



༡། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱང་དོན་བདུན་མའི་ཙ་བ་བཞུགས་སོ། །

## The seven-point mind training

by Chekawa Yeshe Dorje (1101 – 1175)  
edited by Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism

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

## Seven-point mind training

by Chekawa Yeshe Dorje (1101 - 1175)  
edited by Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

Lama Gangchen



Peace Publications



Chekawa Yeshe Dorje  
(1101-1175)

# ༡༡། རྩུག་ས་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཚ་བ་ བཞུགས་སོ། །

༡༡། །རྩུག་ས་ཆེན་པོའི་ལ་སྤྲུག་འཚའ་ལོ། །ཚོས་ཁུངས་བཅུན་པར་  
བསྟན་པའི་སྤྱིར་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། བཅ་ངག་བདུད་ཅིའི་སྤྱིང་པོ་  
འདྲི། །གསེར་སྤྱིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་གྲུས་པ་བསྐྱེད་  
པའི་སྤྱིར་ཚོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། དེ་རྗེ་ཉི་མ་སྟོན་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་  
ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྲིགས་མ་ལུ་པོ་བདོ་བ་འདྲི། །བྱང་ཚུབ་ལམ་  
དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། །གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སྟོབ་མཛེ་ལྟར་བཀྱི་བའི་རིམ་པ་ལ་  
དོན་ཚན་བདུན་གྱི།

(1) དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་ཉིན་གྱི་ཚོས་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་དག་ལ་  
བསྐྱབ། །

(2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་  
སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་དང། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་གཉིས་ལས། དོན་  
དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ་ཡིག་སྟོང་པལ་ཆེར་དུ་སྟོན་དུ་གསུངས་ཀྱང། རང་  
ལུགས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སྟོལ་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་ཉི་མའི་འོད་ཟེར།  
སློབ་བཟང་དགོངས་རྒྱུ། བདུད་ཅིའི་སྤྱིང་པོ། ཀུའུ་ཚང་ཚ་ཆེག་སོགས་མང་པོར་འོག་  
ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་ཁྱེད་པར་ཅན་གྱི་སྤྱད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་བས།

(2b) དེས་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ནི།

ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདུལ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ། །

གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་  
བརྩམ། །

དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐྱོན་པར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དག་ཙམ་  
གསུམ། །

རྗེས་ཀྱི་མན་ངག་མདོར་བསྐྱུས་པ། །དེ་ལ་བྲན་བ་བསྐྱུལ་བའི་ཕྱིར། །

སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྦྱང། །

(2a) དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ནི།

བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་  
བསམ། །

མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱེ། །གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །

ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག། །ཐུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་  
བྱར་བྱ། །

(3) གསུམ་པ་རྒྱུན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།

སྦོད་བརྟུང་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚེ། །རྒྱུན་ངན་བྱང་ཆུབ་ལམ་བསྐྱུར། །

འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐྱོམ་དུ་སྦྱང། །སྦྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག། །

(4) བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་རིལ་ནས་བསྟན་པ་ནི།  
 མན་ངག་སྣང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་པ། །སྟོབས་ལྡན་དག་དང་སྦྱར་བར་བྱ། །  
 རྩེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྲོད་ལམ་  
 གཅིས། །

(5) ལྡན་པ་སློབ་འབྲོངས་བའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།  
 ཚོས་ཀྱུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དབང་པོ་གཉིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་  
 བཟུང་། །  
 ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟེན། །བྱང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། །  
 འབྲོངས་ཉལ་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡིན། །ཡེངས་ཀྱང་སྐབ་ན་འབྲོངས་པ་  
 ཡིན། །

(6) རྒྱག་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི།  
 སྦྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཉལ་ཏུ་བསྐྱབ། །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་གསུམ་དན་མི་ཚོད། འཕྲུང་མི་སྐྱུག་གནད་ལ་མི་དབབ།  
མཚོ་ཁལ་སྐྲུང་ལ་མི་འགྲོ། ལྷོ་ལོག་མི་བྲ། མགྲོགས་ཀྱི་ཅེ་མི་གཏོད།  
ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། སྐྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱུག་མི་འཚོལ།

(7) བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་85བ་བྲ་བསྟན་པ་ནི།

རྣལ་འགྲོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྲ། །ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་  
གཅིག་གིས་བྲ།

## Seven-point mind training

Om Svasti!

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 Keutsang's Root Words, the order is reversed for special reasons.)



(b) Training in the conventional awakening mind

Banish the one to blame for everything,  
Meditate on the great kindness of all beings.  
Practice a combination of giving and taking.  
Giving and taking should be practiced 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. 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.

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 beginning and 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 for 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. Practice 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.

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.*



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)