

༄༅། །མཇུག། །

*mandel*

།ས་གཞི་སྔོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།

*sashi pukyi jukshing metok tram,*

།རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

*rirab lingshi nyinde gyenpa di,*

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།

*sangye shingdu mikte ulwar gyi,*

།འབྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།

*drokun namdak shingla chupar shok.*

།ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩ་མཇུག་ལ་ཀེ་རྩུ་ཏ་ཡ་མི། །

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

## Offering the Mandala

Here is the great Earth,  
Filled with the smell of incense,  
Covered with a blanket of flowers,

The Great Mountain,  
The Four Continents,  
Wearing a jewel  
Of the Sun, and Moon.

In my mind I make them  
The Paradise of a Buddha,  
And offer it all to You.

By this deed  
May every living being  
Experience  
The Pure World.

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

༄༅། །སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །  
*kyabdro semkye*

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
*sangye chudang tsokyi choknam la,*

།བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆིས།  
*jangchub bardu dakni kyabsu chi,*

།བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
*dakki jinsok gyipay sunam kyi,*

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།  
*drola penchir sangye druppar shok.*

### Refuge and The Wish

I go for refuge  
To the Buddha, Dharma, and Sangha  
Until I achieve enlightenment.

By the power  
Of the goodness that I do  
In giving and the rest,

May I reach Buddhahood  
For the sake  
Of every living being.

༄༅། །བཟླ་བ། །

*ngowa*

།དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

*gewa diyi kyewo kun,*

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་ཚྲིགས་ཤིང་།

*sunam yeshe tsok-dzok shing,*

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

*sunam yeshe lejung way,*

།དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་འཕྲོ་བ་པར་ཤོག །།

*dampa kunyi topar shok.*

### **Dedication of the Goodness of a Deed**

By the goodness  
Of what I have just done  
May all beings

Complete the collection  
Of merit and wisdom,

And thus gain the two  
Ultimate bodies  
That merit and wisdom make.

ལྷོ། མཚོད་པ། །  
*chupa*

།སྟོན་པ་སྣ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།  
*tonpa lame sanggye rinpoche,*

།སྐྱོབ་པ་སྣ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ།  
*kyoppa lame damchu rinpoche,*

།འདྲེན་པ་སྣ་མེད་དགོ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།  
*drenpa lame gendun rinpoche,*

།སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ།  
*kyabne konchok sumla chupa bul.*

**A Buddhist Grace**

I offer this  
To the Teacher  
Higher than any other,  
The precious Buddha.

I offer this  
To the protection  
Higher than any other,  
The precious Dharma.

I offer this  
To the guides  
Higher than any other,  
The precious Sangha.

I offer this  
To the places of refuge,  
To the Three Jewels,  
Rare and supreme.



**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Course Syllabus**

The readings for this course are taken from the text entitled "*The Seven-Step Practice for Developing a Good Heart, Advices for Training Oneself in the Greater Way*," which were first written down by the great Tibetan master Geshe Chekawa who lived from 1101 to 1175.

**Reading One**

Part One: Instructions on the foundation Dharma, the preliminary practices

**Reading Two**

Part Two: The actual practice for developing the Wish for Enlightenment

**Reading Three**

Part Three: Learning to use problems as a path to Enlightenment

**Reading Four**

Part Four: A summary of an entire lifetime's practice

**Reading Five**

Part Five: The point at which one can say that he or she has successfully developed the good heart

Part Six: Pledges to keep for developing the good heart

**Reading Six**

Part Seven: Certain advices on developing the good heart

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading One**

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

**Herein Lies the Root Text of**  
**"The Seven-Step Practice for Developing a Good Heart,"**  
**Advices for Training Oneself in the Greater Way**

*The following version of the Seven-Step Practice for Developing a Good Heart was excerpted from a "short woodblock" (dpe-thung) format edition, including the text of Lord Atisha's Lamp for the Path, in the possession of Sermey Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. The text is quite old and had a number of apparent problems; the following version has been compiled using several other editions for comparison.*

།ཨོ་ལུ་སྟེ།

*Om svasti!*

Om! May there be goodness!

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལ། །འབྲིང་རྩལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། དག་  
བའི་བཤེས་གཉེན་འཆད་ཁ་བའི་ལུགས་ཀྱིས་དོན་བདུན་དུ་མཛད་དེ། སྟོན་འགྲོ་ཉེན་གྱི་ཚེས་བསྟན་  
པ། དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་བ། རྒྱུན་ངན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བྱིས་བ། །ཚོ་གཅིག་  
གི་ཉམས་ལེན་དེལ་ནས་བསྟན་པ། །སློབ་སྦྱོང་ས་པའི་ཚད། །སློབ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་ །སློབ་སྦྱོང་གི་

Practice IV: *Lojong*  
Reading One

བསྐྱབ་བྱ་དང་བདུན་གྱི།

Now there are a great many ways of teaching those advices for training oneself in the greater way—the *lojong*, or instructions for developing the good heart. In the tradition of the spiritual friend, the geshe, Chekawa, these instructions are organized into a seven-part practice. These seven are:

- 1) Instructions on the foundation Dharma, the preliminary practices;
- 2) The actual practice for developing the Wish for Enlightenment;
- 3) Learning to use problems as a path to Enlightenment;
- 4) A summary of an entire lifetime's practice;
- 5) The point at which one can say that he or she has successfully developed the good heart;
- 6) Pledges to keep for developing the good heart; and
- 7) Certain advices on developing the good heart.

*Part One:*  
*Instructions on the Foundation Dharma,*  
*The Preliminary Practices*

དང་པོ་ནི། དང་པོ་སྡོན་འགྲོ་དག་ལ་བསྐྱབ། ཅེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ལ་གསུམ། དལ་  
འགྲུབ་རྗེས་དགའ། འཆི་བ་མི་རྟག་པ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམ་པའོ།

The first of these is expressed in the following line of the root text:

**Train yourself first in the preliminaries.**

These preliminaries come in three parts: meditating on your spiritual opportunities and fortunes, and considering how difficult it is to obtain them; meditating upon your own death, the fact that you are impermanent; and meditating upon the problems of this vicious circle of suffering.

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading Two**

*Part Two:*  
*The Actual Practice for Developing*  
*The Wish for Enlightenment (Bodhichitta)*

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་གཉིས། དོན་དམ་དང་། ཀུན་ཚོ་བོ་ །དང་  
པོ་ལ་གསུམ། སྦྱོང་བ། དངོས་གཞི། རྗེས་སོ། དང་པོ་ནི། སྐབས་སེམས། གསོལ་གདབ།  
ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ། ལུས་བསྐྱེད་། དབུགས་ཉེར་གཅིག་ཏུ་མ་འབྲུགས་པར་བགྱངས།

The second part, on the actual practice for developing the Wish for Enlightenment, has two steps of its own: developing the ultimate Wish, and developing the apparent Wish. There are three sections within the first of these steps: the preparation, the actual practice, and the conclusion. For the preparation, you should do the following: bring to mind thoughts of taking refuge; make supplications; offer the various steps of the seven-part practice; take your meditation position with your body carefully straightened up; and then count your breaths up to 21, without losing track at all.

གཉིས་པ་ནི། ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་  
ལ་དཔྱད། །གཉིན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་  
བཞག །



Practice IV: *Lojong*  
Reading Two

The second step, the actual practice, is found in the following lines of the root text:

**Learn to see all things as a dream;  
Examine the nature of the mind, unborn.  
The antidote itself is gone to is;  
Let it go in the essence, source of all things.**

གསུམ་པ་ནི། བྱམ་མཚམས་སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ།

The third step, the conclusion, is expressed in the next line of the root text:

**Inbetween sessions, be a figment of the imagination.**

གཉིས་པ་ཀུན་ལྗོངས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེམ་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་བཞག་དང་། རྗེས་ཐོབ་པོ།  
།དང་པོ་ནི། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྤྱང་། །དེ་གཉིས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱེན་  
པར་བྱ།

The second more general step, meditating on the apparent Wish for Enlightenment, has two sections: deep meditation, and the period after this. Here is the first:

**Practice giving and taking, alternately;  
Let the two ride on the wind.**

གཉིས་པ་ནི། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགོ་ཙ་གསུམ། །སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་  
ཚོག་གིས་སྤྱང་། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།

And here is the second:

**Three objects, three poisons, three stores of virtue.  
Practice throughout the day, in words.  
The order of taking's to start with yourself.**

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading Three**

*Part Three:*  
*Learning to Use Problems*  
*as a Path to Enlightenment*

གསུམ་པ་རྒྱུ་འབྲེལ་བྱ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ནི། །སྣོད་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚེ།  
རྒྱུ་འབྲེལ་བྱ་ལམ་དུ་བསྐྱར། །ཞེས་གསུངས་ཏེ།

The third main part, learning to use problems as a path to Enlightenment, is found in the following lines of the root text:

**When the world and those in it are full of bad deeds,  
Learn to use problems as a path to Enlightenment.**

འདི་ལ་གཉིས། བསམ་པ་དང་། སྣོད་བཅུད། དང་པོ་ལ་གཉིས། ཀུན་རྫོབ་དང་། དོན་དམ་མོ།  
།དང་པོ་ནི། ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་  
བསྐྱོམ།

Here there are two different steps: how to think, and how to act. The first has two sections of its own: the apparent and the ultimate. Here is the first:

**The blame all belongs to only one person.  
Practice seeing them all full of kindness.**

Practice IV: *Lojong*  
Reading Three

གཉིས་པ་ནི། འབྲུལ་སྐྱང་སྐྱབ་བཞིར་བསྐྱོམ་པ་ཡི། ལྷོང་ཉིད་སྐྱང་བ་སྐྱེན་མེད།

Here is the second:

**See the deception as being four bodies;  
Emptiness is the matchless protector.**

།གཉིས་པ་སྐྱོར་བས་སྐྱང་བ་ནི། །སྐྱོར་བ་བཞི་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཚོགས་བསགས། སྤྲིག་པ་  
སྐྱང་། གདོན་ལ་མཚོད། ཚོས་སྐྱོང་མཚོད་པ། མཚན། མཚོག། །འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་  
བསྐྱོམ་དུ་སྐྱང་།

Next is the step on how to practice in your actions:

**The four acts are the supreme method.  
On the spot, turn all that happens to practice.**

*Note by the Tibetan commentator:* These four are accumulating masses of good karma; cleaning oneself of bad karma; making offerings to harmful spirits; and making offerings to protectors of the Dharma.

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading Four**

*Part Four:*  
*A Summary of an Entire Lifetime's Practice*

བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་ནས་བསྐྱེད་པ་ནི། མན་ངག་སྣེང་པོ་མདོར་བསྡུས་པ།  
སྣོབས་ལྷ་འཕམ་པའི། གོམས་པའི། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི། ལུན་འབྱེན་པའི། སྣོན་ལམ་གྱི།  
མཚན། དག་དང་སྦྱར་བར་བྱ། ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། སྣོབས་  
ལྷ་ཉིད་ཡིན་སྣོད་ལམ་གཅེས།

**The brief essentials of the instruction**  
**Are combined within five powers.**  
**In the great way these same five are the advices**  
**For sending your mind; cherish the act.**

*Note by the Tibetan commentator:* The five powers are those of resolutions for the future; of accustoming yourself; of pure white seeds; of destruction; and of prayer.

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading Five**

*Part Five:*  
*The Point at Which One Can Say*  
*That He or She has Successfully Developed the Good Heart*

ལྷ་པ་འབྲུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི། །ཚོས་ཀུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །རང་བཞིན་  
གྱི་དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཟུང་། །ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟེན། །ཡིངས་  
ཀྱངས་སྐབ་ན་འབྲོངས་པ་ཡིན།

**All Dharma comes down to a single point.**  
**There are two judges; keep the main one.**  
**Be joy alone, in an unbroken stream.**  
**It's there when you can keep it unthinking.**

*Note by the Tibetan commentator:* The two judges here are yourself and others.  
[Reading *rang gzhan* for *rang bzhin*.]

*Part Six:*  
*Pledges to Keep for Developing the Good Heart*

དུག་པ་སློབྱོང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི། །སྤྱི་དོན་གསུམ་ཁས་སྲུང་དང་མ་འགལ་བ། མེ་ཚོར་  
མ་སོང་བ། རྩོགས་རིར་མ་ལྷུང་བ་སྟེ། མཚན། ལ་ཏྟག་ཏུ་བསྐྱབ། འདུན་པ་བསྐྱར་ལ་

རང་སོར་བཞག། །ཡན་ལག་ཉམས་པ་བཟོད་མི་བྱ། །གཞན་ཕྱོགས་གང་ཡང་  
མི་བསམ་མོ། །ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སོང་ལ་སྤང། །འབྲས་བུ་རི་བ་ཐམས་ཅད་  
སྤང། །དུག་ཅན་གི་ཟས་སྤང། །གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟེན། །ཤག་ངན་མ་  
ཚོད། །འཕྲང་མ་བསྐྱུག། །གནད་ལ་མི་དབབ། །མཛོ་ཁལ་སྤང་ལ་མི་འགྲོ།  
།མགྲོགས་ཀྱི་ཕྱི་མི་གཏོད། །གཏོ་ལོག་མི་བྱ། །ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། །སྤྱིད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་དུ་སྤྱུག་མ་ཚོལ།

- Keep to the three laws.
- Change your mind and stay the same.
- Speak not of what was broken.
- Never worry about what they're doing.
- Rid yourself of the biggest affliction first.
- Never hope for any reward.
- Stop eating poison food.
- Don't let the stream flow smooth.
- Forget repaying criticism.
- Give up laying ambushes.
- No going for the jugular.
- Load your own truck, no passing the buck.
- Don't get fixed on speed.
- Don't feed the wrong face.
- Don't turn the sweet angel to a devil.
- Don't look for crap to make yourself happy.

*Note by the Tibetan commentator:* The three laws are never acting in a way that contradicts what you have committed yourself to; never placing yourself in a dangerous situation; and never falling into the habit of discriminating between others.

**The Asian Classics Institute**  
**Practice IV: The Seven Point Practice for Developing**  
**a Good Heart (*Lojong*)**

**Reading Six**

*Part Seven:*  
*Certain Advices on Developing the Good Heart*

བདུན་པ་སློ་སློང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི།      རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།  
ལོ་ག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

**Do all the practices with but one.**  
**Let all the mistakes be made by one.**

ཁྲོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་འབྱོར་ལྷན་གཉིས་སོ། །གང་བྱུང་  
བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་པོ་ཚོས་སྡི་དང་། །སློ་སློང་གི་དམ་ཚིག་ །སྲོག་དང་བསྐྱོས་ལ་  
བསྐྱུང་།

**Do two at the two of beginning and end.**  
**Bear with whichever comes of the two.**  
**Keep the two at the cost of your life.**

*Note by the Tibetan commentator:* The "two" in the second line are being well off and being poor. The "two" in the third line are your general spiritual pledges and the pledges of the instructions on developing the good heart.

།དཀའ་བ་གསུམ་ཉེ་མོངས་པ་སྐྱེས་པ་ན། དམ་པ། བརྗོག་པ། རྒྱུན་ཚོད་པ་གསུམ། ལ་  
བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྒྱ་ཡི་གཙའ་བོ་རྣམ་གསུམ་སྤྲོ་མ་མཇུག། ཚོས་ཉམས་སུ་ལོན། ཚོས་  
ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་འཇོམ་པ་སྟེ། ལྷང་། །ཉམས་པ་མིད་པ་རྣམ་གསུམ་མོས་གུས། རྗོལ་  
བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱོམ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་དང་། འབྲུལ་མིད་གསུམ་དང་ལྷན་  
པར་བྱ།

**Train yourself in the three kinds of hardship.  
Take to yourself the three main causes.  
Live in three ways that never get weaker.  
Keep the three that should never be lost.**

*Note by the Tibetan commentator:* The "three hardships" are learning to detect the start of a mental affliction; to stop it; and to stop the habit. The "three main causes" are finding a Lama, practicing the Dharma, and having all the support you need to practice the Dharma come together. The "three ways" are feeling devotion [for your Lama], joy [for practicing the *lojong* or instructions for developing a good heart], and keeping your various vows and commitments [through strong awareness and recollection]. The "three that should never be lost" are virtuous actions in your actions, your words, and your thoughts.

།ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་མིད་དག་ཏུ་སྤྱོད། ལྷབ་དང་གཏིང་འབྱོངས་ཀྱན་ལ་གཅེས།  
།བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱོམ། །རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་སྣོས་མི་བྱ།

**Act towards each one free of bias;  
Spread your love, and make it deep.  
Constantly think of the special ones;  
Don't let it depend on circumstances.**

།ད་རིས་གཙའ་བོ་ཉམས་སུ་སྤྱང་། །གོ་ལོག་མི་བྱ། །རིས་འཇོག་མི་བྱ། དོལ་  
ཚོད་ཏུ་སྤྱང་། བརྟག་དབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། ལུས་མ་སྐྱོམས། །ཀོ་



ལོང་མ་སྒྲིམས། ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། འོར་ཆེ་མ་འདོད། ཅེས་སོ། །དེ་ལྟ་བུའི་  
བསྐྱབ་བྱ་ལ་ལེགས་པར་བལམ་པས།

**Act now, do the most important thing.  
Don't get it backwards.  
Don't be on and off.  
Make up your mind and stick to it.  
Figure out both and free yourself.  
Stop thinking all the time about how wonderful you are.  
Don't let little things get to you.  
Don't change from moment to moment.  
Don't expect any thanks.**

*Note by the Tibetan commentator:* When you have trained yourself well in these, then you will be able to do the following:

སྒྲིགས་མ་ལྔ་པོ་བདོ་བ་འདི། བཟོད་པ། འདུན་པ། རོ་སྤྱང་། སྒྲིང་ཇེ། བཞུར་སེམས།  
ཡིད་རང་། བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། བདམས་ངག་གི་ཁུངས་སྒྲོས་པ་ནི།  
ཁམ་ངག་བདུད་རྩིའི་སྒྲིང་པོ་འདི། བསེར་སྒྲིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

**Turn these five signs of the days of darkness  
Around us into a path to enlightenment.  
These words of advice are the essence of nectar;  
They were passed down through Serlingpa.**

*Note by the Tibetan commentator:* The five signs are transformed into learning to endure without anger; feeling inspired to practice; a feeling of sweetness; thoughts of compassion; and great aspiration—and so the mind itself becomes the path. [The five signs of the days of darkness, which are said to be going on now, are: the darkness of the times, marked by strife; the darkness of lifespans, which have dropped to less than a hundred; the darkness of worldviews, very mistaken and difficult to change in people; the darkness of mental afflictions, strong and protracted; and the darkness of beings themselves, with minds and senses that are out of control.] The last two lines are meant to indicate that this instruction is one with an authoritative source.

རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕུག་ཆེན་པོ་འཆད་ཀ་པ་རང་ཉིད་སྤྱགས་ལེགས་པར་འབྱོངས་པ་ལ་བརྟེན་

གདམས་ངག་ལ་ཆེད་དུ་བཟོད་པ་ནི། ལྷོན་སྐྱེས་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས། །རང་གི་  
མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །སྤྱག་བསྐྱེལ་གཏམ་ངན་བྱུང་བསད་ནས། །བདག་  
འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། །ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། ཞེས་སོ།  
།དེ་ལྟར་རྩ་ཆོག་འདི་ལ་རྒྱས་བསྐྱེས་དང་གོ་རིམ་མང་ནའང་། འདིར་རྒྱལ་སྐྱེས་ཐོགས་མེད་རིན་  
པོ་ཆེའི་འཁྲིད་ཡིག་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་བཀོད་པའོ། ། མཚུ་ལོ།

**Karmic seeds from following this practice in my past lives  
Were awakened, and the urge to teach this to others came to me  
On many occasions. And so I have finished it, these words  
Of instruction for beating the tendency of seeing things  
As having some nature of their own, and I have ignored  
All kinds of trouble and the derision of others to do so.  
Now I can die,  
Without a shred of regret.**

*Note by the Tibetan commentator:* In these words, that king of all deep practitioners, Chekawa, expresses the greatness of the instruction, for he has succeeded in applying it to his own heart.

Incidentally, there are many different versions of this root text: some are longer or shorter, and in others the lines come in a different order. I've set this one down here following the version found in the book of instruction by the bodhisattva Tokme.

*Mangalam!*  
*May goodness prevail!*

*The Seven-Step Practice  
for Developing a Good Heart*

(1)

Train yourself first in the preliminaries.

(2)

Learn to see all things as a dream;  
Examine the nature of the mind, unborn.  
The antidote itself is gone to is;  
Let it go in the essence, source of all things.  
Inbetween sessions, be a figment of the imagination.  
Practice giving and taking, alternately;  
Let the two ride on the wind.  
Three objects, three poisons, three stores of virtue.  
Practice throughout the day, in words.  
The order of taking's to start with yourself.

(3)

When the world and those in it are full of bad deeds,  
Learn to use problems as a path to Enlightenment.  
The blame all belongs to only one person.  
Practice seeing them all full of kindness.  
See the deception as being four bodies;  
Emptiness is the matchless protector.  
The four acts are the supreme method.  
On the spot, turn all that happens to practice.

(4)

The brief essentials of the instruction  
Are combined within five powers.  
In the great way these same five are the advices  
For sending your mind; cherish the act.

Practice IV: *Lojong*  
Root Text

(5)

All Dharma comes down to a single point.  
There are two judges; keep the main one.  
Be joy alone, in an unbroken stream.  
It's there when you can keep it unthinking.

(6)

Keep to the three laws.  
Change your mind and stay the same.  
Speak not of what was broken.  
Never worry about what they're doing.  
Rid yourself of the biggest affliction first.  
Never hope for any reward.  
Stop eating poison food.  
Don't let the stream flow smooth.  
Forget repaying criticism.  
Give up laying ambushes.  
No going for the jugular.  
Load your own truck, no passing the buck.  
Don't get fixed on speed.  
Don't feed the wrong face.  
Don't turn the sweet angel to a devil.  
Don't look for crap to make yourself happy.

(7)

Do all the practices with but one.  
Let all the mistakes be made by one.  
Do two at the two of beginning and end.  
Bear with whichever comes of the two.  
Keep the two at the cost of your life.  
Train yourself in the three kinds of hardship.  
Take to yourself the three main causes.  
Live in three ways that never get weaker.  
Keep the three that should never be lost.  
Act towards each one free of bias;  
Spread your love, and make it deep.  
Constantly think of the special ones;  
Don't let it depend on circumstances.  
Act now, do the most important thing.  
Don't get it backwards.  
Don't be on and off.  
Make up your mind and stick to it.

Practice IV: *Lojong*  
Root Text

Figure out both and free yourself.  
Stop thinking all the time about how wonderful you are.  
Don't let little things get to you.  
Don't change from moment to moment.  
Don't expect any thanks.  
Turn these five signs of the days of darkness  
Around us into a path to enlightenment.  
These words of advice are the essence of nectar;  
They were passed down through Serlingpa.

Karmic seeds from following this practice in my past lives  
Were awakened, and the urge to teach this to others came to me  
On many occasions. And so I have finished it, these words  
Of instruction for beating the tendency of seeing things  
As having some nature of their own, and I have ignored  
All kinds of trouble and the derision of others to do so.  
Now I can die,  
Without a shred of regret.