

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

《煉心七十二勸》

喀惹貢穹 造

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

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

《煉心七十二勸》

喀惹貢穹 造



噶舉大祈願法會

སླ་མ་ནམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

礼敬上师众！

བཤེས་གཉེན་ལོ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་དང་།
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ།
གཙུག་གི་རྒྱ་རུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།
གཙུག་གི་རྒྱ་རུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།
ཁྱེད་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

祈珍宝善友，本尊三宝众，
临驾吾之首，敬成顶严时，
观吾惭愧心。

(1)

ཆོས་མེད་བློ་པོ་ཆོས་ཚུལ་མཁན།
ཁྱེད་མེད་ལོག་རྟོག་བསམ་པ་ལ།
གཉེན་པོ་འཇིགས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས།
ཡུན་རུ་པན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཡང་།

无修伪行者，念邪心无愧，
示汝逆心劝，益久恭听吧！

(2)

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

教而不究过，汝痴自不省，
不听谆谆教，愈堕愈低吧！



(3)

ཁྱོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྤྱད་བསྐལ་ཀྱན། །
སྒྲིན་ཆོལ་ས་ངན་སྤྱད་པས་ལན། །
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྤྱད་བསྐལ་བསྐྱེད། །
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཨང་། །

汝今诸苦痛，昔日恶业偿，
己罪当坚忍，莫要怨他吧！



(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀྱན། །
སྤྱ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
ཁྱོད་ལ་གདམ་རུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱང་གྲོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཡང་། །

今日诸苦乐，皆凭过去业，
汝别无他选，全化助缘吧！



(5)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཆོ་འདིའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཕྱ་མོ་ཀྱན། །
ཁྱོད་གྱིས་དང་རུ་ལོངས་ཤིག་ཡང་། །

此生乐瞬息，若欲乐永久，
纤纤此生苦，汝便诚受吧！



(6)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསམ་ལ་ཕྱ་མོས་ཀྱང་། །
སྤར་བྱས་སྤྱག་བསམ་ལ་ཟད་བྱས་ནས། །
ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས། །
སྤྱག་བསམ་དགའ་བ་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

今日纤纤苦，能消昔作苦，
又得日后乐，观苦为乐吧！

(7)

ཁྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན། །
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱལ་མ་ཡིན། །
སྤྱག་བསམ་སྤིག་པའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན། །
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བལྟ་ཨང་། །

逆缘乃善友，障乃善行勉，
苦乃消业帚，莫以为祸吧！

(8)

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

名乃魔谄媚，奉侍乃捆缚，
福乃善行障，毒莫当药吧！

(9)

སྒྲོ་སྒྲུའི་སྒྲོ་འདྲགས་མ་ཆོད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རུས་མེད། །
སྒྲོ་འདྲགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
ཁྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རོ་ཨང་། །

若迷妄不断，所作皆不安，
断惑智者会，化逆为顺吧！

(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་། །

但问心无愧，人讥便为幻，
莫听他人言，自心为证吧！

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་ཡིས། །
ཆོ་འདྲིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྦྱབ་པར། །
འདིག་རྟེན་སྒྲོ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

非法佯如法，切莫恃法行，
诳为今生贵，舍弃此生吧！

(12)

ཆོ་འདིའི་སྒྲན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་། །
ཕྱི་མར་པན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས། །
གར་སྤྲགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར། །
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

今生名与福，来世临终法，
非为两皆可，精修临终吧！

(13)

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

随徒信至微，官宦乃至恶，
莫摆官家势，卑恭下气吧！

(14)

བྱོང་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་། །

汝乃人中卑，有过却无愧，
而对有福者，妄陷争妒吧！

(15)

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

于诸妙欲境，尚未彻心厌，
却伪德高相，莫骗世人吧！

(16)

རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་སྒྲགས་གྱི།
ངེས་ཤེས་སློལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྙད་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ་ཨང་།

佛所宣经密，尚未生定解，
却执名言句，莫增我慢吧！

(17)

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

无始颠倒念，无法一瞬除，
莫要早早盼，渐进心益吧！

(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་། །
ལོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་། །
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྤྲོ་བ་གསུམ། །
ཚོས་སྤྱི་འགོ་འཕེལ་སྤྲོ་བ་ཤིག་ཡང་། །

学习是为竞，为师是为名，
阔论为显才，量否如法吧！

(19)

རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར། །
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད། །
སྤྲོ་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས། །
རྟོག་ཕྱིར་དམ་ཚོས་མ་འཚོང་ཡང་། །

自心未体悟，道他也无益，
而应心怀愧，莫谋法财吧！

(20)

སྒྲིམ་པ་གཏིང་ནས་མ་སྒྲིམ་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་ཞེ་ཕུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྒྲིམ་ཆུང་འཆོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྲུག་སྐད་མ་ཆེ་ཨང་།

出离心未生，念念图八法，
却佯出离貌，莫要哀号吧！

(21)

ཁ་དད་ཆེ་ལ་གཏིང་དད་ཆུང་།
བྱ་འོ་སྒྲུལ་ལ་བྱ་སྒོ་ཆས།
འཇུག་པ་སྤྲུལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་།

言多实信少，碌碌渐终老，
学切成就缓，惭愧自省吧！

(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་སྤངས་ཤིག་ཅང་། །

如火本是热，众生自有过，
莫思他人错，断省己过吧！

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་སླ་མ་ཡི། །
སྤྱི་རྣམས་སྟོན་ལ་མ་མི་མངོས་ཀྱང་། །
ནང་གི་བྱུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས། །
སླ་མའི་སྟོན་ལ་མ་རྟོག་ཅང་། །

开显大乘师，纵有不雅行，
然其意难测，莫念师过吧！

(24)

ཁྱོད་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཐོ་བ། །
རྒྱལ་བའི་བྱ་གསུམ་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ། །
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི། །
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཨང་། །

汝种种所想，佛心无碍显，
莫生诸恶心，蒙羞本尊吧！

(25)

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

如盲前有目，佛菩萨慧眼，
恒无碍明察，莫窃行恶吧！

(26)

ས་སའི་སྒྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྒྱུན་མཐོང་ནས་ནི་སྒྲོད་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་སྤར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

凡夫难满足，熟识便掩瑜，
有错更加斥，独自修行吧！

(27)

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

今生父母嗣，远近亲如宾，
聚散一处寝，实非亲故吧！

(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགོ་ཅ་ན།།
དབུལ་ཡང་ལྷག་མ་ལུས་པ་ལ།།
སྒྲིག་བསྐྱོས་ལོངས་སྟོང་མ་གསོག་པར།།
སྟོ་ཕུགས་སྤང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་།།

赤身空拳死，贫亦样样留，
莫积枉业财，诚心安贫吧！

(29)

བདག་གིས་བཅིགས་པའི་མཁར་སྤུ།།
གཏན་ཏུ་སྤོང་དབང་མི་བདོག་གིས།།
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར།།
རི་བློད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་།།

余造之楼舍，不得享久住，
莫建无谓设，游临兰若吧！

(30)

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

单身却成家，无须却得子，
奈何去乞讨，莫妄娶妻吧！

(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་འབྱིད་དོ་ཨང་། །

离欲之圣者，无需秉业印，
若染贪欲会，反致恶道吧！

(32)

ཆོས་མིན་སྤྱད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར། །
དམན་པ་སྦྱང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲུལ་ས། །
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྦྱིགས་ཤིག་ཨང་། །

非法行之因，不良范不看，
应以悲悯待，随循觉者吧！



(33)

སྤིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་ཀྱིས་སྦྱངས། །
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་། །
འཇིག་རྟེན་སློ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྦྱིན་ཅིག་ཨང་། །

恶友设法舍，于诸德才备，
厌世善知识，尽去依止吧！



(34)

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

本尊上师宝，犹如摩尼珠，
敬心得加持，深生虔敬吧！

(35)

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

引汝正道之，导师善知识，
所授之口诀，立修之本吧！

(36)

ཀླུ་བས་གསུངས་པའི་སྡེ་སྡོད་ལ། །
སྡོ་སྡོ་ལེགས་པར་སྦྱངས་པ་ཡིས། །
མི་ཤེས་ཐེ་ཚཱ་དང་བྲལ་བ། །
གཞོན་པའི་དུས་ན་སློབས་ཤིག་ཡང་། །

佛所宣经藏，为远无知惑，
善炼研习慧，年少而学吧！

(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟིན་ན། །
སྡོད་ངན་ཞབས་ནས་བྲགས་པ་ལྟར། །
བྲག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས། །
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱངས་ཤིག་ཡང་། །

师若不摄受，犹如破底瓶，
有漏心健忘，勤念所闻吧！

(38)

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

珍宝戒学乃，暇满人身因，
尽己之所能，无垢净守吧！

(39)

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གཞོད། །
མཁས་བཙུན་ནམས་ཀྱིས་སྦྱང་པའི་གནས། །
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
ཆང་དང་བྱད་མེད་སྤྲོངས་ཤིག་ཨང་། །

扰心及伤身，智德者所讳，
一切过患根，酒妇皆舍吧！

(40)

སྒྲིབ་དམན་པའི་བྱད་མེད་གྱི།
འཁོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྒྲིང་རྩེར་བརྒྱས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཚས་གྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་།

于诸女徒众，善意若过盛，
贪心佯作悲，碍习正法吧！

(41)

བདག་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲིང་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཁྲུམ་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྒྲིང་ཅིག་ཨང་།

消灭诸烦恼，致苦大敌时，
莫惶惶不安，自信坦坦吧！

(42)

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

如血灸疗内，为除恶道苦，
唯修大苦行，无畏坚忍吧！

(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་། །

于诸眼前苦，汝尚无力受，
得承三恶苦，实乃痴望吧！

(44)

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

以汝之德行，人身已难得，
却思成佛果，自视过高吧！

(45)

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

暇满人身宝，实难却已得，
莫令虚度故，得偿宏愿吧！

(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྗེས་སུ་དགའ་བ་བསྐྱོམ་བྱ་ཞིང་།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལྷུས་ངག་གཡོ་བ་སྒྲུབ་ཤིག་ཅང་།

他人所行善，时时常随喜，
欲行不当时，守住身口吧！

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
ཐུན་མོང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཟླས་སྒྲུབ་ལ།
ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཅང་།

消自他障获，共不共成就，
本尊之念修，莫虑精进吧！

(48)

སེམས་ཀྱི་སྤང་པོ་ཕྱིས་པ་འདི།།
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དྲངས་པ་ན།།
ཉོན་མོངས་རྒྱང་འཕྲུབ་ལྷང་འགྱུར་གྱིས།།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བརྒྱང་ཞིག་ཡང་།།

牵汝醉象心，离诸恶境时，
烦恼风旋故，束紧正念吧！

(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་བཙུགས་ཤིག་ཡང་།།

闻教如陋仓，恼军实难挡，
勤勤思修砌，定解高楼吧！

(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།
སྤྱག་བསམ་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་།

依靠人身舟，方渡巨苦川，
此舟复难寻，莫怠勿逸吧！

(51)

བཅིགས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལྷས།
འབྲེལ་བའི་གཉེན་ནམས་བོར་ནས་ནི།
གཅིག་སྤར་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།
འགྲུལ་མི་སྒྲོ་སྒྲ་མ་མང་ཨང་།

兴覆富终散，眷亲终弃遣，
孤身不知途，旅人少谋吧！

(52)

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

不死无有处，不久必然至，
无能为力故，常念无暇吧！

(53)

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

久久善道乐，或三恶道苦，
汝今尚可选，三思而行吧！

(54)

གཡོ་སྒྱ་ཐོལ་ཐོག་བྲམ་དང་རྩྱན།།
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས།།
ངན་སོང་སྒྱག་བསྐལ་འབྱང་བའི་རྒྱ།།
ལས་ངན་སྒྲིག་པ་སྦྱངས་ཤིག་ཨང་།།

狡诈欺诳伪，偷盗及诸恶，
咸为恶苦因，断恶消业吧！

(55)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ།།
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱང་འདོད་ན།།
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ།།
སྦྱིན་སོགས་དགེ་ལ་འབྱངས་ཤིག་ཨང་།།

此生乐瞬息，若欲乐永久，
尚可自主时，修檀诸善吧！

(56)

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

皆为诤张幻，唯有汝三宝，
可信永无欺，恒时皈依吧！

(57)

ལའོར་བ་བ་ལ་བདེ་བ་མེད། །
མི་ནམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི། །
སྐྱུག་བསྐྱུལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས། །
ལའོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

轮回无有乐，如人患痈疮，
三苦八苦缠，思维过患吧！

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྤྱད་བསྐྱེད་རྒྱ། །
ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི། །
ནི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྒྲམས་ཤིག་ཨང་། །

五取蕴苦因，乃业烦恼集，
断以无我道，观涅槃乐吧！

(59)

ཁྱོད་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྦྱོར་བར་འབྱུར། །
ཆོག་རྒྱུ་བ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱུད་ངན་ནི་སྤང་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

嗔怒毁自利，亦令亲友悲，
莫射恶语箭，断除嗔习吧！

(60)

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

离苦得乐想，众生与己同，
推己及人修，自他平等吧！

(61)

སྔོན་ཆོ་བ་མར་གྱུར་བ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གཞོན་སེམས་འཆོ་བ་ཀྱན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇི་སྟོམས་ཤིག་ཨང་། །

于往昔父母，吾恩三界众，
断诸伤害心，观修慈悲吧！

(62)

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

伤害众生如，加害独生子，
诸佛慈父母，再难欢喜吧！

(63)

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་སྟོས་ཤིག་ཡང་། །

轮回一切苦，皆由业烦恼，
以及我执生，观无我义吧！

(64)

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

远离能所取，自心本无生，
超越思维故，断除执念吧！

(65)

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

初学者之证，清晰而不定，
莫随妄念风，索守正念吧！

(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་། །

本性无所有，明明离四边，
以无所住心，觉而无执吧！

(67)

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

诸法如梦幻，并无真实物，
于诸无而显，莫太执着吧！

(68)

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

实乃全无存，如梦中因果，
幻业终不虚，止恶行善吧！

(69)

སྤར་བྱས་ཕྱིག་ལ་འགྲོད་པ་སྒྲུབ་ས། །
སྤོན་ཆད་སྤོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤོམ། །
ཏྲག་དུ་སྤྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

忏悔昔作恶，誓死再不造，
常皈依发心，行善对治吧！

(70)

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

纵是微小善，亦结无尽果，
回向三时善，发心为首吧！

(71)

འདིར་བསྐྱན་གྲོས་དང་སློ་མཐུན་ན། །
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱན་བྲལ་ཏི། །
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་། །

若志同上述，能离恶道苦，
暂得增上生，人天喜乐吧！

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་། །
སྐྱུ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏི། །
ལའོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི། །
སྤྱ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་བོ་ཨང་། །

究竟二障除，三身四智圆，
证不住轮涅，无上菩提吧！



ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒྲོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཅའི་དགོན་པར་བཅུམས་པའི་ཨང་
ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་རྫོགས་སོ། །

《炼心七十二劝》[至此]圆满，后藏喀惹贡穹，恭书于喀惹扎寺。

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



本著作係採用[創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際 授權條款](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)授權。
檔案由正法電子書網站提供。

譯者: 堪布羅卓丹傑 Khenpo Lodro Tengye

電子書版本: 2020.01.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG

正法電子書為第十七世大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。



ཏཱ་བཤལ་འཕེལ་བཤལ་
正法寶藏
Dharma Treasure