

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།

禮敬上師眾！

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།

祈珍寶善友，本尊三寶眾，
臨駕吾之首，敬成頂嚴時，
觀吾慚愧心。

(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་།

無修偽行者，念邪心無愧，
示汝逆心勸，益久恭聽吧！

(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་། །

教而不究過，汝痴自不省，
不聽諄諄教，愈墮愈低吧！



(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་། །

汝今諸苦痛，昔日惡業償，
己罪當堅忍，莫要怨他吧！



(4)

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

今日諸苦樂，皆憑過去業，
汝別無他選，全化助緣吧！

(5)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱང་འདོད་ན། །
ཆོ་འདིའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཕྱ་མོ་ཀྱན། །
ཁྱོད་གྱིས་དང་རྒྱ་ལོངས་ཤིག་ཡང་། །

此生樂瞬息，若欲樂永久，
纖纖此生苦，汝便誠受吧！

(6)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསམ་ལ་སྤྱོད་མེས་ཀྱང་། །
སྤྱི་བྱས་སྤྱག་བསམ་ལ་བྱད་བྱས་ནས། །
ཕྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས། །
སྤྱག་བསམ་དགའ་བ་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

今日纖纖苦，能消昔作苦，
又得日後樂，觀苦為樂吧！

(7)

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

逆緣乃善友，障乃善行勉，
苦乃消業帚，莫以為禍吧！

(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་། །

名乃魔諂媚，奉侍乃捆縛，
福乃善行障，毒莫當藥吧！

(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་། །

若迷妄不斷，所作皆不安，
斷惑智者會，化逆為順吧！

(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་། །

但問心無愧，人譏便為幻，
莫聽他人言，自心為證吧！

(11)

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

非法佯如法，切莫恃法行，
誑為今生貴，捨棄此生吧！

(12)

ཚེ་འདིའི་སྐྱེན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་།
ཕྱི་མར་པན་པའི་འཆི་ཚས་གཉིས།
གར་སྐྱགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར།
ངེས་པར་འཆི་ཚས་གྱིས་ཤིག་ཡང་།

今生名與福，來世臨終法，
非為兩皆可，精修臨終吧！

(13)

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

隨徒信至微，官宦乃至惡，
莫擺官家勢，卑恭下氣吧！

(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་འབྱུང་ལོ་ཨང་། །

汝乃人中卑，有過卻無愧，
而對有福者，妄陷爭妒吧！

(15)

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

於諸妙欲境，尚未徹心厭，
卻偽德高相，莫騙世人吧！

(16)

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

佛所宣經密，尚未生定解，
卻執名言句，莫增我慢吧！

(17)

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

無始顛倒念，無法一瞬除，
莫要早早盼，漸進心益吧！

(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྤྲོ་བ་གསུམ།
ཚས་སུ་འགོ་འམ་སོམས་ཤིག་ཡང་།

學習是為競，為師是為名，
闊論為顯才，量否如法吧！

(19)

རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།
སྤར་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།
རྟེན་ཕྱིར་དམ་ཚས་མ་འཚོང་ཡང་།

自心未體悟，道他也無益，
而應心懷愧，莫謀法財吧！

(20)

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

出離心未生，念念圖八法，
卻佯出離貌，莫要哀號吧！

◆◆◆
(21)

ཁ་དད་ཆེ་ལ་གཏིང་དད་ཚུང་།
བྱ་འོ་སྒྲམ་ལ་བྱ་སྒོ་གས།
འཇུག་པ་སྤེལ་སྒྲིན་པ་བྱལ།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒྲོམས་ཤིག་ཨང་།

言多實信少，碌碌漸終老，
學切成就緩，慚愧自省吧！

(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་ཨང་། །

如火本是熱，眾生自有過，
莫思他人錯，斷省己過吧！

(23)

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

開顯大乘師，縱有不雅行，
然其意難測，莫念師過吧！

(24)

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

汝種種所想，佛心無礙顯，
莫生諸惡心，蒙羞本尊吧！

(25)

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

如盲前有目，佛菩薩慧眼，
恆無礙明察，莫竊行惡吧！

(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་། །

凡夫難滿足，熟識便掩瑜，
有錯更加斥，獨自修行吧！



(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，遠近親如賓，
聚散一處寢，實非親故吧！



(28)

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

赤身空拳死，貧亦樣樣留，
莫積枉業財，誠心安貧吧！

(29)

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

余造之樓舍，不得享久住，
莫建無謂設，游臨蘭若吧！

(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་། །

單身卻成家，無須卻得子，
奈何去乞討，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་། །

離欲之聖者，無需秉業印，
若染貪欲會，反致惡道吧！

(32)

ཆོས་མིན་སྒྱུད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར། །
དམན་པ་སྒྲིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲོམས། །
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྒྲིགས་ཤིག་ཨང་། །

非法行之因，不良範不看，
應以悲憫待，隨循覺者吧！

(33)

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

惡友設法捨，於諸德才備，
厭世善知識，盡去依止吧！

(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་། །

本尊上師寶，猶如摩尼珠，
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，導師善知識，
所授之口訣，立修之本吧！

(36)

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

佛所宣經藏，為遠無知惑，
善煉研習慧，年少而學吧！

(37)

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་མ་ཟིན་ན། །
སྡོད་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར། །
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས། །
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱོངས་ཤིག་ཡང་། །

師若不攝受，猶如破底瓶，
有漏心健忘，勤念所聞吧！

(38)

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

珍寶戒學乃，暇滿人身因，
盡己之所能，無垢淨守吧！

(39)

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

擾心及傷身，智德者所諱，
一切過患根，酒婦皆捨吧！

(40)

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

於諸女徒眾，善意若過盛，
貪心佯作悲，礙習正法吧！

(41)

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

消滅諸煩惱，致苦大敵時，
莫惶惶不安，自信坦坦吧！

(42)

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

如血灸療內，為除惡道苦，
唯修大苦行，無畏堅忍吧！

(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་། །

於諸眼前苦，汝尚無力受，
得承三惡苦，實乃痴望吧！

(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，人身已難得，
卻思成佛果，自視過高吧！

(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་།

暇滿人身寶，實難卻已得，
莫令虛度故，得償宏願吧！

(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་སྒྲུལ་ཤིག་ཅང་།

他人所行善，時時常隨喜，
欲行不當時，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་སྒྲུལ་ལ།
ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཅང་།

消自他障獲，共不共成就，
本尊之念修，莫慮精進吧！

(48)

སེམས་ཀྱི་སྒྲང་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་།།

牽汝醉象心，離諸惡境時，
煩惱風旋故，束緊正念吧！

(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་།།

聞教如陋倉，惱軍實難擋，
勤勤思修砌，定解高樓吧！

(50)

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

依靠人身舟，方渡巨苦川，
此舟復難尋，莫怠勿逸吧！

(51)

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

興覆富終散，眷親終棄遣，
孤身不知途，旅人少謀吧！

(52)

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

不死無有處，不久必然至，
無能為力故，常念無暇吧！

(53)

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

久久善道樂，或三惡道苦，
汝今尚可選，三思而行吧！

(54)

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

狡詐欺誑偽，偷盜及諸惡，
咸為惡苦因，斷惡消業吧！

◆◆◆
(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་ཅང་།།

此生樂瞬息，若欲樂永久，
尚可自主時，修檀諸善吧！

◆◆◆

(56)

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

皆為譸張幻，唯有汝三寶，
可信永無欺，恆時皈依吧！

(57)

འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་མེད། །
མི་ནམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི། །
སྐྱག་བསྐྱལ་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས། །
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

輪迴無有樂，如人患癰瘡，
三苦八苦纏，思維過患吧！

(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་། །

五取蘊苦因，乃業煩惱集，
斷以無我道，觀涅槃樂吧！

(59)

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

嗔怒毀自利，亦令親友悲，
莫射惡語箭，斷除嗔習吧！

(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་། །

離苦得樂想，眾生與己同，
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་། །

於往昔父母，吾恩三界眾，
斷諸傷害心，觀修慈悲吧！

(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་། །

傷害眾生如，加害獨生子，
諸佛慈父母，再難歡喜吧！

(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་། །

輪迴一切苦，皆由業煩惱，
以及我執生，觀無我義吧！

(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་། །

遠離能所取，自心本無生，
超越思維故，斷除執念吧！

(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་། །

初學者之證，清晰而不定，
莫隨妄念風，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་། །

本性無所有，明明離四邊，
以無所住心，覺而無執吧！

◆◆◆
(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་། །

諸法如夢幻，並無真實物，
於諸無而顯，莫太執著吧！

(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་། །

實乃全無存，如夢中因果，
幻業終不虛，止惡行善吧！

(69)

སྤར་བྱས་ཕྱིག་ལ་འགྲོད་པ་སྒྲུབ་ས། །
ཕྱིན་ཆད་སྒྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྤོང་། །
ཏྱག་དུ་སྤྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

懺悔昔作惡，誓死再不造，
常皈依發心，行善對治吧！

(70)

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

縱是微小善，亦結無盡果，
迴向三時善，發心為首吧！

◆◆◆
(71)

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

若志同上述，能離惡道苦，
暫得增上生，人天喜樂吧！

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

究竟二障除，三身四智圓，
證不住輪涅，無上菩提吧！



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

《煉心七十二勸》[至此]圓滿，後藏喀惹貢穹，恭書於喀惹扎寺。

Kagy 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。

