



ཁ་རག་སྒོམ་ཚུང་གིས་མཇུག་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཚུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

마음을 닦는
72가지 독려문
카락 곰충의


KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བརྒྱན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

마음을 닦는
72가지 독려문

카락 곱충



까규 문람 인터내셔널

སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

스승님들께 절합니다.

བཤེས་གཉེན་ལོ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་དང་།།

ཡི་དམ་ལྷ་དང་དགོན་མཆོག་གསུམ།།

གཙུག་གི་རྒྱ་རུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།

གཙུག་གི་རྒྱ་རུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།།

ཁྱེད་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།།

스승이신 놀부린첸과

본존, 그리고 불법승 삼보님

정수리의 보석으로 머무소서.

정수리의 보석으로 머무시며

부끄러움 모르는 이 마음을 살피소서.



(1)

ཆོས་མེད་བློ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་མཁན།།

ཁྱེད་མེད་ལོག་རྟོག་བསམ་པ་ལ།།

གཉེན་པོ་འི་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས།།

ཡུན་རུ་པན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་།།

법이 없는 가짜 수행자의
부끄러운 줄 모르는 잘못된 동기에
대치법이 되고자 충고를 한다.
길게 도움이 되리니 들으라.



(2)

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཟུང་ན།
སྒྲིན་པ་ཁྱོད་ལ་གོ་བ་མེད།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཨང་།

내가 그대의 잘못을 지적하지 않으면
어리석은 이 그대는 깨닫지 못하리.
애정어린 충고를 듣지 않으면
낮은 세계로 떨어지지라.



(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀྱན།
སྒྲིན་ཆོ་ལས་ངན་སྦྱང་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེན་བསྐྱེད།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་།

현재의 모든 괴로움은
전생에 지은 악업의 결과
자신이 만든 불행에 용감히 맞서며
타인에게 높은 윤리жат대를 대지 말라.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན། །
སྤྲུལ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
སྤྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱང་གྲོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཡང་། །

현재의 모든 행복과 고통은
과거의 업에 달려 있어
그대에게 선택의 여지가 없으니
어떤 일이 생기든 친구로 삼으라.

(5)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུང་ཚམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཆོ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྲུལ་མ་ཀྱན། །
སྤྱོད་གྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཤིག་ཡང་། །

이번 생의 즐거움은 잠시 뿐,
영원한 행복을 바란다면
이 생의 아주 작은 고통 모두를
스스로 기꺼이 받아들이라.



(6)

ད་ལྟོ་སྤྱད་བསམ་པ་མོས་ཀྱང་། །
སྤྱད་བྱས་སྤྱད་བསམ་པ་ཟད་བྱས་ནས། །
སྤྱི་མཐོང་དུས་ན་བདེ་ལྟར་གྱིས། །
སྤྱད་བསམ་དགའ་བ་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

현재의 아주 작은 고통들도
전에 지은 업의 고통이 다하면
미래에는 행복으로 변하게 되니
고통을 즐기는 데 익숙해지라.



(7)

ཁྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན། །
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེད་མ་ཡིན། །
སྤྱད་བསམ་སྤྱི་མཐོང་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན། །
མི་དགའ་བྱུང་དུ་མ་བཟླ་ཨང་། །

불행은 정신의 스승과 같고
장애는 선업을 행하라는 독려이며
고통은 악업을 쓸어내는 빗자루이니
싫어하며 불운으로 보지 말라.

(8)

སྒྲིན་གྲགས་བདུད་ཀྱི་ཕྱེ་གཏོར་ཡིན། །
བསྐྱེན་བཀུར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན། །
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན། །
རུག་ལ་སྒྲིན་རུ་མ་བལྟ་ཨང་། །

명성은 마귀의 사탕발림과 같고
존경은 족쇄에 걸리는 것과 같으며
복덕은 선업을 행함에 장애가 되니
독을 약으로 보지 말라.

(9)

སྒྲིན་ལྷ་སྒྲིན་འདྲགས་མ་ཆོད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རུས་མེད། །
སྒྲིན་འདྲགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
རྒྱུན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཨང་། །

이런저런 분별심을 없애지 않으면
무엇을 하건 마음 편한 날이 없으니
분별을 제거한 현자에게
어려운 조건은 친구가 되리라.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་བྲིལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྲ་སྒྲོང་སྒྱུ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་། །

스스로 마음이 부끄럽지 않다면
사람들의 비난은 허상과 같으니
다른 이들의 말을 듣지 말고
자신의 마음을 심판관으로 삼으라.

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས། །
ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྒྱབ་པར། །
འཇིག་རྟེན་སྒྲོ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

법이 아닌 것을 법인 것처럼 꾸민,
법에 기댄 위선으로
이번 생을 위해 살지 말고
마음에서 세속법을 버려라.

(12)

ཆེ་འདི་འི་སྒྲུབ་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།
སྤྱི་མར་པན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།
གར་སྒྲགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར།
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

이 생을 위한 명성과 복덕,
내생에 도움 될 죽음에 관한 법, 이 둘을
손에 잡히는 대로, 되어가는 대로 행하지 말고
반드시 죽음을 위한 법을 수행하라.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དགོན་པ་མེད།
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྤྱག་པ་མེད།
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར།
ངན་པའི་དམན་ཆ་བྱུངས་ཤིག་ཡང་།

신심과 존경심 있는 권속보다 드문 것은 없고
어질지 못한 지도자보다 더 나쁜 것은 없으니,
좋은 지도자의 모습에 집착하지 말고
불품없는 낮은 자리를 지키라.

(14)

ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན། །
རང་གི་སྒྲིན་ལ་མ་བྲིལ་བར། །
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ། །
ཕྲག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྲུལ་ལོ་ཨང་། །

그대는 세상에서 가장 낮은 자
자신의 잘못은 부끄러워하지 않고
복덕이 있는 다른 이들을
질투하고 경쟁하느라 심란하구나.

(15)

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ། །
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི། །
བཅུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཚོས་གྱིས། །
མི་ནག་བསྐྱོད་མ་བྱེད་ཨང་། །

현상과 감각의 대상들에
가슴 깊이 집착을 버리지 못한 채
성스럽게 보이고자 도인의 모습으로
재가자들을 현혹하지 말라.



(16)

ཐུལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་ལྟགས་གྱི།
ངེས་ཤེས་སློལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྟད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་ཐུལ་མ་ཆེ་ཡང་།

부처님이 설하신 현교와 밀교에
확실한 깨우침 없이
이름 붙여진 말들에만 집착하여
지나치게 스스로를 속이지 말라.



(17)

ཐོག་མེད་རུས་ནས་གོམས་པ་ཡི།
ལྷག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤྲོད་གིས།
ཏ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྒྲ་བར།
སློ་སྤྲོད་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཡང་།

무시이래로 익혀 온
전도건은 즉시 버리지 못한 채
성급하게 너무 최상을 구하지 말고
순서대로 마음을 닦으라.

(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་གསུམ།
ཆོས་སུ་འགོ་འཇམ་སོམས་ཤིག་ཡང་།

경쟁심으로 공부하고
명성을 위해 스승이 되고
박식해 보이려는 아만심으로 말하는 이 세가지가
법이 될 수 있는지 생각해보라.

(19)

རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མིང་།
སྤྱོད་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།
རྟེན་སྤྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཆོང་ཡང་།

자신의 마음에서 우러나지 않은 채
남에게 설하기에 이로움이 없다.
또다시 스스로를 경멸하게 되리니
이익을 위해 법을 팔지 말라.



(20)

སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་ནི་ཡུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྱག་སྒྲད་མ་ཆེ་ཨང་།

가슴깊이 일어난 염리심없이
세속팔법을 마음속에 품은 채
다른 이들에게 염리심을 드러내 보이며
시끄럽게 우는 소리를 내지 말라.



(21)

ཁ་དང་ཆེ་ལ་གཏིང་དང་ཆུང་།
བྱ་འོ་སྟམ་ལ་བྱ་སྒོ་ཆས།
འཇུག་པ་སྤྲ་ལ་སྤྲིན་པ་བྱལ།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྟོམས་ཤིག་ཨང་།

입으로는 신심이 깊지만 가슴깊이는 신심이 적고
해야지 생각하는 사이 나이는 들고
시작은 쉽게 하지만 완성하는 것은 더디니
부끄러운 자신에 대해 명상하라.

(22)

མི་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བ་ལྟར།
སེམས་ཅན་སྟོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།
གཞན་གྱི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་པར།
རང་སྟོན་རྟོག་ལ་སྤྲོས་ཤིག་ཨང་།

불의 본성이 뜨거운 것과 같이
중생은 잘못함을 그 본성으로 하니
다른 이의 잘못을 분별하지 말고
자신의 잘못을 알아차려 제거하라.

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཡི།
ཕྱི་རོལ་སྟོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།
ནང་གི་བྱུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།
སླ་མའི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།

대승의 가르침을 펴는 스승의
겉으로 드러난 행이 아름답지 않더라도
마음속의 생각을 헤아릴 수 없기에
스승의 잘못을 분별하지 말라.

(24)

ཁྱོད་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཛོ་བ། །
རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སློབ་གསལ། །
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི། །
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཨང་། །

그대 마음속의 어떤 생각도
승리자의 마음에는 가려짐 없이 뚜렷이 보이니
자신의 본존을 부끄럽게 하는
나쁜 생각을 마음에 품지 말라.

(25)

ལོང་བའི་བྱང་ན་མིག་ཅན་ལྟར། །
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག། །
ཉག་ཏུ་སློབ་མེད་སྦྱོན་གྱིས་གཟིགས། །
སྦྱོད་ངན་པག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་། །

장님 앞의 눈 있는 사람처럼
부처님과 불보살님들은
항상 가려지지 않은 눈으로 보시기에
뒤에서 나쁜 행동을 하지 말라.

(26)

ས་སའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྤོང་འགུར་གྱིས། །
གཅིག་ཕུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

보통 사람들을 만족시키기란 어려우니
어울리면 장점은 보지 못하고
단점을 보고 비난하게 되므로
홀로 수행하라.

(27)

ཆོ་འདིའི་ས་མ་སུ་ཆ་དང་། །
ཉེ་གཞི་ཅ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
མགོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

이 생의 부모님, 아들과 손주
사촌들, 가깝고 먼 친지들은 모두
여인숙에 모였다 흠어지는 여행자들과 같으니
마음속에 연연하지 말라.

(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགྲོ་ཅ་ན། །
དབུལ་ཡང་ལྷག་མ་ལྟས་པ་ལ། །
སྒྲིག་བསྐྱོས་ལོངས་སྟོང་མ་གསོག་པར། །
སློ་ཐུགས་སྒྲང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་། །

빈손에 벌거숭이로 가야 한다면
가난하더라도, 여분의 것을 모으기 위해
죄업을 지으면서 재산을 모으지 말며
가슴 깊이 진실로 구걸하라.

(29)

བདག་གིས་བཙྰགས་པའི་མཁར་སྤུ། །
གཏན་དུ་སྡོད་དབང་མི་བདོག་གིས། །
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར། །
རི་ཁྲོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

자신이 지어 올린 높은 집에
영원히 머물 권한이 없기에
의미없이 집공사를 하지 말고
산중 외딴 곳으로 들어가라.



(30)

བཟའ་མེད་བྱིས་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱང་ནས་ནི། །
བྱིས་མེད་སྤང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གོས་ཉེས་ཚུང་མ་མ་ལེན་ཨང་། །

독신자가 결혼생활을 하게 되면
불필요한 아이들이 생기게 되고
부끄러운 줄 모르고 손을 벌려야 하니
나쁜 충고를 듣고 아내를 얻지 말라.



(31)

ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ། །
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད། །
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འདྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་དོ་ཨང་། །

욕망에서 벗어난 위대한 이에겐
까르마무드라(밀교수행시의 배우자)가 필요치 않고
욕망에 물든 마음으로 하는
까르마무드라는 악도로 이끌리라.

(32)

ཆོས་མིན་སྒྱུད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བཟླ་བར། །
དམན་པ་སྤྱིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲུབ་ས། །
ཁྱབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྤྲེགས་ཤིག་ཡང་། །

법이 아닌 행의 원인이 되는
저급한 이들의 나쁜 본을 보지 말고
낮은 이들에게 자비심을 익히며
성취한 수행자의 발자취를 따르라.

(33)

སྤྲེག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱོད་ས། །
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་། །
འཇིག་རྟེན་སྒོ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཡང་། །

나쁜 벗은 지혜롭게 버리고
학식과 정진, 덕을 갖춘
마음이 세속에서 떠난
진실한 스승에 의지하라.

(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར།
བྱིན་ལྟབས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་།
ལྟ་དང་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་ལ།
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

생각대로 이루어지는 여의주처럼
가피는 마음속 존경심에서 나오니,
본존과 스승, 불법승 삼보에
지극한 믿음과 존경으로 헌신하라.

(35)

བདག་ལ་མ་ནོར་ལམ་སྟོན་པའི།
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ།
སྒྲུབ་པ་སྦྱིང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

내게 잘못됨 없는 길을 보이신
길을 아는 바른 스승께서
알려주신 구전의 가르침대로
정수를 모아 수행하라.



(36)

ཐུལ་བས་གསུངས་པའི་མྱོ་སྒྲོ་ལ། །
སྒྲོ་སྒྲོས་ལེགས་པར་སྤྱངས་པ་ཡིས། །
མི་ཤེས་ཐེ་ཚམ་དང་བྲལ་བ། །
གཞོན་པའི་དུས་ན་སྒྲོ་བས་ཤིག་ཨང་། །

부처님께서 설하신 삼장을
지혜로써 바르게 배우면
무지와 의심이 제거되리니
나이가 젊을 때 공부하라.



(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་བྲིན་ན། །
སྒྲོ་དན་ཞབས་ནས་བྲགས་པ་ལྟར། །
བྲག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས། །
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱངས་ཤིག་ཨང་། །

바른 스승을 따르지 않으면
약한 그릇의 바닥이 새듯이,
조건지어진 지식은 잊혀지기 마련이니
들은 것을 사유로써 지키라.

(38)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་སྤྲོས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱད་ལ་བྱབ་ཚད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤངས་ཤིག་ཨང་།

얻기 어려운 인간 몸을 받는 원인인
계학이라는 보물을
자신이 할 수 있는 온 힘을 다해
허물없이 깨끗하게 지키라.

(39)

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད།
མཁས་བརྩན་ནམས་ཀྱིས་སྤང་པའི་གནས།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཆང་དང་བྱད་མེད་སྤངས་ཤིག་ཨང་།

정신을 흐뜨러뜨리고 몸을 상하게 하는
학식과 정진력 갖춘 이들이 비난하는
온갖 허물의 원인이 되는
술과 여자를 버려라.

(40)

སྒྱེ་བ་དམན་པའི་བྱད་མེད་གྱི།
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྒྲིང་རྒྱུས་བརྒྱས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཆོས་གྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཡང་།

타고난 조건이 불리한 여자
제자들을 돕겠다는 마음이 너무 크면
자비심을 가장한 탐착심으로
법의 장애가 되리라.

(41)

བདག་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྱེད་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཁྱུ་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཡང་།

내게 고통을 일으키는
번뇌라는 적을 무찌름에
두려워하거나 의기소침해말고
자신있다는 아만심을 일으켜라.

(42)

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྒྲིག་ལྟར། །
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས། །
ཚམ་གྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ། །
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་། །

속병을 고치려고 피를 뽑고 살을 태우듯이
악도의 고통을 없애는 방편인
법을 위한 엄청난 고행에
참지 못하거나 두려워하지 말라.

(43)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་། །
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རུས་ན། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ། །
བཟོད་དུ་རེ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་། །

현재의 이러한 고통조차도
내가 참아내지 못한다면
삼악도의 고통들을
참겠다는 희망은 망상이다.

(44)

བདག་གི་སྦྱོང་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལུས་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

내가 하는 이러한 행위들로
귀한 인간의 몸을 얻지 못한다면
부처의 경지를 이루겠다는 희망은
터무니없이 높은 이상이다.

(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡལ་བར་མི་གཏོང་བར།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

유가와 원만을 갖춘 귀한 인간의 몸
얻기 어려운 이것을 얻었음에
얻은 것을 사라지게 두지 말고
끝없이 이어지게 경작하라.

(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྗེས་སུ་དགའ་བ་བསྐྱེད་བྱ་ཞིང་།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལུས་ངག་གཡོ་བ་སྒྲུལ་ཤིག་ཡང་།

다른 이들이 행하는 선업에
따라 기뻐하는 마음을 익히고
해서는 안 될 일을 하려 할 때는
몸과 말의 흔들림을 붙들라.

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
སྤྱན་མོང་མཚག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྟ་ཡི་བཟླས་སྒྲུལ་ལ།
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཡང་།

나와 타인, 둘 모두의 장애를 없애는
보편적이고 수승한 성취의 근원
본존을 명상하고 염송함에
마음에 의심없이 수행하라.

(48)

སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ལྟོས་པ་འདི། །
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན། །
ཉོན་མོངས་རྒྱང་འཕྲུབ་ལྷང་འགྱུར་གྱིས། །
དྲན་པའི་ཐག་པས་བབྱུང་ཞིག་ཡང་། །

마음의 술취한 이 코끼리가
낮은 곳의 대상에 끌려 내려지면
번뇌라는 폭풍이 불어닥치니,
알아차림의 밧줄을 붙잡으라.

(49)

ཐོས་པ་ཚིག་གི་ཞོལ་ཁང་གིས། །
ཉོན་མོངས་དམག་དཔུང་ཐུབ་དཀའ་བས། །
བསམ་སྒྲུབ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། །
ངེས་ཤེས་མཁར་སྤེ་བརྩིགས་ཤིག་ཡང་། །

들음과 말들로 쌓은 담 낮은 집으로는
번뇌라는 군대를 이길 수 없기에
끊임없이 사유하고 명상하여
확신의 성을 쌓으라.



(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ། །
གྲུ་འདི་སྤྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས། །
རྟེན་ཆེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་། །

인간이라는 배에 의지하여
고통의 큰 강을 벗어나리
이 배는 후에 다시 얻기 어려우니
얻었을 때 게으름 피우지 말라.



(51)

བརྟེན་གས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལྷས། །
འབྲེལ་བའི་གཞིན་ནམས་བོར་ནས་ནི། །
གཞིག་སྤར་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཀྱིས། །
འགྲུལ་མི་སྒོ་སྒྲ་མ་མང་ཨང་། །

쌓은 것은 무너지고 모은 것은 두고 가며
가까운 친지들을 떠나야 하리.
홀로 어디로 가는지도 모른 채 가야 하니
여행자여, 너무 많은 계획을 세우지 말라.

(52)

མི་འཆི་སྤྱོད་པའི་ས་སྤྱོད་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་ཟུར་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་པན་གྱིས། །
ལོང་མེད་རྒྱན་དུ་བསྟེན་ཅིག་ཡང་། །

죽지 않고 머물 수 있는 곳은 없다.
죽음은 확실하고 또한 빨리 오며
죽을 때 그 무엇도 도움이 되지 않기에
여유가 없음을 항상 염두하라.

(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་རྒྱག་བསྐལ་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མཐོ་བསམ་རྒྱུ་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་། །

선도의 영원한 행복과
삼악도의 고통 이 두가지가
지금 그대의 선택에 달려 있으니
진지하게 심사숙고해보라.

(54)

གཡོ་སྤྱོ་ཐོལ་ཐོག་ཁྲམ་དང་རྩྱན།།
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས།།
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།།
ལས་ངན་སྤྲིག་པ་སྤོངས་ཤིག་ཡང་།།

위선, 가식, 사기 그리고 거짓말
주지 않은 것을 갖는 등의 저급한 행위,
악도의 고통을 일으키는 원인인
나쁜 행동과 악업을 버려라.

(55)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ།།
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།།
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ།།
སྤྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཡང་།།

이번 생의 즐거움은 잠시 뿐,
영원한 행복을 바란다면
수행할 자유가 있을 때에
보시등 선업에 힘쓰라.

(56)

ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མའི་བསྐྱེད་བྱིན། །
སྒོ་སྒྲིལ་བྱས་ན་མི་བསྐྱེད་བ། །
དགོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས། །
རྟག་དུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནིག་ཨང་། །

일체는 환상의 속임과 같다.
의지하면 속임이 없는 것은
불법승 삼보외엔 없으니
항상 귀의하라.

(57)

འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་མེད། །
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི། །
སྐྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས། །
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

윤회하는 자에게 행복은 없다.
사람들은 암에 걸린 것처럼
세가지, 여덟가지 고통에 시달리니
윤회계의 결점에 대해 사유하라.

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱི།
ཀླན་འབྱུང་ལས་དང་ཉན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི།
ནི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་།།

붙잡음은 고통의 원인
모든 것이 비릇되는 업과 번뇌를
무자성을 깨친 도로써 제거한
적정함의 장점에 대해 사유하라.

(59)

ཁྱོད་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར།།
མཇེའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྒྱི་བར་འབྱུར།།
ཆོག་རྩལ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར།།
རྒྱད་ངན་ནི་སྤང་སྤྱོདས་ཤིག་ཨང་།།

성냄은 자신의 목적도 날려버리고
친구와 친지들을 슬프게 하니
독화살 같은 거친 말을 던지지 말고
성냄이라는 나쁜 성격을 버려라.

(60)

བདེ་འདོད་སྤྱད་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་ཉམས་ལ་དཔག་ནས་སྟ། །
བདག་གཞན་སྟོམས་པར་སྟོམས་ཤིག་ཨང་། །

행복을 원하고 고통을 원치 않음에
나와 중생들이 똑같기에,
자신의 경험으로 예측하여
나와 남이 같음을 명상하라.

(61)

སྟོན་ཆེ་པ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གཞོན་སེམས་འཆོ་བ་ཀྱན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇི་སྟོམས་ཤིག་ཨང་། །

전생에 어머니, 아버지였던
은혜로운 삼계의 중생들에게
해를 끼치거나 적대시하지 말고
사랑과 자비심을 일으켜라.

(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན། །
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཡང་། །

중생들에게 해를 끼치면
하나뿐인 아들이 죽은 부모처럼
자비로우신 승리자들을
그 무엇으로도 기쁘게 할 수 없다.

(63)

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་སྦྱོས་ཤིག་ཡང་། །

윤회계의 모든 고통은
업과 번뇌라는 원인에서 나오고
그는 또한 나라는 개념에서 비롯되니
자성이 없음에 의지하라.

(64)

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྦྱིས་པ།
སྒྲི་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྤྱིར།
ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།

(인식하는)주체와 (인식되는)객체 이 둘에서 벗어난,
자신의 마음은 궁극적으로 생겨난 적이 없고
이성의 인식영역에서 벗어나 있기에
온갖 바람에서 벗어나라.

(65)

ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།
རྟོག་པའི་རྒྱང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བྱངས་ཤིག་ཨང་།

초심자의 깨달음은
명료함은 있지만 견고하지 않기에
생각의 바람속에 버려두지 말고
알아차림의 밭줄을 붙들어라.

(66)

གནས་ལྷགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ། །
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས། །
འཛིན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

본성은 그 무엇으로도 성립될 수 없기에
네가지 견해에서 자연히 벗어나고
(본성 안에서의) 의식은 조금도 인식되어지지 못하기에
(인식하는) 주체가 있다는 생각에서 벗어나라.

(67)

ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་སྒྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྤང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མཛོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཨང་། །

일체법은 꿈, 환상과 같이
실재하는 것이 아무것도 없으니
있지 않음에도 드러나는 사물들에
너무 집착하지 말라.

(68)

གནས་ལྷགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར། །
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྤྱི་ཡི། །
སྤྲིག་སྤྱོད་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་། །

궁극적 의미에서는 자성이 없지만
꿈속에서의 원인과 결과처럼
잘못된 행동과 그 결과는 속임이 없으니
악업을 버리고 선업에 힘쓰라.

(69)

སྤར་བྱས་སྤྲིག་ལ་འགྱོད་པ་སྒྲུབ་ས། །
ཕྱིན་ཆད་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤྲོམ། །
རྟག་དུ་སྤྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་། །

이전에 지은 악업에 후회하는 마음을 일으키고
앞으로는 목숨이 위태롭더라도 지키며
항상 귀의하고 보리심을 일으키며
대치법인 선업에 힘쓰라.

(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཆུང་བྱ་ཡང་། །
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འགྱུར། །
དུས་གསུམ་བསྔོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །
སེམས་བསྐྱེད་སྔོན་དུ་སྤྲོས་ཤིག་ཨང་། །

아주 작은 선업조차도
그 과보가 사라지지 않고 커지게 하는
삼세의 모든 회향에 앞서
먼저 보리심을 일으켜라.

(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་སྒོ་མཐུན་ན། །
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱན་བལ་ཏི། །
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་། །

여기서 보인 충고를 따른다면
악도의 모든 고통을 여의고
일시적으로는 높은 세계인
천신과 인간계의 행복을 얻으리라.

(72)

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།
སྐྱ་གསུམ་ཡི་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ།
ལའོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་བོ་ཡང་།

궁극적으로는 두가지 장애를 닦고
삼신과 네가지 지혜를 갖추어
윤회와 열반 둘에 머물지 않는
위없는 보리를 이루리라.

ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒྲོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཚའི་དགོན་པར་བཅུ་མས་པའི་ཡང་
ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙ་གཉིས་པ་ཇོགས་སོ།

이로써 짱 출신의 카락 곰충이 카락 짜 절에서 지은 72가지 독려문이 끝나다.

Kagy Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass Bodhgaya, 823231
Gaya, Bihar, India



이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 4.0 국제 라이선스에 따라 이용할 수 있습니다.

번역자 : 깔마 텍촉 상모

인터넷 서적 초판 : 2020. 1. 27

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG