

Taking eight precept,

first Refuge and Bodhichitta:

ལྷོ་སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYĚ CHHO DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA.
To the Buddhas, the Dharma and the Sublime Assembly,

བྱང་ཚུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI.
I take refuge until I have accomplished the enlightened state.

བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

DAG GI JIN SOG GYII PEI SO NAM KYII.
By the merit of accomplishing generosity and other perfections,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PHEN CHHIR SANG GYĚ DRUB PAR SHOG.
May I achieve Buddhahood for the benefit of all sentient beings.

3 times.

Four immeasurable thoughts

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WEI
May all sentient beings possess happiness and

རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག

GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG.
the cause of happiness.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་

DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG
May they free from suffering and

བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DRAL WAR GYUR CHIG.
the cause of suffering.

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་

DUG NGAL MED PEI DE WA DAM PA DANG
May they attain without separation from the superior joy

མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

MI DRAL WAR GYUR CHIG.
that is beyond suffering.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་དང་བྲལ་བའི་

NYE RING CHHAG DANG DANG DRAL WEI
May they remain in great equanimity beyond attachment or

བཏང་སློམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག ལན་གསུམ།

TANG NYOM CHHEN PO LA NE PAR GYUR CHIG.
aversion for anything.

{Repeat 3 times.}

(The taking of the 8 precepts)

ལྷན་ལྟུང་གྱི་དྲུང་ནས་གསོ་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་པ་ལེན་པ་ལ། ཕྱག་གསུམ་འཚའ།

Make three prostrations in front of the Gurus or the representative of the Triple Gems.

ལྷ སྤྱོད་གས་བརྩུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་

CHHOG CHU NA SHUG PEI SANG GYE DANG
To all the Buddha and Bodhisattvas

བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་

JANG CHHUB SEM PA THAM CHED
of the ten directions, I beseech you to grant me

བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

DAG LA GONG SU SOL
your attention.

ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་དེ་བཞིན་གསལ་གསལ་པ་

JI TAR NGON GYI DE SHIN SHEG PA
Just as all the previous Tathagatas, Arhats and

དབྱ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་

DRA CHOM PA YANG DHAK PAR ZOG PEI
Samyaksam Buddhas who possess qualities like

སངས་རྒྱས་རྟ་ཅང་ཤེ་ལྟ་བུ།

SANG GYE TA CHANG SHE TA WU
the heavenly horse,

སྲང་པོ་ཚེན་པོ།

བྱ་བ་བྱས་ཤིང་།

LANG PO CHHEN PO JA WA JHE SHING

the giant elephant; who had completed their tasks and

བྱེད་པ་བྱས་པ།

ཁུར་བོར་བ།

JED PA JHE PA KHUR BOR WA

accomplished their objectives, laid down all their loads,

རང་གི་དོན་རྗེས་སུ་ཐོབ་པ།

RANG GI DON JE SU THOP PA,

achieved their own purposes,

སྲིད་པ་ཀུན་ཏུ་སྐྱོར་བ་ཡོངས་སུ་ཟད་པ།

SID PA KUN TU JOR WA YONG SU ZED PA

and completely frayed all samsaric bonds;

ཡང་དག་པའི་བཀའ། ལེགས་པར་རྣམ་པར་

YANG DAG PEI KA LEG PAR NAM PAR

Possessing perfect pure speech and a completely

གྲོལ་བའི་སྤྲུགས། ལེགས་པར་རྣམ་པར་

DROL WEI THUK LEG PAR NAM PAR

liberated mind with

གྲོལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱིས།

DROL WEI SHE RAB CHEN DE NAM KYII

completely liberated wisdom;

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གྱི་སྦྱིར་དང་།

SEM CHEN THAM CHED KYI DON GYI CHHIR DANG
who for the benefit of all sentient beings,

ཕན་པར་བྱ་བའི་སྦྱིར་དང་།

PHEN PAR JHA WEI CHHIR DANG
has performed all beneficial actions and

གྲོལ་བར་བྱ་བའི་སྦྱིར་དང་།

DROL WAR JHA WEI CHHIR DANG
liberating activities in order to

ནད་མེད་པར་བྱ་བའི་སྦྱིར་དང་།

NED MED PAR JHA WEI CHHIR DANG
eradicate all sickness,

ལུ་གེ་མེད་པར་བྱ་བའི་སྦྱིར་དང་།

MU GE MED PAR JHA WEI CHHIR DANG
eliminate all famines,

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་

JANG CHHUB KYI CHHOG KYI CHHO NAM
accomplish all the favorable dharmas

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་སྦྱིར་དང་།

YONG SU DZOG PAR JHA WEI CHHIR DANG
leading to enlightenment,

ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་

LA NA MED PA YANG DAG PAR DZOG PEI
and accomplish the realization of the unsurpassed

བྱང་ཚུབ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

JANG CHHUB TOG PAR JHA WEI CHHIR
complete and perfect awakening.

གསོ་སྦྱང་ངེས་པར་སྤངས་པ་དེ་བཞིན་དུ།

SO JONG NGE PAR LANG PA DE ZHIN TU.
Like those who have perfectly observed the vows of repairing and purifying,

བདག་མིང་..... འདི་..... ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་།

DAG MING... ..SHE GYI WEI KYANG
so I (known by this Name) will,

དུས་འདི་ནས་བརྗེད་སྟེ། ཇི་སྲིད་སང་ཉི་མ་

DU DHI NE ZUNG TE JHI SID SANG NYI MA
from this moment of taking the precepts and

མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་གསོ་སྦྱང་

MA SHAR GYI BAR DU SO JONG
until dawn tomorrow,

ངེས་པར་སྤང་བར་བགྱི་འོ།

ལན་གསུམ།

NGE PAR LANG WAR GYIHO.
perfectly uphold the vows. (Three times & prostrate 3 times)

དང་ནས་སློབ་གཙོང་མི་བྱ་ཞིང་།

DENG NE SOG CHOD MI JHA SHING

From now on, I will not kill;

གཞན་གྱི་འོ་ཡང་སླང་མི་བྱ།

ZHEN GYI NOR YANG LANG MI JHA

I will not seize another's property;

འབྲིགས་པའི་ཚོས་ཀྱང་མི་སྦྱད་ཅིང་།

TRIG PEI CHHO KYANG MI CHED CHING

I will not indulge in any sexual activities;

རླུང་གི་ཚིག་ཀྱང་མི་སྦྱོའོ།

ZUN GYI TSHIG KYANG MO MAAO

I will not speak any false words;

སྦྱོན་ནི་མང་པོ་ཉེར་བརྟེན་པའི།

KYON NI MANG PO NYER TEN PEI

intoxication, the root of many faults,

ཁང་ནི་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱ།

CHANG NI YONG SU PANG WAR JHA

I will completely abandon;

བློ་སྟན་ཆེ་མཐོ་མི་བྱ་ཞིང་།

TRI TEN CHHE THO MI JHA ZHING

I will not claim any high or prominent seat;

།དེ་བཞིན་དུས་མ་ཡིན་པའི་ཟས།

DE ZHIN DU MA YIN PEI ZE

I will not eat at the wrong times;

།དྲི་དང་སྤྲང་བ་དང་ནི་རྒྱན།

DRI DANG TRENG WA DANG NI GYEN

I will not use any perfume nor wear any ornaments;

གར་དང་སྐྱུ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།

GAR DANG LU SOG PANG WAR JHA

I will abstain from dancing and singing.

།ཇི་ལྟར་དག་བཅོམ་རྟལ་ཏུ་ནི།

JI TAR DRA CHOM TAG TU NI

In the manner of the Arhats who had at all times,

།སློག་གཙོད་ལ་སོགས་མི་བྱེད་ལྟར།

SOG CHOD LA SOG MI JED TAR

abstained from killing and so forth

།དེ་ལྟར་སློག་གཙོད་ལ་སོགས་སྤང་།

DE TAR SOG CHOD LA SOG PANG

likewise I will abstain from killing and so forth.

སླ་མེད་བྱང་རྩལ་སྐྱར་ཐོབ་ཤོག །

LA MED JANG CHHUB NYUR THOP SHOG

Thereby, may I quickly attain the unsurpassed awakening.

ལྷུག་བསྐྱལ་མང་དགུགས་འཛིག་རྟེན་འདི།

DUG NGAL MANG TRUK JIG TEN DHI

This universe fraught with turbulent sufferings,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སྦྱོལ་བར་ཤོག། །།

SID PEI TSO LE DROL WAR SHOG.

may I be liberated from this ocean of cyclic existence.

ཕྱག་གསུམ།

(Prostrate three times)

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚོལ་ལོ།

DE SHIN SHEG PA THAM CHED LA CHAG TSAL LO

I prostrate to all the Tathagata.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་

JANG CHUB SEM PA SEM PA CHEN PO

I prostrate to Bodhi sattva the great Sattva

འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཚོལ་ལོ།

PHAG PA CHEN RE ZIG WANG CHUG LA CHAG TSAL LO

Noble Avalokiteshwar.

ཨོཾ་ཨ་མོ་གླ་ཤི་ལ། སི་བླ་ར་སི་བླ་ར།

OM AH MO GHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA

ལྷ་ར་ལྷ་ར། མ་སུ་ཤུལ་ས་ཏུ།

BHARA BHARA MAHA SHUDDHA SATTVA

པདྨ་བི་བྱུ་ཤི་ཏ་བྱུ་ཤོ། ལྷ་ར་ལྷ་ར།

PADMA BIBHU SHITA BHUZA DHARA DHARA

ས་མཚན་ཨ་ལ་ལོ་གི་ཏེ་རྩེ་པའ་སྐྱ་རྒྱ།

SAMANTA AVALOKITE HUNG PHET SVAHA

ལན་ཉིར་གཅིག་དང་།

21 times and then.

ཨོྲི་རྩེ་ ཧྲི་ལོ་ཀྱ་བི་ཇ་ཡ་ཨ་མོ་གྲ་སྐྱ་ལག་

OM HRI TRE LO KYA VIZAYA AMOGA PASHA

ཨ་པ་ཏི་ཏ་ཏ་རྩེ་ ཏ་རྩེ་པའ་སྐྱ་རྒྱ།

AH PRATI HATA HRI HA HUNG PHET.

ལན་བདུན་བརྒྱ།

Recite 7 times.

ཁྲིམས་ཀྱི་རྩུལ་ཁྲིམས་རྩྱེན་མེད་ཅིང་།

TRIM KYI TSHUL TRIM KYON MED CHING

By undefiled morality according to the rules,

ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལྷན།

TSHUL TRIM NAM PAR DAG DANG DEN

by the morality of perfect purity,

ལྷོ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་བྲིམས་གྲིས།

LOM SEM MED PEI TSHUL TRIM KYII

by the morality devoid of vanity,

ཚུལ་བྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་ཚོགས་ཤོག། །།

TSHUL TRIM PHA ROL CHHIN DZOG SHOG.

may I accomplished the morality that is beyond morality.

ཀླུ་བ་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་སློབ་གུར་ཏེ།

GYAL WA KUN GYI JE SU LOB GYUR TE

Following the victorious ones, may I train,

ཁབ་ཅང་པོ་སྦྱོང་པ་ཡོངས་སུ་ཚོགས་བྱེད་ཅིང་།

ZANG PO CHOD PA YONG SU DZOG JED CHING

Bringing excellent conduct to perfection,

ཚུལ་བྲིམས་སྦྱོང་པ་དྲི་མེད་ཡོངས་དག་པ།

TSHUL TRIM CHOD PA DRI MED YONG DAG PA

And engage in pure, stainless moral conduct,

ཏྟག་ཏུ་མ་ཉམས་སྦྱོན་མེད་སྦྱོང་པར་ཤོག།

TAG TU MA NYAM KYON MED CHOD PAR SHOG

Which never lapses and is free from faults.