

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

MIND TRAINING:
THE SEVENTY-TWO
EXHORTATIONS

Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

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

MIND TRAINING:
THE SEVENTY-TWO
EXHORTATIONS

Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

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

— ◆ —

**MIND TRAINING:
THE SEVENTY-TWO
EXHORTATIONS**

by Kharak Gomchung



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

སྲ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱག་འཚལ་ལོ། །
I prostrate to the gurus.

བཤེས་གཉེན་ལོ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་དང་། །
ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ། །
གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །
ཁྱེད་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)

ཚོས་མེད་ཟོག་པོ་ཚོས་ཚུལ་མཁུན། །
ཁྱེད་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་བྱས་ཤིང་མ་བཏབ་ན།
སྲིན་པ་ཚྲོད་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)

ཚྲོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱུན།
སྲིན་ཚོ་ལས་ངན་སྦྱད་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེན་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་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །
སྣ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
བྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱུང་གོགས་སུ་བྱིར་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)

ཚོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཚོ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཕྲ་མོ་ཀུན། །
བྱོད་གྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཤིག་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་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་མོས་གྱུང་།།
སྤྱི་བྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཟད་བྱས་ནས།།
སྤྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་དགའ་བ་སྐྱོམས་ཤིག་ཨང་།།

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

(7)

ཞུན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེལ་མ་ཡིན།།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤིག་པའི་སྐྱུགས་ཤིང་ཡིན།།
མི་དགའ་བྱུར་དུ་མ་བཟུང་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)

སྒྲོན་གྲགས་བདུད་གྱི་སྐྱེ་གཏོར་ཡིན། །
བརྟེན་བཀྱར་འཛིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན། །
བསོད་ནམས་དག་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན། །
རླུང་ལ་སྦྱོར་རླུང་མ་བཟུང་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)

སློ་སྦྱོར་སློ་འདོགས་མ་ཚོད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རྒྱས་མེད། །
སློ་འདོགས་ཚོད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
ཀྱེན་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་བྲིལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྲ་སྒྲོན་སྐྱེ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་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)

ཚོས་མིན་ཚོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྐྱེ་ཡིས། །
ཚོ་འདིའི་ཚེ་ཐབས་མ་སྐྱབ་པར། །
འདིག་རྟེན་སློ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་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)

ཚོ་འདིའི་སྐྱེན་གྲགས་བསོད་ནམས་དང་། །
སྤྱི་མར་ཕན་པའི་འཆི་ཚོས་གཉིས། །
གར་སྐྱགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར། །
ངེས་པར་འཆི་ཚོས་གྲིས་ཤིག་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་སྤྱུག་པ་མེད། །
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར། །
ངན་པའི་དམན་ཆ་རྒྱུངས་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་བྲིལ་བར། །
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ། །
ཕྲག་དོག་འགྲན་སེམས་འབྲུལ་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)

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ། །
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི། །
བཅུན་དུ་རི་བའི་ཚུལ་འཚོས་གྱིས། །
མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱིད་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་སྐབས་གྱི།
ངེས་ཤེས་སློལ་མ་གར་བར།
ཐ་སྟོན་ཚིག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་རྒྱལ་མ་ཆེ་ཡང་།

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་སྟོང་གིས།
ཉ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྤྲོ་བར།
སློ་སྦྱོང་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཡང་།

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



(18)

འགྲན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།།
ལོ་འདོད་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།།
མཁས་འདོད་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་བ་གསུམ།།
ཚོས་སུ་འགོ་འཇམ་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་སློབ་ལ་མ་ཤར་བར།།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།།
སྤྱོད་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།།
རྟོན་ཕྱིར་དམ་ཚོས་མ་འཚོང་ཨང་།།

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)

སྐྱོ་ཤེས་གཏིང་ནས་མ་སྦྱེས་པའི།
ཚོས་བརྒྱད་ཞེ་སྤྲུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཚོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྲུག་སྐད་མ་ཆེ་ཨང་།།

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་གཏིང་དད་ཚུང་།།
བྱ་འོ་སྤྲུལ་ལ་བྱ་སློ་ཆས།།
འཇུག་པ་སྣ་ལ་སྦྱིན་པ་བྱལ།།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྦྱོམས་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)

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཚ་བ་ལྟར།།
སེམས་ཅན་སྐྱོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།།
གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་པར།།
རང་སྐྱོན་རྟོག་ལ་སྤོངས་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་ཚེན་སྐྱོན་པའི་བླ་མ་ཡི།།
སྤྱི་རོལ་སྤྱོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།།
ནང་གི་སྤྱུགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།།
བླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།།

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་གྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཚོན་གྱི།
རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྐྱོབ་གསལ།
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི།
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཨང་།།

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་རྒྱུ་ན་མིག་ཅན་ལྟར།
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག།
ཉག་ཏུ་སྐྱོབ་མེད་སྤྱོད་གྱིས་གཟིགས།
སྤྱོད་ངན་པག་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་སྣོད་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་ཕུར་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)

ཚོ་འདིའི་ཕ་མ་བུ་ཚ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །
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་སྒྲིབ་མོར་འགྲོ་ཅ་ན། །
དབུལ་ཡང་སྟག་མ་ལུས་པ་ལ། །
སྒྲིག་བསྟོས་ལོངས་སྟོན་མ་གསོག་པར། །
ལྷོ་སྤྱདས་རྒྱང་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་བརྗེགས་པའི་མཁར་སྤྲུ། །
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་བྱིས་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱུང་ནས་ནི། །
བྲིལ་མེད་སྤྱང་པོ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གོས་ཉེས་རྒྱུང་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་འབྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་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.

ཚོས་མིན་སྐྱོད་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བཟུ་བར།
དམན་པ་སྦྱིང་རྗེས་གནས་སུ་སྐྱོམས།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྦྱིགས་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.



སྤྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་གྱིས་སྦྱོངས།
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།།
འཇིག་རྟེན་སློ་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་རྒྱ་བས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྷ་དང་སླ་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་ཞོར་ལམ་སྟོན་པའི། །
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཞུན་གྱིས། །
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ། །
རྒྱབ་པ་སྤྲིང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

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



(36)

བྱུལ་བས་གསུངས་པའི་མྱེ་སྣོད་ལ།
སློ་སློས་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་བེན་ན།
སྣོད་ངན་ཞབས་ནས་བྲགས་པ་ལྟར།
བྲག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྦྱོངས་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་ལྷན་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱུད་ལ་བྱུང་ཚོད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤྲངས་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་འཕྲོ་ལ་ལྷན་ལ་གནོད།།
མཁས་བརྩམ་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་པའི་གནས།།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
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.



སྐྱེ་བ་དམན་པའི་བྱུང་མེད་གྱི།
ལའོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྐྱིད་རྗེས་བརྒྱས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཚོས་གྱི་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.



བདག་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ལྷུམ་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་སྲིག་ལྟར། །
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས། །
ཚོས་གྱི་དཀའ་སྐབ་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་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་། །
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རྣམས་ན། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །
བཟོད་དུ་རེ་བ་འབྲུལ་ལོ་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་སྐྱོད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལྷན་རིན་ཆེན་མི་འཐོབ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྟ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་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་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ།
རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡིས་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་བསྐྱེད་བྱ་ཞིང་།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལྷས་ངག་གཡོ་བ་སྐྱོམས་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་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྟ་ཡི་བརྟུན་སྐྱོམ་ལ།
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབྱུངས་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་སྤང་པོ་ལྷོས་པ་འདི།།
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དངས་པ་ན།།
ཉོན་མོངས་རླུང་འཕྲུབ་ལྡང་འགྱུར་གྱིས།།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བབྱུང་ཞིག་ཡང་།།

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

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།
རྒྱག་བསྐྱེད་ལྷོ་བོ་ཆེ་ལས་སྐྱོལ།
གྲུ་འདི་སྐྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་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་ལྷུས།
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་བོར་ནས་ནི།
གཅིག་ཤུར་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།
འགྲུལ་མི་སྐོ་སྒྲིལ་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་སྔོན་པའི་ས་སྤྱོད་ས་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་ལྷུང་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་གྱིས། །
མོང་མེད་རྒྱན་དུ་བསྟོན་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་མཚོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མཚོ་བསམ་རྒྱུང་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་སྐྱ་ཚོལ་ཚོག་བྲམ་དང་རྩྭ། །
མ་བྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས། །
ངན་སོང་སྐྱལ་བསྐྱལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ། །
ལས་ངན་རྣམས་པ་སྐྱོངས་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)

ཚོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུད་ཅམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
འགྲུབ་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ། །
རྒྱུན་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་བསྐྱུ་བྱིད་ཡིན། །
སྒོ་ལྟས་བྱས་ན་མི་བསྐྱུ་བ། །
དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས། །
ཉག་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་ས་ལ་བདེ་བ་མེད། །
མི་རྣམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི། །
སྐྱུག་བསྐྱུལ་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.



ཉེ་བར་ལེན་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ།།
 ཀུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག།
 བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི།།
 ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྐྱོམས་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.



ཁྲོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོད།།
 མཛེའ་བཤེས་གྲོགས་རྣམས་སྐྱོ་བར་འགྱུར།།
 ཚིག་རྩུབ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར།།
 རྒྱུད་ངན་ཞི་སྤང་སྐྱོངས་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་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཚོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་བྱམས་ལ་དཔག་ནས་སྟ། །
བདག་གཞན་སྟོམས་པར་སྟོམས་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)

སྟོན་ཚེ་པ་མར་གུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གནོད་སེམས་འཚོ་བ་ཀུན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྦྱིང་རྩི་སྟོམས་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་གཞོན་གྲས་ན། །
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
བྱུགས་རྗེ་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཡང་། །

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)

ལའོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱུང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱུང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་སྟོས་ཤིག་ཡང་། །

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་འཇོན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ།
སློ་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྲིད།
ཞེ་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་སོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།།
རྟོག་པའི་རླུང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བྱངས་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་ལྷགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ། །
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས། །
འདྲིན་རྟོག་བྲལ་བར་གྲིས་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)

ཚོས་ཀུན་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྣང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མཛོན་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་། །
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར། །
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྲུ་ཡི། །
སྒྲིག་སྤོང་དགོ་ལ་འབྲུངས་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)

སྐར་བྱས་སྒྲིག་ལ་འགྲོད་པ་སྐྱོམས། །
སྤྱིན་ཆད་སྒྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱོམ། །
ཉག་དུ་རྒྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགོ་ལ་འབྲུངས་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་ཚུང་དུ་ཡང་།།
འབྲས་བུ་མི་བད་ཆེན་པོར་འབྱུང།།
དུས་གསུམ་བསྐྱོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ།།
སེམས་བརྐྱེད་སློན་དུ་སྐྱོངས་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་བསྐྱེད་གྲོས་དང་སློ་མཐུན་ན།།
ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱན་བྲལ་ཉ།།
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.



མཐར་ཐུག་སྐྱིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།།
སྐྱ་གསུམ་ཡི་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ།།
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།།
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་པོ་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་སྒྲོམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་རྩའི་དགོན་པར་བཅུམས་པའི་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་
གཉིས་པ་རྗེས་སོ།།

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

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



is 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.



འདྲུབ་ལུ་འཕྲུལ་བའི་ལོ་སྤྱོད་
正法寶藏
Dharma Treasure

Contents

1. [70 exhortations](#)

Landmarks

1. [Cover](#)