྫིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །  
གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

- 5 Cultivate loving kindness and compassion,  
And make your bodhicitta stable.  
Avoid the ten unwholesome actions,  
And let your faith be forever strong.
- 6 Overcome all anger and conceit,  
And adopt an attitude of humility.  
Renounce unethical forms of livelihood,  
And sustain yourself according to the Dharma.
- 7 Forsake material possessions,  
And adorn yourself with the riches of the aryas.  
Leave behind all busyness and distraction,  
And remain in places of solitude.
- 8 Refrain from idle gossip,  
And always guard your speech.  
Whenever you see your masters or preceptors,  
Cultivate the wish to serve them, with respect.
- 9 Both those possessing eyes of Dharma,  
And those first setting out upon the path,  
Are to be regarded as your teachers.
- 10 And when encountering any other beings,  
Look upon them as your parents or your children.  
Do not befriend those who act in harmful ways,  
But rely instead on true spiritual friends.
- 11 Abandon any feelings of hostility or ill will,  
And be always joyful, wherever you may go.  
Avoid becoming attached to anything at all,  
And remain free from craving and desire.

ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། ། ཐར་པའི་སྲོག་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད། །  
གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཛོང་བ། ། དེར་ནི་ཉལ་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །

སྲོག་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། ། དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ། །  
དེ་ལྟ་ནི་ཉེ་ཀུན་ལེགས་བྱས། ། གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

ཉལ་ཏུ་སྡིག་དང་དགའ་བྲལ་བས། ། གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །  
དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། ། ལྷ་མའི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

ལུས་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། ། སེམས་ཀྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །  
གཉིས་ཀ་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

གང་དུ་ཆགས་སྤང་ལུལ་བྱུང་ཚེ། ། ལྷུ་མ་སྐྱུལ་བ་བཞིན་དུ་ཉ། །  
མི་སྟོན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། ། བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །

ལུས་ལ་གཞོན་པ་བྱུང་བའི་ཚེ། ། སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། ། ། རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །  
བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྤྲ་བྱ་ཞིང་། ། ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

- 12 Attachment prevents the attainment of happy states,  
And, furthermore, destroys liberation's vital force.  
Should you discover a means to happiness,  
Strive constantly to put it into practice.
- 13 Any task you have set out to do,  
Should be completed before embarking on another.  
With this approach, both will be achieved.  
But doing otherwise, nothing will be accomplished.
- 14 Take no delight in harmful deeds.  
Should thoughts of superiority arise,  
There and then, subdue your pride,  
And recall the instructions of your master.
- 15 Should you ever feel daunted or dejected,  
Uplift yourself with encouragement and praise.  
Meditate on the emptiness of both.
- 16 When encountering objects of attachment or aversion,  
Regard them as mere apparitions and illusory.  
Should you hear unpleasant words,  
Consider them merely echoes.  
Should you suffer physical harm,  
Consider it the fruit of your past deeds.
- 17 Keep entirely to solitude, far beyond the town,  
And, like the carcass of a beast,  
Hide yourself away,  
Remaining free of all attachment.

རྟལ་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྣོ་མས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚེ། །  
དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྩན་བགྱང་ཞིང་། །བརྟལ་ཞུགས་སྦྱིང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱ་བ་དང་། །  
ཁོ་གཉེར་ངོ་བུམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟལ་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་བྱ། །

རྒྱན་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགལ། །  
སྤག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་པར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱུང་བའི་སྤྱིར། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །  
རྟལ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟལ་ཏུ་ཚུགས་ནི་བྱབ་པར་བྱ། །  
གཞན་ལ་བརྟམས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གྲུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །  
གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྦྱིང་རྗེ་པན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །

ཚོས་ལ་བསྐྱུར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་། །  
ཚོས་སྦྱོད་ནམ་བུའི་སྣོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

- 18 Be forever firm in your commitment.  
Should laziness or lethargy take hold,  
Be sure to enumerate your faults,  
And recall the essence of yogic discipline.
- 19 Should you chance upon another,  
Speak calmly and sincerely,  
Taking care not to frown or grimace,  
And always maintaining a cheerful smile.
- 20 Generally, whenever you encounter others,  
Do not be miserly, but delight in giving,  
And forsake entirely feelings of envy.
- 21 To protect the minds of others,  
Be sure to avoid all quarrels,  
And remain always patient and forbearing.
- 22 Do not flatter others or be fickle and disloyal,  
But remain forever steadfast and reliable.  
Avoid disparaging people in any way,  
And treat everyone with respect.  
When giving advice or instructions,  
Do so with compassion and goodwill.
- 23 Be sure never to denigrate the teachings.  
Set your sights on what inspires you most,  
And, through the ten forms of Dharma practice,  
Exert yourself, in sessions, by day and night.

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། ། ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་སྲོ། །  
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར། ། ཉག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །  
སློན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། ། ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར། །  
སྤྱི་བ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། ། མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །  
ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དད་པའི་ཚོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཚོར། ། གཏོང་བའི་ཚོར་དང་ཐོས་པའི་ཚོར། །  
ཁྲིལ་ཡོད་འོ་ཆ་ཤེས་པའི་ཚོར། ། ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བདུན་ཏེ། །

ཚོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། ། མི་ཟད་པ་ཡི་ཚོར་བདུན་ཏེ། །  
མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟུག་། ། གཅིག་སྤྱར་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟུག། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་མང་མེ་མཛད་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྣང་པོས་མཛད་པ།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོར་བྱའི་མྱེང་བ་རྫོགས་སོ། ། ། ། དགེ་ལེགས་འབེལ། །

- 24 Whatever virtues you amass in the past, present and future,  
Dedicate them all towards great, unsurpassable awakening.  
Divide your merits among all sentient beings.  
Continually make prayers of aspiration,  
Combining them with the seven branches.
- 25 Practising in this way, you will complete  
The twofold accumulation of merit and wisdom,  
And eliminate the two forms of obscuration.  
By making meaningful this human existence,  
In time, you will gain unsurpassable awakening.
- 26 The jewel of faith, the jewel of discipline,  
The jewel of giving, the jewel of learning,  
The jewel of dignity, the jewel of self-control,  
And the jewel of wisdom – these are the seven riches.  
These most sacred forms of wealth
- 27 Are seven riches that can not be exhausted.  
Do not speak of this to non-human beings.
- 28 In the company of others, guard your speech;  
Whenever you are alone, guard your mind.



## Atiśa Dīpaṃkara Śrījñāna (982–1054)

Atisha Dipamkara Shrijnyana was a great Indian scholar credited with the propagation of the lamrim and lojong teachings that later became the core of the Gelupa tradition. He was born to a powerful Bengali family in India, and at 18 months old he already showed a propensity for the Dharma. He was ordained at the age of 29 and became a great scholar and practitioner of sutra and tantra receiving both Nagarjuna’s wisdom lineage and Asanga’s method lineage which he unified and would later bring to Tibet.

In search of a guru to teach him about bodhicitta he journeyed to Indonesia for 13 months by boat, remaining there for twelve years studying the Perfection of Wisdom sutras and Shantideva’s lineage of bodhicitta with Master Serlingpa, whom he said was the kindest of all his many teachers. At age 45 he returned to the Indian monastic university of Vikramashila and became one of the most important scholars in all of India. Around 1040, he was invited to Tibet, where he spent at least 13 years helping to revitalize the Buddhist tradition, and where he wrote his text *Lamp for the Path to Enlightenment* which became the model for all subsequent lamrim texts. Atisha entrusted this Lamrim lineage to his closest disciple, the Tibetan layman Dromtonpa who established Reting Monastery.





Langri Tangpa Dorje Senge  
(1054-1123)

༡། །ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

## Eight Verses of Mind Training

སེམས་དབང་ཚེན་པོ་སྒྲང་རི་ཐང་བ་དོ་རྩེ་སེདྤེ་མཛད་པའི་ལྷོ་སྤྱོད་།

By Kadampa Geshe Langri Tangpa Dorje Senge

# ༡༡། ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་པའི། །  
དོན་མཚོག་སྤྱབ་པའི་བསམ་བ་ཡིས། །རྟོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་དུ་སྤྱད་པའོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་། །  
གཞན་ལ་བསམ་བ་ཐག་བ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྤྲེས་མ་ཐག། །  
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་དན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྤྲིག་སྤྲུག་བྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚོ། །  
རིན་ཚེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྗེད་པར་དཀའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་གིས། །གཤེ་སྤྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །  
གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་བ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་འབྲུལ་བར་ཤོག། །

## Eight Verses of Mind Training

- 1 May I always cherish all limited beings  
By considering how far superior they are  
To wish-granting gems  
For actualizing the supreme aim.
- 2 Whenever I come into anyone's company,  
May I regard myself less than everyone else  
And, from the depths of my heart, value others  
More highly than I do myself.
- 3 Whatever I am doing, may I check the flow of my mind,  
And the moment that conceptions or disturbing emotions arise,  
Since they debilitate myself and others,  
May I confront and avert them with forceful means.
- 4 Whenever I see beings instinctively cruel,  
Overpowered by negativities and serious problems,  
May I cherish them as difficult to find  
As discovering a treasure of gems.
- 5 When others, out of envy, treat me unfairly  
With scolding, insults, and more,  
May I accept the loss upon myself  
And offer the victory to others.

གང་ལ་བདག་གིས་པན་བཏགས་པའམ། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །  
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ལྟ་བར་ཤོག །

མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱད་བ་ཡིས། །པན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱང་ལ་འབྱུང་། །  
མི་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱང་། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་ལར་ཤོག །

དེ་དག་ཀྱང་ཀྱང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི། །ཉོག་པའི་བྱི་མས་མ་སྤགས་ཤིང་། །  
ཚོས་ཀྱང་སྤྱི་མར་ཤེས་པའི་ལྷོས། །ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

- 6 Even if someone whom I have helped  
And from whom I harbor great expectations  
Were to harm me completely unfairly,  
May I view him or her as a hallowed teacher.
  
- 7 In short, may I offer to all my mothers,  
both actually and indirectly,  
Whatever will benefit and bring them joy;  
And may I hiddenly accept on myself  
All my mothers' troubles and woes.
  
- 8 Through a mind untarnished by stains of conceptions  
Concerning eight passing things, throughout all of this,  
And that knows all phenomena as an illusion,  
May I break free from my bondage, without any clinging.



## Geshe Langri Tangpa Dorje Senge (1054-1123)

The spiritual teacher known as Geshe Langri Tangpa was born in the Penyul district of Tibet, an area northeast of Lhasa, in the Male Wood Horse Year (1054), the same year that Lord Atisha passed away. He took novice monk's vows from his uncle Drokmo Karpa and received the ordination name Dorje Senge. This great spiritual being is considered an emanation of Buddha Amitabha and is also said to have been the reincarnation of the early Tibetan translator Kawa Pältsek.

Geshe Langri Tangpa was a disciple of all three of the Kadampa Brothers but received teachings mainly from the great sage and scholar Potowa Rinchen Säl. Just before Potowa died, he told Langri Tangpa to remember two instructions: avoid living in one place for too long and have no attachment for material things.

Geshe Langri Tangpa once said, “How can it be? I have kept the vows as best I could. I have also thought about and meditated on the teachings and done some virtuous deeds. But without fail, no matter what profound scripture I read, it says that all faults are my own and all good qualities belong to those holy ones – other sentient beings. Therefore, I can find nothing more meaningful than to cultivate the wish to give beings all my gain and success and take upon myself all their loss and sorrow”.

Some time after his teacher Potowa had passed away, Geshe Langri Tangpa was making a tormo, or special food offering, in the region known as Tang Drongtak. As he was doing this, a crow swooped down and carried away the plate that held the offering. The bird then deposited the plate on Diu Mountain in the eastern part of Langri Tang. The Geshe followed the crow to this mountain, and with the support of a local magistrate named Shakya, practised Dharma there for three years.

As a result of his spiritual practice, a spring emerged from beneath the earth in the Diu Mountain valley. Because he had meditated on bodhicitta day and night during this period, three *naga* sisters appeared before him and offered him a portion of the Langri Tang region. They also urged him to establish a monastery there. Soon afterwards, these nagas took a string of prayer beads and a hat that had belonged to his teacher, the great Potowa, and flying up into the sky, they let the hat and rosary drop to the mountain below. A well was dug where Potowa's prayer beads fell and a residence was built for Dorje Senge on the spot where the great Potowa's hat had landed.

After Langri Tang Monastery was completed, Geshe Langri Tangpa Dorje Senge taught his followers exactly as he himself had been taught by the great Potowa. He based his teachings mainly on the six Kadampa scriptures, the *Lamp of the Path*, and the five Maitreya Dharmas.

One of Langri Tangpa's attendants once said to him, "People refer to you as 'Black Face'. When visitors come to see you, couldn't you receive them with a more cheerful expression?". The Geshe replied, "What they say is true. But how can anyone have a cheerful expression after contemplating the faults of samsara? Samsara is like a disease with no cure, a prison with no escape. Throughout my whole life as a monk, I've smiled only three times".

Another time, a woman approached Geshe Langri Tangpa while he was giving a Dharma teaching, placing a newborn infant in his lap. "This is your child", she declared. "I cannot raise it". With that, she left. The lama accepted the child without the slightest sign of disapproval. He found a wet nurse for the child and supported her and the infant.

Some time later the Geshe was visited by the family that had brought him the child. They came to honour the great Teacher and

to explain why they had refused to raise the baby. They told him that in the past none of their children had survived. They had also learned through astrological calculations and divination that this infant would not survive either unless they had acted as they did. They asked Langri Tangpa to forgive them and requested that he return the child to them. So the Geshe fully complied with their wishes, revealing the extent to which he had trained himself in the difficult activities of bodhisattva practice.

When the great Teacher was about to pass away he said with great concern, “I have prayed to be reborn in the hells so that I might benefit beings there, but it seems I won’t be able to achieve my aim since I keep having visions of divine realms”.

After having greatly benefitted both the Buddha’s teaching and many sentient beings, the Bodhisattva passed away at the age of seventy in the spring of the Female Water Hare Year (1123) and went to Tushita paradise. During the ceremony performed at his funeral many auspicious signs appeared: an array of rainbows shimmered in the sky, a rain of flowers fell from above and the scent of divine incense filled the air. Many holy relics were recovered from the great Bodhisattva’s funeral pyre so that he benefitted sentient beings widely even through his remains.





Chekawa Yeshe Dorje  
(1101-1175)

༡༡། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་  
མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

## Seven-point Mind Training

དགེ་བཤེས་ཆད་ཁ་བ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ་མཇུག་པའི་སློབ་སྦྱང་།

by Chekawa Yeshe Dorje  
edited by Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

# ༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ རྩ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཆོས་ཁུངས་བཙུན་པར་བསྟན་པའི་  
ཕྱིར་མཇད་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། མན་ངག་བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ་འདི། །གསེར་སྤྱིང་  
པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་གྲས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་པ།  
དོ་རྗེ་ཉི་མ་སྟོན་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྱིགས་  
མ་ལྷ་པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་ཆུབ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། །གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་  
སློབ་མ་ཇི་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་ལ་དོན་ཚན་བདུན་གྱི།

- (1) དང་པོ་སྟོན་འགོ་ཉེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་སྟོན་འགོ་དག་ལ་བསྐྱབ། །
- (2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་  
དང་། གུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་གཉིས་ལས། དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཆུལ་  
ཡིག་སྤྱིང་པལ་ཆེར་དུ་སྟོན་དུ་གསུངས་ཀྱང་། རང་ལུགས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བཞེད་  
སོལ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་ཉི་མའི་འོད་ཟེང་། རྫོང་བཟང་དགོངས་རྒྱན། བདུན་ཅིའི་སྤྱིང་པོ། གཏུ་ཚང་ཅ་ཆེག་  
སོགས་མང་པོར་འོག་ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སྤྱད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་  
བས།

## Seven-point mind training

Homage to great compassion.

The essence of this nectar of secret instruction  
Is transmitted from the master from Sumatra.

*Revealing the features of the doctrine to engender  
respect for the instruction,*

You should understand the significance of this instruction  
As like a diamond, the sun and a medicinal tree.  
This time of the five degenerations will then be transformed  
Into the path to the fully-awakened state.

*The actual instruction for guiding the disciple is given in seven points:*

### **1. Explaining the preliminaries as a basis for the practice**

First, train in the preliminaries.

### **2. The actual practice, training in the awakening mind**

*(a) How to train in the ultimate awakening mind*

*(b) How to train in the conventional awakening mind*

*(According to most of the older records, the training in the ultimate awakening mind is dealt with first. However, according to our own tradition, following the gentle protector Tsongkhapa, as contained in such works as ‘Mind Training like the Rays of the Sun’, ‘Ornament for Losang’s Thought’, ‘Essential Nectar and Kütsang’s Root Words’, the order is reversed for special reasons.)*



(2b) དེས་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ནི།  
 ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ། །  
 གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བཅུམ། །  
 དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐྱོན་བར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགོ་ཅ་གསུམ། །  
 རྗེས་ཀྱི་མན་དག་མདོར་བསྐྱུས་པ། །དེ་ལ་བྲན་བ་བསྐྱུལ་བའི་ཕྱིར། །  
 སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆོག་གིས་སྦྱང། །

(2a) དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ནི།  
 བཏྱན་བ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །  
 མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱད། །གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གོལ། །  
 ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག། །ཐུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །

(3) གསུམ་པ་རྒྱུན་དན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།  
 སྦྱོང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཆེ། །རྒྱུན་དན་བྱང་ཚུབ་ལམ་བསྐྱུར། །  
 འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐྱོམ་དུ་སྦྱར། །སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག། །

## **(b) Training in the conventional awakening mind**

Banish the one to blame for everything,  
Meditate on the great kindness of all beings.  
Practise a combination of giving and taking.  
Giving and taking should be practised alternately,  
And you should begin by taking from yourself.  
These two should be made to ride on the breath.

Concerning the three objects, three poisons and three virtues,  
The instruction to be followed, in short,  
Is to be mindful of the practice in general,  
By taking these words to heart in all activities.

## **(a) Training in the ultimate awakening mind**

When stability has been attained, impart the secret teaching:  
Consider all phenomena as dreams,  
Examine the nature of unborn awareness.  
The remedy itself is released in its own place,  
Place the essence of the path on the nature of the basis of all.

In the period between sessions, be a creator of illusions.

## **3. Transforming adverse circumstances into the path to enlightenment**

When the environment and its inhabitants overflow with  
unwholesomeness,  
Transform adverse circumstances into the path to enlightenment.  
Apply meditation immediately at every opportunity.  
The supreme method is accompanied by the four practices.

(4) བཞི་པ་ཆེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དེའི་ནས་བསྟན་པ་ནི།  
མན་ངག་སྟོང་པོ་མདོར་བསྟུས་པ། །སྟོབས་ལྡན་དག་དང་སྦྱར་བར་བྱ། །  
ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྟོན་ལམ་གཅིས། །

(5) ལྡན་པ་རྫོགས་འབྲོངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།  
ཆོས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱང་གཙོ་པོ་བཟུང་། །  
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན། །བྱང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། །  
འབྲོངས་ཏེ་ཉམས་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡིན། །ཡེངས་ཀྱང་སྦྱབ་ན་འབྲོངས་པ་ཡིན། །

(6) རྒྱལ་པ་རྫོགས་ལྷོད་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་ནི།  
སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཏུ་བསྟུན། །འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག །  
ཡལ་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །  
ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྟོན་ལ་སྦྱང། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྦང། །  
དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྦང། །གཞུང་བཟང་པོ་མི་བསྟེན།  
གཤམ་པས་ངན་མི་ཚོད། །འཕྲང་མི་སྐྱུག་གཞན་ལ་མི་དབབ།  
མཚོ་ཁལ་སྐང་ལ་མི་འབྱོ། །སྟོ་ལོག་མི་བྱ། །མགྲོགས་ཀྱི་ཅེ་མི་གཏོད།  
སྣ་བདུད་དུ་མི་དབབ། །སྤྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྦྱག་མི་འཚོམ།

#### **4. The integrated practice of a single lifetime**

In brief, the essence of the instruction is

To train in the five powers.

The five powers themselves are the Great Vehicle's

Precept on the transference of consciousness.

Cultivate these paths of practice.

#### **5. The measure of having trained the mind**

Integrate all the teachings into one thought,

Primary importance should be given to the two witnesses.

Constantly cultivate only a peaceful mind.

The measure of a trained mind is that it has turned away.

There are five great marks of a trained mind.

The trained [mind] retains control even when distracted.

#### **6. The commitments of mind training**

1. Don't go against the mind training you promised to observe.
2. Don't be reckless in your practice.
3. Don't be partial, always train in the three general points.
4. Transform your attitude but maintain your natural behavior.
5. Don't speak of others' incomplete qualities.
6. Don't concern yourself with others' business.
7. Train to counter whichever disturbing emotion is greatest.
8. Give up every hope of reward.
9. Avoid poisonous food.
10. Don't maintain misplaced loyalty.
11. Don't make sarcastic remarks.
12. Don't lie in ambush.
13. Don't strike at the vital point.

(7) བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བ་སྟན་པ་ནི།

རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །  
སློབ་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་པོ་  
སློབ་དང་བསྐྱོས་ལ་བསྐྱང། །དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྒྱ་ཡི་གཙུག་པོ་  
རྣམ་གསུམ་སྤང། །ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོམ། །འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་  
ལྡན་པར་བྱ། །ཡུལ་ལ་སློབས་མེད་དག་ཏུ་སྤྱང། །ཁྱབ་དང་གཉིང་འབྱོརས་ཀུན་ལ་  
གཅེས། །བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་ཉག་ཏུ་བསྐྱོམ། །རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་ལྟོས་མི་བྱ། །ད་  
རེས་གཙུག་པོ་ཉམས་སུ་སྤང། །གོ་ལོག་མི་བྱ། །རེས་འཛོག་མི་བྱ། །དོལ་ཚོད་དུ་སྤྱང། །  
རྟོག་དཔྱོད་བརྟག་དཔྱད་ཅེས་པའང་འདུག་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། །ཡུས་མ་བསྐྱོམ། །ཀོ་  
ལོང་མ་སྐྱོམ། །ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། །འོར་ཆེ་མི་འདོད།

14. Don't burden an ox with the load of a *dzo*.
15. Don't abuse the practice.
16. Don't sprint to win the race.
17. Don't turn gods into devils.
18. Don't seek others' misery as a means to happiness.

## **7. The precepts of mind training**

1. Every yoga should be performed as one.
2. All errors are to be amended by one means.
3. There are two activities – at the beginning and the end.
4. Whichever occurs, be patient with both.
5. Guard both at the cost of your life.
6. Train in the three difficulties.
7. Seek the three principal causes.
8. Don't let the three factors weaken.
9. Never be parted from the three possessions.
10. Train consistently without partiality.
11. Value an encompassing and far-reaching practice.
12. Train consistently to deal with difficult situations.
13. Don't rely on other conditions.
14. Engage in the principal practices right now.
15. Don't apply a wrong understanding.
16. Don't be sporadic.
17. Practise unflinchingly.
18. Release investigation and analysis.
19. Don't be boastful.
20. Don't be short-tempered.
21. Don't make a short-lived attempt.
22. Don't expect gratitude.

བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ལ་གདེང་ཚོབ་བའི་གསུང་གིས་མཚུག་བསྟུ་བ།

རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །

སྟུག་བསྟུལ་གཏམ་ངན་བྱུང་བསད་ནས། །

བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷན། །

དེ་ཉི་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙུ་ཆེག་དང་། འགྲེལ་བ་སོགས་བཀའ་གདམས་གསར་ཉིད་གི་  
 གསུང་གི་ཁྲིད་དུ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་བཞུགས་ཀྱང་། སེམས་ཆེར་གཞུང་ཆེག་གི་གོ་རིམ། ཆེག་སྣ་མང་ཉུང་  
 འདྲ་མེན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། འགའ་ཞིག་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱིས་བཅད་ལ་སྦྱར་མ་བདེ་བ་ཡང་ཅི་རིགས།  
 འགའ་ཞིག་ཡོངས་གྲགས་མིན་པའི་ཙུ་ཆེག་ཀྱང་སྣ་ཆོགས་སྤང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན། རང་ལུགས་  
 འཇམ་མགོན་ཚེང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྟར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་། ཉེ་མའི་འོད་ཟེར། སློབ་བཟང་དགོངས་  
 རྒྱན། བདུད་རྩིའི་སྣོད་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་ཙུ་ཆེག་ཅིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་ཏུང་  
 སྣམ་རིང་ནས་སེམས་སྦྱར། ཤིང་པག་ལོར་ཆབ་མདོ་དགོ་ལྡན་བྱམས་བ་སྦྱིང་དུ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་  
 རིམ་ཆེན་མོ་འཆད་སྐབས་གཅིག་ཏུ་སྦྱབ་པ་ལྟར་ལེན་ལམ་རིམ་བ་སུན་ཆོགས་དཔལ་ལྡན་ནས་ཉེན་  
 བཅས་ཇི་ལྟར་བསྐྱུལ་བ་བཞིན་ཙུ་འགྲེལ་མང་པོར་ཞིབ་བརྟག་གིས་ཙུ་ཆེག་སྟོགས་བསྐྱེད་པ་སོགས།  
 ས་བཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཉེ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་ཨ་པོར་ཁའི་སྦྱལ་མིང་བས་གྲིས་པ་འགྲོ་དོན་འཕེལ་བར་  
 གྱུར་ཅིག །

*This is concluded with a quotation from Geshe Chekawa, who had an experience of the awakening mind:*

My manifold aspirations have given rise  
 To humiliating criticism and suffering,  
 But, having received instructions for taming the misconception  
 of self,  
 Even if I have to die, I have no regrets.

Sarva Mangalam  
 May all be auspicious!

*In the literature of the old and new Kadampa there are many versions of the commentaries and root text of Seven-Point Mind Training. The order of presentation and the number of words in them differs greatly. Some of them we cannot confidently incorporate within the outlines when we are giving an explanation, and some include unfamiliar verses in the root text. For these reasons, I [Pabongka Rinpoche] had been thinking for a long time of producing a definitive root text by collating the editions to be found in the 'Mind Training Like the Rays of the Sun', 'Ornament for Losang's Thought' and 'The Essential Nectar'. When I was teaching the Stages of the Path to Enlightenment at Chamdo Jampa Ling in 1935 (Wood Pig year), Lamrimpa Phuntsok Palden, a single-minded practitioner, presented me a scarf and an offering and made such a request, so I have compiled this after careful research of many root texts and commentaries and supplemented it with outlines.*



## Geshe Chekawa Yeshe Dorje (1101 – 1175)

Chekawa Yeshe Dorje was born into a Nyingma family. From an early age, he took the sufferings of others upon himself and felt natural joy in doing so. His potential and capacity for the Mahayana were greatly developed. At the age of twenty-six, in Yarlung, he heard the *Eight Verses of Mind Training* of Langri Tangpa from Geshe Nyangchak Shingpa, inspiring his devotion to the Kadampa teachings. He was confident that the bodhicitta of exchanging oneself for others is the fundamental basis of the Mahayana teachings.

When Chekawa sought out Geshe Langri Tangpa, he discovered that he had already passed away. So he then sought the teacher Sharawa and requested the complete instructions on mind training. He received teachings from the great Sharawa for two years, but during this time he never heard even a casual reference to these instructions. Feeling somewhat doubtful, he asked his teacher, “Is the exchanging of oneself with others not the root of the Dharma?”. To which Sharawa replied that it is indeed indispensable as a method for attaining awakening and made this clear with a quotation from the *Precious Garland* by Atisha.

Gaining confidence, Chekawa requested the instructions. Sharawa accepted and Chekawa studied with him for a total of nine years and focused entirely on this practice, receiving teachings and meditating upon them, so that he cut through the bonds of self-cherishing, and bodhicitta was truly born within his mind.

Geshe Chekawa was the first Kadampa teacher to present the more esoteric lojong instructions openly to large numbers of followers. He did so because he realized that if these teachings remained secret they would not benefit many people.

The teachings were eventually written down to create the next known today as the *Seven-Point Instruction on Mind Training*.

adapted from [http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Chekawa\\_Yeshe\\_Dorje](http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Chekawa_Yeshe_Dorje)





Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen  
(1570-1662)

༡༡། །ནང་གི་ཁོང་སྐྱོན་འདོན་པའི་སྐྱུག་སྐྱོན་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

## The Medicine to Vomit the Inner Tumour

པཎ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་མཁན་མཇུག་པའི་ལོ་སྤྱིང་།

Mind training by Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen

# ༡༡། རྩོམ་སྒྲིག་སྐབས་བཞུགས་སོ།

༡༡། རྩོམ་སྒྲིག་སྐབས་བཞུགས་སོ།

འཇིག་རྟེན་དབང་སྐྱུག་བའཤེས་གཉེན་ཚུལ་བརྒྱུད་ནས། །  
གངས་རིའི་ཁྲོད་འདིར་བསྐྱབ་བ་རྒྱས་མཛད་པ། །  
བཀའ་བློན་མཉམ་མེད་རྗེ་བཙུན་ཐམས་ཅད་མཐུན། །  
འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སླ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

༡༢། རྩོམ་སྐབས་བཞུགས་སོ།

རྗེས་འཇུག་བྱེད་པོ་རྣམས་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
སློབ་ཁྲོད་ལ་ཕྱོགས་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །  
སློབ་ཚད་བྱས་པའི་རང་གི་སློབ་ཚུལ་ལ། །  
མཚུབ་མོ་ནང་དུ་བཀའ་བཞུགས་བསམས་པའི་ཚེ། །

སེང་ལྷགས་གྲོན་པའི་མ་སླེས་ཇི་བཞིན་དུ། །  
ཚོས་བར་བརྟུས་ནས་ཚོས་མིན་བྱས་པས་འགྲོད། །  
ཚོས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
བྱིན་ཚད་ཚོས་བཞིན་སྐྱབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

## The Medicine to Vomit the Inner Tumour

Namo Gurūmañjughoṣāya.  
I prostrate to Gurū Mañjuśrī.

You, Lokeśvara, [the Lord of the world,] who takes the form of a spiritual friend and  
Makes the doctrine flourish in this area of the Snowy Mountain.  
You, Venerable, are incomparable in kindness and all-knowing.  
At your feet, Guru, the protector of migrating beings, I bow down.

1. [Meditation belonging to practitioners of the level of] small beings

With your compassion please look upon us idiot followers.  
Bless our minds to be directed towards the Dharma.  
When I point my own finger at myself and reflect  
On the way I have behaved in the past, [I realize that]

Just like a fox wearing a lion's skin, having entered as [a member of]  
Dharma practitioners, I have committed non-Dharmic actions;  
therefore, I am filled with regret.  
With your compassion please look upon me, the mere reflection  
of a Dharma practitioner.  
Bless me to practise the Dharma properly from now on.

མཁས་གྲུབ་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ལགས་ཀྱང་། །  
 སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མ་སྐྱེས་པས། །  
 གསེར་དདུལ་ཁྲོད་དུ་སློབ་ལ་བྱུང་བ་བཞིན། །  
 ཡོན་ཏན་བོད་ནས་སློབ་འདོགས་བྱས་པས་འགྲོད། །  
 སྐལ་ཚད་ལོག་ལྷ་མཁན་ལ་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 དད་གུས་ཚེས་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་ཉེན་བཟང་ཐོབ་ལགས་ཀྱང་། །  
 རྟེན་དཀའ་དོན་ཆེན་སྤྲོད་ནས་མ་བློན་པས། །  
 རེན་ཆེན་སྤྲོད་ནས་ཐོང་བཟང་སྐྱེར་ལོག་བཞིན། །  
 དོན་མེད་ངང་ལ་མི་ཆེ་བཟང་པས་འགྲོད། །  
 དལ་འབྱོར་སྤོང་ལོག་མཁན་ལ་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཆོ་སྤྲུག་དོན་ལྡན་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱེས་མཐའ་འཆི་བར་གསུངས་པ་གོ་ལགས་ཀྱང་། །  
 བས་འཆི་ཆ་མེད་སྤྲོད་ནས་མ་བློན་པས། །  
 རང་དབང་ཐོབ་པའི་གདེངས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན། །  
 རྣམ་གཤེད་གཉིད་གྱིས་ཉིན་མཚན་འདས་པས་འགྲོད། །  
 ཏྲག་འཛིན་བྱི་བཤོལ་མཁན་ལ་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ལོང་མེད་བཙོན་འགྲུས་ཚེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Although I have been in the presence of numerous *panditas* and *siddhas*<sup>1</sup>,  
I have not developed the recognition of them as real buddhas.  
Therefore, I have ignored their qualities and instead laid faults  
upon them,  
Like dragging gold and silver around as if a piece of tattered robe;  
thus, I am filled with regret.  
With your compassion please look upon me, the unfortunate one  
with a wrong view.  
Bless me to effortlessly develop faith and respect toward them.

Although I have obtained a good supporting body with the eight  
leisures and ten endowments,  
I have not recalled from my heart how difficult it is to find, nor  
how meaningful it is.  
Therefore, just like somebody who returns empty-handed from  
a continent  
Of jewels, I have come to the end of my life without any meaning;  
thus, I am filled with regret.  
With your compassion please look upon me, I who render this  
rebirth of leisure and richness empty,  
To make the rest of my life meaningful.

I have heard that birth ends in death, but  
I have not recalled from my heart that the moment of death is uncertain.  
Therefore, I have spent my days and nights in distraction and sleep as if  
I had the security of having gained freedom [from death]; thus,  
I am filled with regret.  
With your compassion please look upon me, I who postpone  
practice with the notion of being permanent,  
To exert effort without wasting any time.

---

1 scholars and realized beings



ལས་འབྲས་རྣམ་དབྱེ་ཅུང་ཟད་ཤེས་ལགས་ཀྱང་། །  
 ཡིད་ཆེས་དད་པ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པས། །  
 མིག་ཅན་གཡང་ལ་མཚོངས་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
 ཤེས་བཞིན་ལས་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པས་འགྲོད། །  
 རོ་ཚ་ཁྲེལ་མེད་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 སྤྲིག་སྦྱོང་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༡༽ སྐྱེས་བུ་འབྲིང་།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་སྲིད་པའི་འདམ་དུ་བྱིང་། །  
 ལས་ཉོན་སྐྱབ་བསྐྱེལ་དུ་མས་མནར་ལགས་ཀྱང་། །  
 མི་གཙང་ཁྲིད་ལ་དགའ་བའི་སྦྱང་བུ་བཞིན། །  
 ད་དུང་སྦྱིང་ནས་ཐར་འདོད་མེད་པས་འགྲོད། །  
 འཁོར་བར་གཏོན་འབྲམས་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཐར་པའི་ལམ་སྣ་བེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱ་བྲེགས་གོས་བསྐྱུང་རབ་བྱུང་བུས་ལགས་ཀྱང་། །  
 འཁོར་འདས་སྦྱོན་ཡོན་སྦྱིང་ནས་མ་བསམས་པས། །  
 སེར་གོས་གྲོན་པའི་ཞིང་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
 ད་དུང་ཁྲིམ་པའི་སེམས་མ་སྦྱངས་པས་འགྲོད། །  
 རབ་བྱུང་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 དེས་འབྱུང་རྣམ་དག་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

I do know a little of the distinction [of what is good or bad relating to] karma and its result, but

I have not generated a belief in it from the depth [of my heart].

Therefore, I have knowingly ignored karmic law,

Just like a sighted person who jumps from a precipice; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I who am without shame or consideration,

To abandon negative actions and practise virtue.

2. [Meditation belonging to practitioners of the level of] middling beings

I am sunk in the mire of cyclic existence since beginningless time,  
And I have been afflicted by many actions<sup>2</sup>, delusions and sufferings therein.

Yet in my heart, I have no wish to be freed from it,

Just like flies that are happy amid filth; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I who wander in samsara constantly,

To seize a step of the path towards liberation.

Although I have cut my hair, changed my clothes and have become ordained,

I, have not reflected from my heart on the faults of samsara and qualities of nirvana.

Therefore, I have not yet abandoned the attitude of being a layperson,

Just like the farmers who wear golden clothes; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, the mere reflection of an ordained person,

To generate a pure thought of definite emergence<sup>3</sup>.

---

2 karma

3 renunciation

མཁམ་སྐོབ་སྐྱུན་སྒྲུབ་བསྐྱབ་སྐོམ་སྐྱེད་སྐོམ་ལགས་ཀྱང་། །  
 དན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་མ་བསྐྱེན་བསམ། །  
 ལྷགས་ཀྱི་མེད་པའི་སྒྲུང་ཆེན་སྐོབ་པ་བཞིན། །  
 ཉེས་ལྷུང་དུ་མའི་འདམ་དུ་བྱིང་བས་འགྲོད། །  
 བཅུན་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཉོན་མོངས་གཉེན་པོ་དན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

བག་འདྲང་བསྐྱུན་བཅོས་མན་དག་ཉན་ལགས་ཀྱང་། །  
 དོན་གོ་སེམས་གྱི་ཐོག་ཏུ་མ་ཁེལ་བས། །  
 རི་མོར་བྲིས་པའི་ཆོས་ཉན་རི་བཞིན་དུ། །  
 སེམས་ལ་ཡར་སྐྱེས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྲོད། །  
 ཉམས་ལེན་འདྲེས་བྱིང་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བང་ཤེས་རྒྱད་ལ་སྐྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

གཞན་གྱི་མིག་སྒྲུབ་བྱི་ཚུལ་བཅོས་ལགས་ཀྱང་། །  
 བང་གི་གཡོ་སྐྱེ་ཁྲམ་སོགས་མ་སྐྱེད་སྐོམ་ལས། །  
 ཚུ་སྐྱུར་བྱི་ལའི་སྐོད་པ་རི་བཞིན་དུ། །  
 ཐོག་གིས་རང་གཞན་གཉེས་ཀ་བསྐྱེས་པས་འགྲོད། །  
 བྱི་ཚུལ་ཚུལ་འཆོས་མཁམ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བང་གི་ཁོང་སྐྱོན་ཐོན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Although I have taken precepts and vows in the presence of abbots and masters,

I have not applied mindful recollection, vigilance or conscientiousness.

Therefore, I am sinking in the mire of many faults and downfalls, Just like a mad elephant without a hook; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, the mere reflection of a monk.

Bless me to remember the antidotes to delusions.

I have listened to advisory instruction on [Buddha's] words and commentaries,

But I have not applied the understood meaning to my own mind.

Therefore, there is not [even the] slightest improvement in my mind,

Just like when someone listens to a teaching while doodling [on paper]; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I whose practice has been carried away by demons,

To integrate whatever I have understood in my continuum.

Although I have contrived my external manner in the eyes of others, I have not abandoned my inner denial, pretension, deceit and so forth.

Therefore, I have cheated both others and myself by being false, Just like the performance of waterfowl and felines; thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I who contrive my external manner,

To be rid of my inner tumour.

ཕྱིར་བཅོས་དག་ལ་འབད་ལོ་བྱས་ལགས་གུང་། །  
འགྲོད་ཅིང་སྒྲིམ་སེམས་སྡིང་ནས་མ་སྐྱེས་བས། །  
ཉི་མས་གདུངས་པའི་གྲང་ཆེན་འབྱུངས་བཞིན་བྱ། །  
ཉིས་ལྷུང་དུ་མས་ཡང་ཡང་གོས་བས་འགྲོད། །  
དན་འགྲོའི་རྒྱ་གསོག་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
སྐྱོབས་བཞིའི་བཤགས་པ་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

༣༽ སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ།

ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྒྲོར་ལུགས་ལོ་བྱས་ལགས་གུང་། །  
འགྲོ་བྱུག་པ་མར་སྡིང་ནས་མ་བྲན་བས། །  
རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་བཞིན། །  
དེན་ཅན་མ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་བས་འགྲོད། །  
བྱང་སེམས་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
བདག་པས་གཞན་གཅེས་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

ཐབ་དོན་ལྷ་ཁྲིད་བསྐྱོམ་ལོ་བྱས་ལགས་གུང་། །  
དངོས་འཛིན་འབྱུང་པའི་བག་ཆགས་ཚན་ཆེ་བས། །  
མཚོ་འབྲུགས་ཐོག་དུ་རྒྱ་རྒྱན་བཟམ་པ་བཞིན། །  
བདག་དུ་འཛིན་པ་སྐྱམ་པོར་ལུས་བས་འགྲོད། །  
ལྷ་བ་ཁ་བཤད་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
བདག་མེད་གནས་ལུགས་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས། །

Although I have exerted effort in contriving my external [manner],  
I have not generated regret or the mind of abstention from it in  
my heart.

Therefore, I am frequently stained by many faults and downfalls,  
just like

An elephant tormented by the sun who takes a bath [in cool mud];  
thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I who collect the causes  
of a bad destiny,

To purify negativities with the four powers [of antidote].

3. [Meditation belonging to practitioners of the level of] great  
beings

Although I have tried to enter the door of the Dharma of the Great  
Vehicle,

I have not recalled the six migrating beings as parents from my heart.

Therefore, I have forsaken my kind mothers, just like

The śrāvaka and pratyekabuddha procuring only self-interest;  
thus, I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, the mere reflection  
of a bodhisattva,

To train myself in cherishing others more than myself.

Although I have tried to meditate on the teachings of the view, the  
profound meaning,

The mistaken imprint of grasping at objects is quite predominant.

Therefore, I am left here with a firm [conception] grasping at self,

Just like a river strewn on an icy ocean; thus, I am filled with regret.

I who speak of the view only with my lips, please

Bless me to realize selflessness, the reality.

༧༽ གསང་སྤྲུགས་ལ་འཇུག་པ།

གསང་སྤྲུགས་ཚེས་སྐོར་ལྷགས་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
དམ་ཚིག་སྤྲོག་དང་བསྐྱོར་ཏེ་མ་བསྐྱུངས་པས། །  
འགམ་ཅུས་ཟད་པའི་ཁང་རུལ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྐྱབ་གཞི་སྐོར་བས་འགྲོད། །  
དམྱུལ་བའི་བྱད་ཤིང་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
དམ་ཚིག་ཚུལ་བཞིན་སྐྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

བསྐྱེད་རྗེས་ཟབ་ལོ་སྐོར་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
མཉམ་གཞག་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་པས། །  
སྐྱུ་མཁན་ནི་ཚོའི་འདོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
དགེ་སྐོར་ཕལ་ཆེར་སྐྱུ་སྐྱུར་སོང་བས་འགྲོད། །  
སྤྲུགས་པའི་གཟུགས་བརྟན་བདག་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
ཉམས་ལེན་གཞན་ལ་མཁས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

༨༽ གཞན་པར་འགྲོ་དོན།

གཞན་ལ་ཟབ་ཚེས་འཆད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཉམས་སྐྱོང་མ་མཆིས་པས། །  
སྐྱུ་མཁན་གྲོ་བའི་ཚེས་བཤད་ཇི་བཞིན་དུ། །  
གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཅུང་ཟད་མེད་པས་འགྲོད། །  
བྱེད་པོ་ཚེས་རྒྱས་མཁན་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
ཐོག་མ་རང་རྒྱུད་འདུལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

#### 4. Entering [the vehicle of] Secret Mantra

Although I have tried to enter the door of the Dharma of the Secret Vehicle,  
I have not kept the commitments pledged at the cost of my life.  
Therefore, I have demolished the base for achieving all *siddhis*,  
just like

A rotten house whose foundation is made out of grass; thus, I am  
filled with regret.

With your compassion please look upon me, the fuel of [a hot] hell,  
And bless me to keep my commitments properly.

I have tried to meditate on the profound generation and completion stages,  
But I have not attained the stability of a mind of equal placement.  
Therefore, most of my applications of virtues have become [only]  
sound-generalities<sup>4</sup>,

Just like the repetition of speech by a talking parrot; thus, I am  
filled with regret.

With your compassion please look upon me, the mere reflection  
of a mantrin<sup>5</sup>

And bless me to be skilful in the key points of practice.

#### 5. Altruistic purpose of migrating beings

Although I have tried to explain the profound Dharma to others,  
I have not had the experience [of Dharma practice] in my own continuum.  
Therefore, there is not even the slightest benefit to others, just like  
The preaching by someone who is skilful in song and dance; thus,  
I am filled with regret.

Me, the idiot who knows [some] Dharma, please  
Bless me to tame my own mind first of all.

---

4 i.e., reciting and hearing something without having the experience of or apprehending the meaning

5 a Vajrayana practitioner



གཞན་གྱི་ཡར་འདྲེན་བྱེད་ལོ་བྱས་ལགས་ཀྱང་། །  
 རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མ་ཐོབ་པས། །  
 ལོང་བས་ལོང་བ་འཁྲིད་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
 རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལྷུང་ལ་གཏད་པས་འགྲོད། །  
 འཁོས་མེད་བཟང་བརྗེ་མཁན་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 བསྐྱ་མེད་ལམ་སྣ་ཟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

༤༽ གཉེན་པོའི་ལུས་བྱངས་གསོ་བ།

ཚོས་སྒོར་ཞུགས་ནས་ཡུན་རིང་ལོན་ལགས་ཀྱང་། །  
 ཚེ་འདིའི་ཁོང་སྐྱེན་ནང་ནས་མ་ཐོབ་པས། །  
 མར་གྱི་ཀོགས་དང་རྩེ་རྩོ་ཇི་བཞིན་དུ། །  
 ད་དུང་རང་རྐྱེད་རྗེན་པར་ལུས་པས་འགྲོད། །  
 སེམས་དང་ཚོས་མ་འདྲེས་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཚེ་འདི་སློ་ཡིས་ཐོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ཤིན་ཏུ་འདྲུ་དཀའི་དད་ཟས་གཤེན་ཟས་སོགས། །  
 འདེངས་མེད་བཞིན་དུ་འཛོམ་མེད་སྡོད་ལགས་ཀྱང་། །  
 འཇལ་རྒྱ་མེད་པའི་དབུལ་པོའི་བུ་ལོན་བཞིན། །  
 ལན་ཆགས་བུ་ལོན་ཁུར་གྱིས་ལོན་པས་འགྲོད། །  
 དཀོར་གྱི་ལྷུང་པོ་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 དཀོར་སྡོངས་རྩེ་བཞིན་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

I have tried to pull up others [in Dharma], but  
Since I have not achieved [any] control over my own mind,  
I have led both myself and others to ruin,  
Just like the blind leading the blind; thus, I am filled with regret.  
Me, the useless one who is disguised as noble, please  
Bless me to seize a non-deceptive step of the path.

6. Restoring the counteracting bodily constituents [in meaning]

It has been a long time since I entered the door of Dharma,  
Yet the inner tumour of this life has not yet been removed.  
Therefore, my mental continuum is left still raw, just like  
The [example of] leather-butter and that of a stone in water; thus,  
I am filled with regret.  
With your compassion please look upon me, I whose mind and  
Dharma are not integrated,  
And bless me to give up this life.

I have consumed foods [offered out of] faith, funeral foods and so  
forth –  
Very difficult to digest – without any sense of entitlement, yet  
without any abstention.  
And I am also suppressed by the burden of retribution and debt,  
Just like poor people who cannot pay back their debts; thus, I am  
filled with regret.  
With your compassion please look upon me, I who have a mound  
of [negative karma from consuming] undeserved foods,  
To properly purify [the karma from consuming] undeserved foods.

མཐོ་མཉམ་དམན་པའི་གྲོགས་དང་འགྲོགས་ལགས་ཀྱང། །  
 དག་པའི་སྣང་བ་སྐད་ཅིག་མ་འབྱོངས་པས། །  
 བན་ཚུན་གཡུལ་དུ་ཞུགས་པའི་དག་པོ་བཞིན། །  
 སྤག་དོག་འགྲན་སེམས་ང་རྒྱལ་བྱས་པས་འབྱོང། །  
 རྒྱད་ངན་རེངས་པ་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཀུན་ལ་དག་སྣང་འབྱོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ལས་ངན་དབང་གིས་སྤྲིགས་མའི་དུར་འདིར་སྐྱེས། །  
 ཀུན་དང་བསྐྱེན་ན་དམ་པའི་ཚོས་དང་འགལ། །  
 ཚོས་དང་བསྐྱེན་ན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་དང་འགལ། །  
 ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་དུ་གྱུར་བས་འབྱོང། །  
 འདི་བྱི་གཉིས་མེད་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྐྱོན་ཆད་བསགས་པ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལས་མེད། །  
 བྱི་མའི་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ཁོ་ནར་རེས། །  
 དེ་བྱིར་ཁ་ཅམ་ཆེག་ཅམ་མ་ཡིན་པའི། །  
 སྐྱོང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་གཞོང་ཞིང་འབྱོང། །  
 ཐ་ཆད་སྐྱོང་རེ་རྗེ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
 ངན་འགྲོའི་སྐྱེ་སྐྱོའི་ཁེགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

I relate myself to friends to whom I am [socially] equal, but I have  
Never trained myself to see them with a pure vision even for an  
instant.

Therefore, I have been envious, competitive and arrogant, just like  
The enemies who have gone to battle to oppose each other; thus,  
I am filled with regret.

With your compassion please look upon me, I who am of rigid and  
evil mental continuum,  
To exercise a pure vision towards all.

I am born in this era of *kaliyuga* due to  
Bad karma where I would contradict the holy Dharma if I were in  
accord with all,  
And if I were in accord with the Dharma, I would contradict all  
people.

Mistakes are made regardless; thus, I am filled with regret.  
I who have nothing of this life and future lives, please  
Bless me so that whatever I do becomes Dharma.

What I have collected in the past is nothing other than negative  
actions,  
And the place where I will go is nowhere other than a lower realm.  
Therefore, it is not just empty words but I,  
From the depth of my heart and bones, feel ashamed and am filled  
with regret.

With your compassion please look upon me, the worst one and  
object of pity.  
Bless me so that I close the door on births of unfortunate destiny.

སྤང་ཚུལ་འདི་འདྲ་གཞན་ལའང་ཡོད་སྲིད་ན། །  
དོན་སྤྲོད་ནང་ནས་རུལ་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །  
འཆི་ཁར་མི་འགྲོད་ཅམ་རེ་མ་བྱུང་ན། །  
རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པར་གདོན་མི་ཟ། །  
བདག་དང་བདག་འདྲའི་འགྲོ་ལ་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས། །  
རང་གཞན་སྤྲོན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤོན་ཆད་སྤྲོད་དུ་གཅེས་པར་བརྒྱང་བ་རྣམས། །  
སྤྲུག་པར་སོང་བ་ད་གཞོད་ཅུང་ཟད་ཤེས། །  
ད་ཀི་ཆེ་འདིའི་མདུན་མ་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར། །  
ཉིན་མཚན་དལ་མེད་ཚོས་ལ་འབད་པར་སྤོན། །  
སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིང་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ལྷ། །  
གསོལ་བཏབ་དོན་རྣམས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤང་ཡང་སྤོན་གྱི་ཁོང་ནད་ལྷག་མ་རྣམས་བྱིར་སྤྱང་ནས། །  
གཉེན་པོའི་ལུས་རྒྱངས་གསོ་བའི་སྐབས་ཏེ་དུག་པའོ། །

ཞེས་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ།  
ནང་གི་ཁོང་སྤྲུག་འདོན་པའི་སྤྲུག་སྤྲུག་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི།  
བཅུན་པ་སྤོ་བཟང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཚོས་བྱ་ཆེན་པོ་སྤྲུག་གྲུབ་བདེ་ཆེན་  
གྱི་གཟིམ་རྒྱུང་འོག་མིན་ཚོས་ཀྱི་པོ་བྲང་དུ་སྤྱང་བའོ། ། མདུན་ལོ། །

If this is the way I also appear to others, then there is  
[Absolutely] no doubt that I am rotten inside from the heart.  
If we have not ensured that we ourselves have no regrets at least  
when dying,  
Then there is no doubt that we have deceived ourselves.  
Me and other transmigrating beings who are like me, please  
Bless us so that the others and I will be ripened and liberated [from  
samsara].

Now I have realized a little that what I had considered  
As worthy of cherishing in my heart has become like a husk.  
From now on, I send off the concerns of this life with the wind,  
And I wish to exert myself in the Dharma day and night without  
rest.  
You, oh guru and yidam<sup>6</sup>, look upon us with compassion and  
Bless us to accomplish the goal that we are requesting.

This is thus the sixth point: to restore the counteracting bodily  
constituents  
By removing again the remaining inner sickness of faults.

This is thus the chapter of making requests to the guru and yidam,  
called *The Medicine to Vomit the Inner Tumour*, compiled by the monk  
Losang Chökyi Gyaltzen in the Dharmic palace of Akaniṣṭha, the  
Sleeping Room of Lhünrub Dechen, the Great Place of Discussion.

Mangalam

---

<sup>6</sup> tutelary deity

## Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen (1570–1662)

Panchen Lobsang Chökyi Gyaltzen was born in a district of Tsang in central Tibet. He was recognized at the age of five as the reincarnation of Ensapa Lobsang Dondrup (1505–1566) and received monastic ordination at thirteen. He received his philosophical education at Tashi Lhunpo Monastery where he later became abbot. He helped institute the Geshe Lharampa degree system, and was a teacher to many important Tibetan, Bhutanese and Mongolian political and religious figures including the 1<sup>st</sup> Jetsun Dampa of Mongolia. He was personal tutor to H.H. the 4<sup>th</sup> Dalai Lama and a teacher and ordination master of H.H. the 5<sup>th</sup> Dalai Lama.

He was posthumously given the title ‘Panchen’, meaning ‘Great Scholar’, by H.H. the 5<sup>th</sup> Dalai Lama, who declared him an emanation of Amitabha. Though he was the first to receive this title, he is sometimes considered the Fourth Panchen, counting three previous incarnations, beginning with Khedrub Je, one of Je Tsongkhapa’s closest disciples. He is credited with over one hundred compositions, which include a number of commentaries and ritual texts, such as the *The Guru Puja* (Tib. *Lama Chöpa*), that remain central to the Gelug tradition.







Printed in certified paper, 100% biodegradable and recyclable  
at Albagnano Healing Meditation Centre, Italy, 2016



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.net](http://kunpen.ngalso.net)

### ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[ahmc.ngalso.net](http://ahmc.ngalso.net)