ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
བློ་སྦྱོང་ཡང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Mind Training: The Seventy-Two Exhortations

Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛད་པའི་
བློ་སྦྱོང་ཡང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Mind Training:
The Seventy-Two Exhortations

by Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

I prostrate to the gurus.

བཤེས་གཉེན་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་དང་། །
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །
ཁྲེལ་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

Precious jewel and spiritual friend,
Yidam deities, and three jewels,
I supplicate you, be my crown jewel!
While being my crown ornament,
Please look upon my shameless mind.

(1)

ཆོས་མེད་ཟོག་པོ་ཆོས་ཚུལ་མཁན། །
ཁྲེལ་མེད་ལོག་རྟོག་བསམ་པ་ལ། །
གཉེན་པོའི་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས། །
ཡུན་དུ་ཕན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་། །

For phony practitioners who lack dharma
And have shameless, wrong intentions,
I'm giving advice as a remedy.
This will help you long, so listen!

(2)

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

If I do not expose your faults,
You will not understand, you dolt.
If you don’t listen to loving advice,
You’ll just get worse and worse.

(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།།
སྔོན་ཚེ་ལས་ངན་སྤྱད་པས་ལན།།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྡུག་བསྲན་བསྐྱེད།།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་།།

Your present sufferings all occur
Because you’ve done wrongs in your past lives.
The fault is yours; prepare to bear hardship.
Do not take the moral high ground.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།།
སྔ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས།།
ཁྱོད་ལ་གདམ་ཏུ་མི་བདོག་གིས།།
གང་བྱུང་གྲོགས་སུ་ཁྱེར་ཅིག་ཨང་།།

All pains and pleasures of the present
Depend on karma from the past,
So you do not have any choice—
Whatever happens, make it your friend.

(5)

ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཚེ་འདིའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོ་ཀུན། །
ཁྱོད་ཀྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཞིག་ཨང་། །

The pleasures of this life are fleeting.
If you want lasting happiness,
You must willingly accept
All the minor sufferings of this life.

(6)

ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོས་ཀྱང་། །
སྔར་བྱས་སྡུག་བསྔལ་ཟད་བྱས་ནས། །
ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས། །
སྡུག་བསྔལ་དགའ་བ་སྒོམས་ཞིག་ཨང་། །

Even the tiniest present pains
Can exhaust sufferings from past deeds
And become pleasure in the future,
So cultivate joy for suffering.

(7)

རྐྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐུལ་མ་ཡིན།།
སྡུག་བསྔལ་སྡིག་པའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།།
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བལྟ་ཨང་།།

Adversity is a spiritual friend.
Obstacles inspire spiritual practice.
Suffering is the broom of misdeeds.
Don’t be upset or view them as misfortune.

(8)

སྙན་གྲགས་བདུད་ཀྱི་ཕྱེ་གཏོར་ཡིན།།
བསྙེན་བཀུར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན།།
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན།།
དུག་ལ་སྙན་དུ་མ་བལྟ་ཨང་།།

Fame is the flattery of the maras.
Respect is the lasso of the fetters.
Good fortune is a block to spiritual practice.
Do not view poison as medicine.

(9)

བློ་སྣའི་སྤྲོ་འདོགས་མ་ཆོད་ན།།
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད།།
སྤྲོ་འདོགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ།།
རྐྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཨང་།།

If you don't cut through the ideas you project,
Whatever you do, you'll never be happy.
For those who see through their own projections,
Misfortune appears as a friend.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཁྲིལ་ན།།
མི་ཡི་འཕྲུ་སློད་སྒྱུ་མ་ཡིན།།
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར།།
རང་སེམས་དབང་དུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་།།

If you aren't embarrassed by your own mind,
Others' rebukes are an illusion.
Do not listen to others' words.
Instead, make your own mind the judge.

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི།།
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས།།
ཚེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྒྲུབ་པར།།
འཇིག་རྟེན་བློ་ཡིས་ཐོངས་ཞིག་ཨང་།།

Do not build yourself up in this life,
Using dharma to deceive by acting
Counter to dharma as if that were dharma.
Put the worldly out of your mind.

(12)

ཚེ་འདིའི་སྙན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།།
ཕྱི་མར་ཕན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།།
གར་སླགས་གར་ཁྱེར་མ་བྱེད་པར།།
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་ཀྱིས་ཞིག་ཨང་།།

Of the two, fame and bounty in this life
And the dharma that helps in the next,
Do not just do whichever comes up
Or else whatever carries you away.
Definitely practice the dharma for the next.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དཀོན་པ་མེད།།
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྡུག་པ་མེད།།
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར།།
ངན་པའི་དམན་ཆ་ཟུངས་ཤིག་ཨང་།།

Nothing is rarer than an entourage with faith and respect.
Nothing is worse than a scoundrel for a leader.
Don’t act like a bigwig, admired by all.
Grasp the humble aspects of lowliness.

(14)

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

You are the lowliest in the world.
Being envious and competitive
Toward others with merit while unashamed
Of your own faults is a mistake.

(15)

སྣང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ། །
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི། །
བཙུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཆོས་ཀྱིས། །
མི་ནག་བསླུ་རྗེ་མ་བྱེད་ཨང་། །

Without reversing from deep within
Desire for appearances—sensory objects—
Do not act to deceive laypeople
By faking a wish to be venerable.

(16)

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་སྔགས་ཀྱི། །
ངེས་ཤེས་བློ་ལ་མ་ཤར་བར། །
ཐ་སྙད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ་ཨང་། །

Unless you have conviction in your mind
About the sutras and tantras the Buddha taught,
Don't be so proud and delude yourself
By clinging to jargon and words.

(17)

ཐོག་མེད་དུས་ནས་གོམས་པ་ཡི། །
ལོག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤོང་གིས། །
ད་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྤྱ་བར། །
བློ་སྐྱེད་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཨང་། །

Ingrained from beginningless time,
Misconceptions are not discarded at once,
So don't expect excellence too soon—
Develop your mind gradually.

(18)

འཁྲུན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། །
ལོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་། །
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྨྲ་བ་གསུམ། །
ཚོས་སུ་འགྲོ་འམ་སོམས་ཤིག་ཨང་། །

Doing studies competitively,
Being a teacher for fame, and speaking
With the pride of wanting to be erudite:
Think—can these three become dharma?

(19)

རང་གི་བློ་ལ་མ་ཤར་བར། །
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད། །
སྐྱར་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་ཁྲེལ་གྱིས། །
རྙེད་ཕྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཚོང་ཤང་། །

There is no benefit in teaching others
What hasn't arisen in your own mind.
You should be ashamed of yourself,
So do not sell the true dharma for gain.

(20)

སྒྲོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི། །
ཆོས་བརྒྱུད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས། །
གཞན་ལ་སྒྲོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི། །
ཨ་ཅང་སྡུག་སྐད་མ་ཆེ་ཤང་། །

Not feeling truly weary with the world,
You keep the eight concerns in your heart
And feign renunciation to others—
Do not grumble so much.

(21)

ཁ་དད་ཆེ་ལ་གཉིང་དད་ཆུང་། །
བྱ་འོ་སྙམ་ལ་བྱ་ཐོ་རྒས། །
འཇུག་པ་སྔ་ལ་སྨིན་པ་བུལ། །
རང་ལ་ཁྲེལ་བར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

Your mouth has great faith; inside, you have little.
While thinking you'll do something, you've grown old.
You are quick to start but slow to mature.
Meditate on being disgusted with yourself.

(22)

མི་ཡི་རང་བཞིན་ཚ་བ་ལྟར། །
སེམས་ཅན་སྐྱོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། །
གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་པར། །
རང་སྐྱོན་རྟོག་ལ་སྦྱོངས་ཤིག་ཨང་། །

Just as the nature of fire is hot,
The nature of beings is to have faults.
Instead of thinking of others' flaws,
Consider your own and give them up.

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་བླ་མ་ཡི། །
ཕྱི་རོལ་སྤྱོད་ལམ་མི་མཛེས་ཀྱང་། །
ནང་གི་ཐུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས། །
བླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་ཤང་། །

The behavior of a mahayana guru
May not look good on the outside,
But you don't know their innermost thoughts,
So do not ponder the guru's faults.

(24)

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཅི་མནོ་བ། །
རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ། །
རང་གི་ཡི་དམ་ལྷ་ཁྲིལ་བའི། །
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཤང་། །

Any thought in your mind is clear
And unobscured to the buddhas' wisdom.
Don't let bad thoughts that would offend
The yidam deity stir in your mind.

(25)

ལོང་བའི་དྲུང་ན་མིག་ཅན་ལྟར། །
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག །
རྟག་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །
སྤྱོད་ངན་ཕག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་། །

Like sighted people among the blind,
The buddhas and the bodhisattvas
Always see with unobscured vision.
Do not behave badly in private.

(26)

སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྨོད་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་པུར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Ordinary beings are hard to please.
From familiarity, instead of your qualities,
They'll see your faults and criticize you.
Practice in solitude.

(27)

ཚེ་འདིའི་ཕ་མ་བུ་ཚ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀུན། །
མགྲོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

All parents, children, nieces and nephews,
Cousins, and relatives in this life
Are like travelers arriving and leaving an inn.
In your own mind, do not feel related.

(28)

ལག་སྟོང་སྐྲིན་མོར་འགྲོ་ཙ་ན། །
དབུལ་ཡང་ལྟག་མ་ལུས་པ་ལ། །
ཞིག་བསྟོས་ལོངས་སྤྱོད་མ་གསོག་པར། །
བློ་ཕུགས་སྐྱུང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་། །

When you leave empty-handed and naked,
Though poor, you'll still leave things behind.
Don't gather things by doing wrong.
From deep within, commit to begging.

(29)

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

You have no power to stay forever
In the tall houses that you build,
So don't do pointless construction work.
Keep to mountain retreats.

(30)

བཟའ་མེད་ཁྱིམ་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བུ་ཚ་བྱུང་ནས་ནི། །
ཁྲེལ་མེད་སྤྲང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གྲོས་ཉེས་ཚུང་མ་མ་ལེན་ཨང་། །

When the unmarried get married,
Children they do not need are born;
They will have to be shameless beggars.
Don't listen to bad advice to take a spouse.

(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་འཁྲིད་དོ་ཨང་། །

Great beings who are free of desire
Have no need for a karmamudra.
When the mind is mixed with desire,
The mudra will lead you to lower realms.

(32)

ཆོས་མིན་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར། །
དམན་པ་སྙིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒོམས། །
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྙེགས་ཤིག་ཨང་། །

Don’t look at inferiors’ bad examples,
The causes of nondharmic behavior.
Instead, see them as deserving compassion,
And follow the mahasiddhas’ footsteps.

(33)

སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་ཀྱིས་སྤོངས། །
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་། །
འཇིག་རྟེན་བློ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་། །

Skillfully give up negative friends.
Follow exalted spiritual friends
With learning and venerable qualities
Who have given up the world.

(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར། །
བྱིན་རླབས་རང་སེམས་གྲུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྷ་དང་བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ལ། །
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

As with a wish-fulfilling jewel,
Blessings come from the respect in your mind.
Have fervent devotion for the deities,
The gurus, and the three jewels.

(35)

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

The guides, the spiritual friends,
Show you the unmistaken path.
Make the instructions they have taught
Into the core of your practice.

(36)

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་སྡེ་སྣོད་ལ།།
བློ་གྲོས་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས།།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་བ།།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཨང་།།

By learning well with intelligence
The baskets of the Buddha's teachings,
Free yourself of unknowing and doubt.
Study while you are young.

(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟིན་ན། །
སྣོད་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར། །
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས། །
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྐྱོངས་ཤིག་ཨང་། །

If you are not cared for by a great friend,
Just as a shoddy pot leaks from its base,
Your defiled mind is forgetful, so guard it
By contemplating what you have listened to.

(38)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ། །
ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ། །
རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཐུབ་ཚོད་ཀྱིས། །
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

With all the powers in your being,
Keep cleanly without any stain
The precious training in discipline—
The cause of gaining a precious human body.

(39)

ཤེས་པ་འཁྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད།།
མཁས་བཙུན་རྣམས་ཀྱིས་སྨད་པའི་གནས།།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ།།
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤོངས་ཤིག་ཨང་།།

They stir up the mind and harm the body.
They're condemned by the learned and venerable.
They are the origin of all wrongs—
Give up alcohol and sex.

(40)

སྐྱེ་བ་དམན་པའི་བུད་མེད་ཀྱི།།
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།།
སྙིང་རྗེར་བརྫུས་པའི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས།།
ཆོས་ཀྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་།།

When you feel overly helpful toward
The women among your disciples,
Desire masquerading as compassion
Can create obstacles for dharma.

(41)

བདག་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྐྱེད་བྱེད་པའི། །
ཉོན་མོངས་དགྲ་བོ་འཇོམས་པ་ལ། །
འཇིགས་དང་ཞུམ་པ་མ་བྱེད་པར། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང་། །

To conquer the enemy afflictions,
Who create suffering for you,
Do not be afraid or discouraged.
Rouse the pride of confidence.

(42)

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྲེག་ལྟར། །
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས། །
ཆོས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ། །
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱེད་ཨང་། །

Just as bleeding and burning
Are cures for internal illnesses,
The severe austerities of dharma are means
To cure the sufferings of the lower realms.
Don't be too delicate and afraid.

(43)

ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་འདྲ་ཡང་། །
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་ནུས་ན། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ། །
བཟོད་ཏུ་རེ་བ་འཁྲུལ་པོ་ཨང་། །

If you are unable to endure
Such present sufferings as these,
Your hope to endure the sufferings
Of the three lower realms is deluded.

(44)

བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས། །
མི་ལུས་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན། །
སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཏུ་རེ་བ་ཡི། །
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འཁྲུལ་པོ་ཨང་། །

If you will not gain a precious human body
By behaving in the way you do,
The high view of hoping to achieve
Buddhahood is mistaken.

(45)

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

You've gained what's difficult to get,
The precious human body with leisures and resources.
Don't let what you've got disappear—
Grow the everlasting crop.

(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ། །
རྗེས་སུ་དགའ་བ་བསྒོམ་བྱ་ཞིང་། །
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན། །
ལུས་ངག་གཡོ་བ་སྡོམས་ཤིག་ཨང་། །

Meditate on rejoicing in the virtue
That others do. If you've an urge
To do what you should not, restrain
The movements of your body and speech.

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ། །
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་། །
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཟླས་སྒོམ་ལ། །
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབུངས་ཤིག་ཨང་། །

The source of supreme and common siddhi,
It dispels your own and others' obstacles.
Exert yourself without any doubt
In the practice of the yidam deity.

(48)

སེམས་ཀྱི་གླང་པོ་སྨྱོས་པ་འདི། །
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན། །
ཉོན་མོངས་རླུང་འཚུབ་ལྡང་འགྱུར་གྱིས། །
དྲན་པའི་ཐག་པས་བཟུང་ཞིག་ཨང་། །

Once the drunken elephant of mind
Has been dragged away from wrong objects,
The gale of the afflictions will blow,
So hold it with the rope of mindfulness.

(49)

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

It’s hard for the low-walled house of words and listening
To withstand the armies of afflictions.
To build the tower of certainty,
Strive hard at contemplation and meditation.

(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།།
སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།།
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྙེད་དཀའ་བས།།
རྙེད་ཚེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་།།

Free yourself with the human boat
From the great river of suffering.
Such a boat is hard to get again.
Now that you've got it, don't be lazy.

(51)

བརྩིགས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལུས། །
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི། །
གཅིག་པུར་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཀྱིས། །
འགྲུལ་མི་བློ་སྣ་མ་མང་ཨང་། །

What's built falls down, what's gathered is left behind.
You will leave your close relatives
And go all alone, but who knows where—
A traveler should not plan too much.

(52)

མི་འཆི་སྡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་མྱུར་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་གྱིས། །
ལོང་མེད་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་ཅིག་ཨང་། །

There's no place you can stay without dying.
Death is certain and will come soon.
Nothing can help you when you die.
Always keep a sense of urgency.

(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མནོ་བསམ་ཟུང་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Now you have a choice between
The lasting pleasure of higher realms
And the suffering of the lower realms.
Ponder this earnestly.

(54)

གཡོ་སྒྱུ་ཟོལ་ཟོག་ཁྲམ་དང་རྫུན། །
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས། །
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །
ལས་ངན་སྡིག་པ་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Vile actions such as fraud, deceit,
Cheating, lying, and taking what's not given
Produce the sufferings of the lower realms.
Give up bad actions and misdeeds.

(55)

ཚེ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ། །
སྦྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱུངས་ཤིག་ཨང་། །

The pleasures of this life are fleeting.
If you want lasting happiness,
While you are able to accomplish something,
Strive at virtues like generosity.

(56)

ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མའི་བསླུ་བྲིད་ཡིན། །
བློ་ལྟོས་བྱས་ན་མི་བསླུ་བ། །
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས། །
རྟག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཞིག་ཨང་། །

Everything is the deceit of illusion.
Beside the three jewels, there is nothing
That, if you trust it, won't deceive you,
So always go for refuge.

(57)

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

Those in samsara have no happiness.
The three and eight types of suffering,
Like cancer, torment people.
Meditate on the defects of samsara.

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ།།
ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི།།
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།།

Grasping is the cause of suffering.
Discard through the path of selflessness
The origin, karma and afflictions.
Cultivate the qualities of peace and happiness.

(59)

ཁྲོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་རྣམས་སྐྱོ་བར་འགྱུར། །
ཚིག་རྩུབ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱུད་ངན་ཞེ་སྡང་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

From anger, you jettison your own aims
And sadden friends and relatives.
Don't throw the poison dart, harsh words;
Give up your ill nature—hatred.

(60)

བདེ་འདོད་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་ཉམས་ལ་དཔག་ནས་སུ། །
བདག་གཞན་སྙོམས་པར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

You and other beings are the same
In wanting pleasure and not wanting pain.
Extrapolate from your own experience;
Meditate that you and others are equal.

(61)

སྔོན་ཚེ་ཕ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གནོད་སེམས་འཚེ་བ་ཀུན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམས་ཤིག་ཨང་། །

For the kind beings of the three realms,
Who've been your parents in past lives,
Abandon all malice and hostility
And cultivate loving-kindness and compassion.

(62)

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

When you cause harm to sentient beings,
The compassionate victors feel
Like parents whose only child is killed.
There’s no way at all that it could please them.

(63)

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཀུན།།
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་ལས་བྱུང་།།
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱུང་བས།།
བདག་མེད་དོན་ལ་ལྟོས་ཤིག་ཨང་།།

All the sufferings of samsara
Arise from the cause, karma and afflictions.
Those arise from conceiving of a self,
So look at egolessness.

(64)

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།།
བློ་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར།།
ཞི་འདོད་ཀུན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།།

Free of apprehender and apprehended,
Your own mind has never arisen.
It is beyond the sphere of intellect,
So you must be free of all desires.

(65)

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

A beginner’s realization is clear,
But it has no stability.
Don’t toss it on the winds of thought;
Hold it with the rope of mindfulness.

(66)

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

No nature at all can be established,
So it's inherently free of the four extremes.
Within that, no mind can be conceived,
So be free of any thought of an apprehender.

(67)

ཆོས་ཀུན་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྣང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མངོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཨང་། །

Phenomena are all like dreams and illusions.
There is no true thing at all.
Do not have too much fixation
For things that appear though nonexistent.

(68)

གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །
རྨི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་ལྟར། །
འཁྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སླུ་ཡི། །
སྡིག་སྤྱོང་དགེ་ལ་འབུངས་ཤིག་ཨང་། །

Like causes and effects in dreams,
Though not established in the actual nature,
Karma and results of the confused are unfailing—
Give up misdeeds and strive at virtue.

(69)

སྔར་བྱས་སྡིག་ལ་འགྱོད་པ་སྒོམས། །
ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ། །
རྟག་ཏུ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབད་ཤིག་ཨང་། །

Cultivate regret for your past misdeeds,
And from now on, refrain from them,
Even if it should cost your life.
Always strive at the antidote,
The virtue of refuge and bodhichitta.

(70)

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

Even a trifling virtuous thing
Will become an inexhaustible result.
Precede all dedications of the three times
With the resolve of bodhichitta.

(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་བློ་མཐུན་ན། །
ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་བྲལ་ཏེ། །
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་། །

If your mind comes into harmony
With this advice, you will be freed
From all suffering in the lower realms,
And in the short-term, you'll gain the pleasures
Of the higher realms of gods and humans.

(72)

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་། །
སྐུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ། །
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི། །
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་བོ་ཨང་། །

Ultimately you'll purify the two obscurations
And have the three kayas and four wisdoms.
You will achieve unexcelled enlightenment
That dwells in neither samsara nor nirvana.

ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་རྩའི་དགོན་པར་བརྩམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་པ་རྫོགས་སོ།།

This completes the *Seventy-Two Exhortations*, written by Kharak Gomchung from Tsang at Kharak Tsa Monastery.

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

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. For any other usage or distribution, contact executive@kagyumonlam.org for permission.

Translation: Khenpo David Karma Choephel

Cover and Layout: Beata Karma Tashi Drolkar

Second e-book edition January 2020.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks is a project of Dharma Treasure, which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to Dharma Treasure Corporation.