

༄༅། །ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་བསྟེན་གནས་ཀྱི་ཚོག་བཞུགས།

受持八關齋戒儀軌

Ritual for Receiving The Eight Precepts

དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་དང་མཚོན་པ་ཅི་འབྲོར་བ་བཤམས་པའི་བྱང་དུ། སློབ་མས་མཚེལ་སྣམ་སྟེང་ཡན་ལག་ལྔའི་ལྷུས་བྱས། རྟེན་དང་རྒྱ་མ་ལ་ཕྱག་བྱས།
ནས་ཚོག་སུའམ་སུས་མོ་བཅུགས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་འཁོད་བཤམ། དེས་འབྲུང་དང་སེམས་བསྐྱེད་གསལ་བཏབ།

于三寶所依處前隨力供上供品，脫鞋，五支（兩手、兩足、臉）沐浴，向三寶及上師頂禮，兩膝着地，合掌，發出離心及菩提心。

Present the offerings in accordance with your ability and place them in front of the Three Jewels. Take off your shoes. Wash the Five Limbs (two hands, two feet, and the face). Prostrate to the Three Jewels and the Guru with both knees on the floor, palms together, and give rise to the mind of renunciation and Bodhicitta.

རྒྱ་མཐམ་དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་བྱང་དུ་འདི་ལྟར། བཅུན་པའམ་སློབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ། རྟེན་ལས་ལེན་ན། སྟོན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ།
བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ། ཀར་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་
སུ་མཚོའོ། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག། །ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག། །དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་
སུ་མཚོའོ། བདག་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་བསྟེན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཟུང་
དུ་གསོལ། ལན་གསུམ། སློབ་དཔོན་གྱིས་ཐབས་ཡིན་ནོ། སློབ་མས་ལེགས་སོ་ཞེས་བཞེད།

于上師或三寶所依處前誦此文：

大德（導師）一心念我，我名_____，從此時起終身皈依佛，兩足尊；皈依法，離欲尊；皈依僧，眾中尊。請大德（導師）從此時起，乃至明日日出時止，攝我為八齋戒者（誦三遍）此乃方便（師說），善哉（自說）。

Recite the following text, three times, in front of the Guru or the Three Jewels:

“Most virtuous (Guru), think of me wholeheartedly. My name is _____. From now on, I will forever Take refuge in the Buddha, who has the most distinguished blessed virtue and wisdom; Take refuge in the Dharma, which has the most distinguished method for ridding desires; Take refuge in the Sangha, who are most distinguished amongst all beings.”

(The Guru says:) “This is an expedient method.” (The disciple says:) “Excellent.”

སློབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ། ཇི་སྲིད་སྟོན་གྱི་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གིས་སློག་གཅོད་པ་སྤངས་ཏེ། སློག་གཅོད་པ་ལས་
སྤང་ལོག་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བས་ཀྱང་། དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་སློག་གཅོད་པ་
སྤངས་ཏེ། སློག་གཅོད་པ་ལས་སྤང་ལོག་པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་དང་པོ་འདིས་བདག་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབས་པ་
ལ་རྗེས་སུ་སློབ་པོ། །རྗེས་སུ་སྐྱབས་པོ། །རྗེས་སུ་བགྱིད་དོ། །གཞན་ཡང་སྟོན་གྱི་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གིས་མ་བྱིན་པར་
ལེན་པ་དང་། མི་ཚངས་པར་སྦྱོད་པ་དང་། རྩོལ་བ་དང་། འབྲུའི་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་སྟོས་པར་འགྱུར་པ། བག་མེད་

བའི་གནས་དང་། ལྷ་གར་དང་། རོལ་མོའི་སྐྱ་དང་། ཟེང་བ་དང་། སྒྲོམ་ཉུག་པ་དང་། རྒྱན་དང་། ལ་དོག་འཆང་བ་དང་། ཁྲི་
 ལྷན་མཐོན་པོ་དང་། ཁྲི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་དང་། ལུས་མ་ཡིན་པའི་ལ་ཟས་སྤངས་ཏེ། ལུས་མ་ཡིན་པའི་ལ་ཟས་ལས་སྤར་ལོག་པ་དེ་
 བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྲི་བས་ཀྱང་། ལུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་མ་བྲིན་པར་ལེན་པ་དང་།
 མི་ཆངས་པར་སྒྲོད་པ་དང་། རྩུན་དུ་སྐྱ་བ་དང་། འབྲུའི་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་ལྷོས་པར་འགྱུར་བ། བག་མེད་པའི་གནས་དང་།
 ལྷ་གར་དང་། རོལ་མོའི་སྐྱ་དང་། ཟེང་བ་དང་། སྒྲོམ་ཉུག་པ་དང་། རྒྱན་དང་། ལ་དོག་འཆང་བ་དང་། ཁྲི་སྐྱོན་མཐོན་པོ་དང་།
 ཁྲི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་དང་། ལུས་མ་ཡིན་པའི་ལ་ཟས་སྤངས་ཏེ། ལུས་མ་ཡིན་པའི་ལ་ཟས་ལས་སྤར་ལོག་པར་བགྲིའོ། །ཡན་ལགས་བརྒྱད་
 བ་འདིས་བདག་འཕགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་བསྐབ་པ་ལ་རྗེས་སུ་སྒྲོབ་པོ། །རྗེས་སུ་སྐྱབ་པོ། །རྗེས་སུ་བགྲིད་པོ།

次誦：願師（導師）念我，往昔聖者阿羅漢如何斷除殺生而不殺生，如是我名_____，
 亦從此時起，乃至明日日出時止，斷除殺生而不殺生，我以此第一支，向聖者阿羅漢之學
 處隨修、隨學、隨作。此外，往昔聖者阿羅漢如何斷除盜取、非梵行、妄語、穀酒、酒
 粉、能醉、放逸之物，歌舞、音樂、華鬘、涂香、裝飾、涂色、高廣大床，非時食而不食
 非時食。如是我名_____，亦從此時起，乃至明日日出時止，不盜、不非梵行、不妄
 語、不飲穀酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音樂、華鬘、涂香、裝飾、涂色、不
 坐臥高廣大床，不非時食，我以此八支向阿羅漢之學處隨修、隨學、隨作（誦一遍）。

Next, the disciple recites, one time: “May the Guru (the teacher) think of me. By the means of
 the Arhats, the saints of the past, who thoroughly forsook killing by stopping any killing,
 I (say disciple’s name) _____ will, from now until tomorrow’s sunrise, also, thoroughly
 forsake killing by stopping any killing. As my first precept, I will cultivate, learn, and practice
 from the place where the Arhats, the saints, learned. In addition, in the manner in which the
 Arhats, the saints of the past, thoroughly forsook stealing, sexual immorality, lying, ingesting
 alcohol made from grains or powdered alcohol, or items that can intoxicate and make me indulge
 in pleasure, music and dance, wearing garlands, wearing perfume, wearing jewelry, wearing
 makeup, lying on an elevated or luxurious bed, and eating at the wrong time,
 I (say disciple’s name) _____ will not, from now until tomorrow’s sunrise, steal, commit
 sexual immorality, lie, ingest alcohol made from grains or powdered alcohol or any items that
 can intoxicate and cause me to indulge in pleasure, perform music and dance, wear garlands,
 perfume, jewelry, and makeup, lie on an elevated or luxurious bed, and eat at the wrong time.
 I will take these eight precepts and cultivate, learn and practice from the place where the Arhats,
 the saints, learned.”

སྒྲོབ་པོ་དེ་གྲིས་ཐབས་ཡིན་ཏོ། སྒྲོབ་པས་ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད།

此乃方便（師說），善哉（自說）。
 The Guru says: “This is an expedient method.”
 The disciple says: “Excellent.”