

༄༅། །ཡོན་ཏན་གཞིར་རྒྱུར་མ་བཞུགས་སོ། །

FOUNDATION OF ALL GOOD QUALITIES

།ཡོན་ཏན་གཏུག་གི་གཞིར་གྱུར་ཅིན་ཅན་ཟེ། །ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་ལམ་གྱི་རྩ་བ་སུ།
Yön ten kün gyi zhir gyur drin chen jé Tsül zhin ten pa lam gyi tsa wa ru
།ལེགས་པར་མཐོང་ནས་འབད་བ་དུ་མ་ཡིས། །གྲུས་པ་ཆེན་པོས་བསྟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Lek par tong né bé pa du ma yi Gü pa chen pö ten par jin gyi lop

1
The kind spiritual Guide is the foundation of all perfection.
Relying on a spiritual Guide in the proper way is the root of the path.
After clearly seeing this, bless me to rely on
My Spiritual Guide with great effort and devotion.

།ལན་ཅིག་རྗེད་པའི་དལ་བའི་རྟེན་བཟང་འདི། །ཤིན་ཏུ་རྗེད་དཀའ་དོན་ཆེན་ཤེས་གྱུར་ནས།
Len chik nyé pé del wé ten zang di Shin tu nyé ka dön chen shé gyur né
།ཉིན་མཚན་གཏུག་ཏུ་སྟོང་པོ་ལེན་པའི་ལྷོ། །རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Nyin tsen kün tu nying po len pé lo Gyün ché mé par kyé war jin gyi lop

2
Understanding that this human life with its freedoms, found just once,
Has great meaning and is extremely difficult to obtain.
Bless me to generate the mind that takes its essence
Unceasingly, all day and night.

།ལུ་སྐྱོག་གཡོ་བ་རྩ་ཡི་རྩ་སུར་ཞིན། །སུར་དུ་འདིག་པའི་འཆི་བ་བྲན་པ་དང་།
Lü sok yo wa chu yi chu bur zhin Nyur du jik pé chi wa dren pa dang
།ཤི་བའི་རྗེས་སུ་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན། །དཀར་ནག་ལས་འབྲས་བྱི་བཞིན་འབྲང་བ་ལ།
Shi wé jé su lü dang drip ma zhin Kar nak lé dré chi zhin drang wa la

3
Remember my body and life are changing like
A water bubble decays and dies very quickly.
After death, just like a shadow follows the body,
So do the results of positive and negative karma.

།དེས་པ་བརྟན་པོ་རྙེད་ནས་ཉེས་པའི་ཚོགས། །སྤ་ཞིང་སྤ་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤོང་བ་དང་།
 Ngé pa ten po nyé né nyé pé tsok Tra zhing tra wa nam kyang pong wa dang
 །དགོ་ཚོགས་མཐའ་དག་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཉག་ཏུ་བག་དང་ལྡན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Gé tsok ta dak drup par jé pa la Tak tu bak dang den par jin gyi lop

4
 Having found this firm understanding,
 Bless me to always be alert
 To abandon even the most subtle negative actions,
 And accomplish the collection of all virtues.

།སྤྱད་པས་མི་ངོམས་སྤྱག་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་སྒོ། །ཡིད་བརྟན་མི་རུང་སྲིད་པའི་སྤུན་ཚོགས་གྱི།
 Ché pé mi ngom duk ngel kün gyi go Yi ten mi rung si pé pün tsok kyi
 །ཉེས་དམིགས་རིག་ནས་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ། །དོན་གཉེར་ཆེན་པོར་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Nyé mik rik né tar pé dé wa la Dön nyer chen por kyé war jin gyi lop

5
 Samsara's pleasures are insatiable,
 The door to all suffering and deception.
 After understanding the shortcomings of samsara,
 Bless me to strive sincerely to gain the bliss of liberation.

།རྣམ་དག་བསམ་པ་དེ་ཡིས་བྲངས་པ་ཡི། །དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡིས།
 Nam dak sam pa dé yi drang pa yi Dren dang shé zhin bak yö chen po yi
 །བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པ་ལ། །སྐྱབ་པ་སྤྱིང་པོར་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Ten pé tsa wa so sor tar pa la Drup pa nying por jé par jin gyi lop

6
 From this pure thought
 Comes great mindfulness, alertness, and carefulness.
 Bless me to keep, as my essential practice,
 The doctrine's root, the Prātimokṣa.

།རང་ཉིད་སྲིད་མཚོར་སྣང་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །མར་གྱུར་འགོ་བ་ཀུན་གྱང་དེ་འདྲ་བར།
 Rang nyi si tsor hlung wa ji zhin du Mar gyur dro wa kün kyang dé dra war
 །མཐོང་ནས་འགོ་བ་སློལ་བའི་ཁུར་བྱེར་བའི། །བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་འགྲོངས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Tong né dro wa dröl wé khur khyer wé Jang chup sem chok jong par jin gyi lop

7
 Realizing that just as I myself have fallen
 Into samsara's ocean, so too have all mother sentient beings,
 Bless me to train in the supreme Bodhicitta,
 That carries the responsibility of freeing them.

།སེམས་ཙམ་བསྐྱེད་གྱང་ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་གསུམ་ལ། །གོམས་བ་མེད་ན་བྱང་ཚུབ་མི་འགྲུབ་པར།
 Sem tsam kyé kyang tsül trim nam sum la Gom pa mé na jang chup mi drup par
 །ལེགས་པར་མཐོང་ནས་རྒྱལ་སྤྲོས་སློབ་པ་ལ། །བརྩོན་བ་དྲག་པོས་སློབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Lek par tong né gyel sé dom pa la Tsön pa drak pö lop par jin gyi lop

8
 Realizing, that just by generating Bodhicitta
 I cannot become a Buddha
 Without practicing the three moralities.
 Bless me to train in the Bodhisattva vows with great strength.

།ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཞི་བྱེད་ཅིང་། །ཡང་དག་དོན་ལ་རྩལ་བཞིན་དཔྱོད་པ་ཡིས།
 Lok pé yül la yeng wa zhi jé ching Yang dak dön la tsül zhin chö pa yi
 །ཞི་གནས་ལྷག་མཐོང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ལམ། །སྣུར་དུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Zhi né hlak tong zung du drel wé lam Nyur du gyü la kyé war jin gyi lop

9
 By pacifying the distractions to wrong objects
 And correctly analyzing the perfect meaning.
 Bless me to quickly gain the union path of
 Calm abiding and superior seeing.

།ཐུན་མོང་ལམ་སྐྱུང་སྣོད་དུ་གྱུར་པ་ན། །ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་མཚོག་གྱུར་རྗེ་རྗེའི་ཐེག
 Tün mong lam jang nö du gyur pa na Tek pa kün gyi chok gyur dor jé tek
 །སྐལ་བཟང་སྐྱེ་བོའི་འཇུག་འོགས་དམ་པ་དེར། །བདེ་ལྷག་ཉིད་དུ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།
 Kel zang kyé wö juk ngok dam pa der Dé lak nyi du juk par jin gyi lop

10

When I become a pure vessel
 By training in the common paths,
 Bless me to enter easily, the supreme vehicle, Vajrayana,
 The holy gateway for the fortunate.

།དེ་ཚེ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་འགྲུབ་པའི་གཞི། །རྣམ་དག་དམ་ཚིག་སྣོན་པར་གསུངས་པ་ལ།
 Dé tsé ngö drup nam nyi drup pé zhi Nam dak dam tsik dom par sung pa la
 །བཙོན་མ་མིན་པའི་དེས་པ་རྟེན་གྱུར་ནས། །སློབ་དང་བསྣོན་ཏེ་བསྐྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།
 Chö ma min pé ngé pa nyé gyur né Sok dang dö té sung war jin gyi lop

11

At that time, the basis for achieving both attainments,
 Is keeping vows and commitments pure,
 Bless me to understand this clearly
 And keep them, even at the cost of my life.

།དེ་ནས་རྒྱུད་སྡེའི་སྣོད་པོ་རིམ་གཉིས་ཀྱི། །གནད་རྣམས་ཇི་བཞིན་ཉོགས་ནས་བཙོན་པ་ཡིས།
 Dé né gyü dé nying po rim nyi kyi Né nam ji zhin tok né tsön pa yi
 །ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་སྣོད་ལས་མི་གཡེལ་བར། །དམ་པའི་གསུང་བཞིན་སྐྱུབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།
 Tün zhi nel jor chö lé mi yel war Dam pé sung zhin drup par jin gyi lop

12

After realizing the critical points of the two stages,
 The very essence of the Vajrayana.
 Bless me to practice, the way explained by holy Teachers,
 With great effort, through undistracted practice in four sessions.

།དེ་ལྟར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང། །ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་རྣམས་ཞབས་བརྟན་ཅིང།
Dé tar lam zang tön pé shé nyen dang Tsül zhin drup pé drok nam zhap ten ching
།ཕྱི་དང་ནང་གི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཚོགས། །ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།
Chi dang nang gi bar du chö pé tso Nyé war zhi war jin gyi lap tu söl

13

May the Spiritual Guides, who show me the good path,
And the practitioners who are my friends, all have long lives.
Bless me to pacify completely
All outer and inner obstacles.

།སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང། །འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང།
Kyé wa kün tu yang dak la ma dang Drel mé chö kyi pel la long jö ching
།ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་ཤོག
Sa dang lam gyi yön ten rap dzok né Dor jé chang gi go pang nyur top shok

14

In all my future lives, may I never be separated
From perfect Lamas and enjoy the pure Dharma,
And having accomplished all the grounds and paths,
May I quickly attain the state of Vajradhara.