



༡༡། བཤེགས་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙ་བ་བཞུགས་སོ། །

## L'addestramento mentale in sette punti

Testo composto da Chekawa Yeshe Dorje (1101–1175)  
editado da Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

ངལ་གསོ



NGALSO  
Western Buddhism

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

## L'addestramento mentale in sette punti

Testo composto da Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175)  
editato da Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

Lama Gangchen



Peace Publications



Chekawa Yeshe Dorje  
(1101-1175)

# ༡༡། །སྤྲུག་པ་ཆེན་པོའི་སྒོ་སྤྱོད་དོན་བདུན་མའི་ཙུ་བ་ བཞུགས་སོ། །

༡༡། །སྤྲུག་པ་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་སྤྲུག་འཚའ་ལོ། །ཆོས་ཁུངས་བཅུན་པར་  
བསྟན་པའི་སྤྱིར་མཚན་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། མན་ངག་བདུད་ཅིའི་སྤྱོད་པོ་  
འདི། །གསལ་སྤྱོད་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་གྲུས་པ་བསྐྱེད་  
པའི་སྤྱིར་ཆོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། དེ་རྗེ་ཉི་མ་ལྡོག་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་  
ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྲུག་པ་མ་ལྡོ་བོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་ཆུབ་ལམ་  
དུ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། །གདམས་པ་དངོས་ཀྱིས་སྤོབ་མ་རི་ལྟར་བཞི་བའི་རིམ་པ་ལ་  
དོན་ཆེན་བདུན་གྱི།

(1) དང་པོ་སྤོབ་འགོ་རྟེན་གྱི་ཆོས་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་སྤོབ་འགོ་དག་ལ་  
བསྐྱེད། །

(2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་པ་ལ་དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་སྤྱོད་ཚུལ་དང། ཀྱུན་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་ཚུལ་གཉིས་ལས། དོན་  
དམ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་ཚུལ་ཡིག་སྤྱོད་པའ་ཆེར་དུ་སྤོབ་དུ་གསུངས་ཀྱང། རང་  
སྤྲུག་པ་འཇམ་མགོན་ཙམ་པ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སྤོབ་ལྟར་སྤོབ་སྤྱོད་ཉི་མའི་འོད་ཟེར།  
སྤོབ་བཟང་དགོངས་རྒྱན། བདུད་ཅིའི་སྤྱོད་པོ། གཏུ་ཚང་ཙུ་ཆེག་སོགས་མང་པོར་འོག་  
ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་སྤྱོད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་བས།

(2b) དེས་ན་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་གི་སེམས་སྐྱོང་བ་ནི།

ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདུ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐོམ། །  
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་ཙ་  
གསུམ། །

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

སྐྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆོག་གིས་སྦྱང། །

(2a) དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་གི་སེམས་སྐྱོང་བ་ནི།

བཏུན་པ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་  
བསམ། །

མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་ལ་དབྱང། །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་རྒྱེན་ངན་བྱང་ཚུབ་གི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།

སྐོད་བཅུད་སྤིག་པས་གང་བའི་ཆོ། །རྒྱེན་ངན་བྱང་ཚུབ་ལམ་བསྐྱུར། །

འཕྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐོམ་དུ་སྦྱར། །སྐྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་གི་མཚོག། །

(4) བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་ནས་བསྟན་པ་ནི།  
 མན་ངག་སྒྲིང་པོ་མདོར་བསྟུས་པ། །སྟོབས་ལྡན་དག་དང་སྦྲུང་བར་བྱ། །  
 རྒྱལ་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་ལྡན་ཉིད་ཡིན་སྟོང་ལམ་  
 གཅིས། །

(5) ལྡན་པ་སྟོ་འབྲོངས་བའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།  
 ཚེས་ཀྱི་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དཔང་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། །ཡིངས་ཀྱང་སྦྱབ་ན་འབྲོངས་པ་  
 ཡིན། །

(6) རྒྱལ་པ་སྟོ་སྟོང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི།  
 སྦྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཉལ་ཏུ་བསྟོན། །འདུན་པ་བསྟུང་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་སྦྱང། །  
 དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྦྱང། །གཞུང་བཟང་པོ་མི་བསྟེན། །

གཤམ་གསུམ་དམ་མི་གོད། འཕྲང་མི་སྐྱབས། གནད་ལ་མི་དབབ།  
མཛོ་ཁལ་སྲང་ལ་མི་འབྱོ། ལྷོ་ལོག་མི་བྲ། མགྲོགས་ཀྱི་ཚེ་མི་གཏོད།  
སྣ་བདུད་དུ་མི་དབབ། སྦྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱབས་མི་འཚོལ།

(7) བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབས་བྲ་བསྟན་པ་ནི།

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

## L'addestramento mentale in sette punti

Om Svasti!

Omaggio alla grande compassione!

Questo insegnamento, simile all'essenza del nettare, proviene direttamente dal Maestro di Sumatra.

Rivelare le caratteristiche della dottrina per generare il rispetto alle istruzioni.

È necessario comprendere il significato di queste istruzioni che sono come un diamante, il sole e un albero medicinale. Quest'era delle cinque degenerazioni verrà così trasformata Nel percorso allo stato del completo risveglio.

L'istruzione effettiva per guidare il discepolo è data in sette punti

### **1. Insegnare i preliminari come la base per la pratica**

Per prima cosa esercitati nelle pratiche preliminari.

### **2. La pratica effettiva: addestrarsi nella mente del risveglio**

(a) Come addestrarsi nella mente del risveglio ultima

(b) Come addestrarsi nella mente del risveglio convenzionale

(Secondo la maggior parte delle scritture più antiche, l'addestramento nella mente del risveglio ultima è affrontato per primo. Tuttavia, secondo la nostra tradizione, seguendo il dolce protettore Tsong Khapa, contenuta in opere come l'addestramento della mente come i raggi del Sole, Ornamento per il pensiero di Losang, il Nectar essenziale e Parole radice di Keutsang, l'ordine è invertito, per motivi particolari.)



(b) Come addestrarsi nella mente del risveglio convenzionale

Guardati da chi biasima tutti di tutto.

Medita sulla grande gentilezza di tutti gli esseri.

Allenati nel dare e nel ricevere.

Dare e ricevere devono essere praticati in modo alternato.

Inizia dal prendere da te stesso

Questi due devono usare il respiro come supporto.

Per quanto riguarda i tre oggetti, tre veleni e le tre virtù,

Le istruzioni da seguire, in breve,

È di essere sempre consapevole della pratica in generale,

Prendendo a cuore queste parole in tutte le attività.

(a) Come addestrarsi nella mente del risveglio ultima

Quando la stabilità è stata raggiunta,

intraprendi l'insegnamento segreto:

Considera tutti i fenomeni come un sogno.

Analizza la natura della mente innata (vacuità).

L'antidoto si libera da sé (vacuità della vacuità).

Posiziona l'essenza del sentiero sulla natura della base di tutto.

Nel periodo fra le sessioni, sii un creatore di illusioni.

### **3. Trasformare le circostanze avverse nel sentiero per l'illuminazione**

Quando il mondo e i suoi abitanti sono colmi di negatività,

trasforma le circostanze avverse nel sentiero per l'illuminazione.

Applica immediatamente la meditazione in ogni circostanza.

Il metodo supremo è accompagnato dalle quattro pratiche.

#### **4. La pratica integrata in una sola vita**

In sintesi, l'essenza dell'istruzione consiste nell'addestrarsi nei cinque poteri.

I cinque poteri stessi sono

il precetto sul trasferimento della coscienza del Grande Veicolo.

Coltiva questi percorsi di pratica.

#### **5. I segni di aver addestrato la mente**

Integra tutti gli insegnamenti in un unico pensiero, conferisci primaria importanza ai due testimoni, coltiva costantemente solo una mente pacifica.

Un'inversione di comportamento indica l'avvenuta trasformazione.

Ci sono cinque grandi caratteristiche di una mente addestrata.

Se si riesce a praticare anche quando distratti, si è compiuto l'addestramento.

#### **6. Gli impegni dell'addestramento mentale**

1. Non contraddire l'addestramento mentale che ti sei ripromesso di seguire.
2. Non essere temerario, nella pratica.
3. Non essere parziale: addestrati sempre nei tre punti generali.
4. Trasforma il tuo atteggiamento, ma mantieni il tuo comportamento naturale.
5. Non parlare delle qualità mancanti altrui.
6. Non occuparti degli affari degli altri.
7. Addestrati per contrastare qualsiasi emozione disturbante sia maggiore.
8. Abbandona ogni speranza di ricompensa.
9. Evita il cibo avvelenato.

10. Non mantenere una fedeltà fuori luogo.
11. Non fare commenti sarcastici.
12. Non stare in agguato.
13. Non colpire gli altri nel loro punto debole.
14. Non caricare un bue col fardello d'uno yak.
15. Non abusare della pratica.
16. Non voler vincere a tutti i costi.
17. Non trasformare gli dei in demoni.
18. Non cercare la sofferenza altrui come un mezzo per la propria felicità.

## **7. I precetti dell addestramento mentale**

1. Ogni yoga dovrebbe essere eseguito come uno.
2. Tutti gli errori devono essere rettificati in un sol modo.
3. Due sono le azioni: una all'inizio ed una alla fine.
4. Affronta con pazienza ogni situazione si presenti, sia positiva che negativa.
5. Proteggi i due punti a costo della tua stessa vita.
6. Addestrati nelle tre difficoltà,
7. Consegui le tre cause principali.
8. Non lasciar degenerare le tre attitudini.
9. Non separarti mai dai tre possessi.
10. Pratica sempre con sincera imparzialità.
11. Apprezza la pratica globale e profonda.
12. Addestrati costantemente per far fronte a situazioni difficili.
13. Non fare affidamento su altre condizioni.
14. Impegnati da subito nelle pratiche principali.
15. Non applicare una concezione sbagliata.
16. Non essere discontinuo,
17. Pratica senza battere ciglio,
18. Affidati all'indagine ed all'analisi,

19. Non essere presuntuoso,
20. Non essere irascibile,
21. Non essere instabile.
22. Non aspettarti gratitudine.

Si conclude con una citazione di Ghesce Chekawa, che ha avuto un'esperienza della mente del risveglio:

Le mie aspirazioni molteplici hanno dato origine  
A critiche umilianti e sofferenze,  
Ma, avendo ricevuto le istruzioni per domare l'errata concezione  
del sé,  
Anche se devo morire, non ho rimpianti.

Sarva Mangalam

Possa tutto essere di buon auspicio!

*Nella letteratura dei vecchi e nuovi Kadampa ci sono molte versioni dei commentari e del testo radice dell' addestramento mentale in sette punti. L'ordine di presentazione e il numero di parole in essi è molto diverso. Alcuni di essi non possiamo con fiducia includerli all'interno degli argomenti quando stiamo dando una spiegazione, e alcuni includono versi sconosciuti nel testo radice. Per queste ragioni io [Pabongka Rinpoche] ho pensato da tempo di produrre un testo radice definitivo usando le edizioni che si trovano nell' "addestramento della mente come i raggi del Sole", nel "Ornamento per il pensiero di Losang" e nel "nettare essenziale". Quando insegnavo gli Stadi del sentiero dell'illuminazione a Chamdo Ciampa Ling nel 1935 (anno del maiale di legno), Lamrimpa Phuntsok Palden, un praticante unidirezionato, mi ha presentato una sciarpa ed una offerta e fatto una tale richiesta, così ho compilato questo testo dopo un'attenta ricerca dei testi radice e molti commentari integrandolo con gli argomenti.*



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile  
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 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)