

༄༅། །བསྟོན་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་བྱ་རྒྱུད་བདེ་ལམ་བཟུགས། །

The Blissful Path of Action Tantra

A Ritual for Taking the One-Day Vows of a Lay Practitioner

by Jigme Lingpa

བསྟོན་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེད། ཐོ་རང་ལངས་ལ་ལྷུས་བྱ་སྐྱབས་སེམས་ནི།

*Should you wish to perform a very brief ritual for taking the vows of a lay practitioner, rise at daybreak, wash, then take refuge:*

Refuge

འཕགས་པའི་བྱུགས་ནི་སངས་རྒྱལ་ཏེ། །

pakpé tuk ni sangye té

The mind of the Noble One is the Buddha,

གསུང་ནི་དམ་ཚོས་སྐྱེད་གེ་འདུན། །

sung ni damchö ku gendün

His speech, the sacred Dharma, and his body, the saṅgha—

གང་ལ་སྐྱབས་མཚི་སེམས་ཅན་དོན།

gangla kyab chi semchen dön

I take refuge in you; for the sake of sentient beings

ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་ཁྱོད་བསྐྱབ་བྱ། །

tsemé shyi gom khyö drubja

I shall meditate on the four immeasurables and become just like you.

ཤེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་བརྗོད།

*If you are familiar with it, recite the verse that begins, ‘May all sentient beings enjoy happiness...’:*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

semchen tamché dewa dang dewé gyu dang denpar gyur chik

May all sentient beings enjoy happiness, and the causes of happiness,

སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

dukngal dang dukngal gyi gyu dang dralwar gyur chik

Be free from suffering, and the causes of suffering,

སྐྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

dukngal mepé dewa dampa dang midralwar gyur chik

May they never be separated from the great happiness devoid of suffering,

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག  
nyering chakdang nyi dang dralwé tangnyom tsemepa la nepar gyur chik  
And may they dwell in the great equanimity that is free from attachment and aversion.

### Taking the Vows

དེ་ནས་སྟོམ་པ་སྒྲང་བ་ནི།

*Then, take the vows:*

སངས་རྒྱལ་འཕགས་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། །

sangye pakpa gong su sol

Noble Buddha, turn your attention towards me!

དེང་ནས་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་ཀླུ་མས་སུ། །

deng né nyatong gyé nam su

From now on, on the eighth and full and new moon days,<sup>2</sup>

སྟོག་གཅོད་བརྒྱ་དང་མི་ཚངས་སྟོད། །

sokchö ku dang mitsangchö

I shall abandon killing, stealing, sexual misconduct,

རླུང་དང་ཆང་དང་སྲུ་གར་རྒྱན། །

dzün dang chang dang lugar gyen

Lying, intoxicants; singing, dancing and wearing jewellery;

ཁྲི་སྟན་མཐོ་དང་ཕྱི་དྲོའི་ཟས། །

tri ten to dang chidró zé

Sitting on high seats and eating after midday—

སྤངས་ཉེ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་བསྟུང། །

pang té yenlak gyepa sung

These eight branches I shall maintain.

ཉྱོན་མོངས་དག་སྡེ་འཛོམས་པར་ཤོག། །

nyönmong dra dé jompar shok

May the enemies of destructive emotions be destroyed!

ལན་གསུམ།

*Recite this three times.*

### The Visualization

དེ་ནས་མདུན་བརྒྱུད་གསལ་གདབ་པ་ནི། །

*Then, generate the front visualization:*



སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་རིག་འཛིན་དང་སྒྲོང་བསྐྱོར། །

sangye changsem rigdzin drangsong kor

He is surrounded by buddhas, bodhisattvas, vidyādharas and sages,<sup>7</sup>

དེ་ལྟར་གསལ་བའི་གནས་གསུམ་ཡིག་འབྲུ་ལས། །

detar salwé né sum yikdru lé

All appearing clearly with light radiating from the seed syllables at their three places

རང་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྤྱན་དངས་བསྐྱིམ། །

rang dré yeshe sempa chendrang tim

To invoke the wisdom beings, similar in appearance, who then dissolve into the visualized forms.

དེ་ནས་སྤྱན་འཛེན་ནི།

### The Invitation

མ་ལུས་སེམས་ཅན་སོགས་དང་།

*Recite the verses that begin, 'You are the protector of all beings without exception...':*

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །

malü semchen kün gyi gön gyur ching

You are the protector of all beings without exception,

བདུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་བཟད་འཛོམས་མཛད་ལྟ། །

dü dé pung ché mi zé jom dzé lha

The terrifying, divine destroyer of Māra's armies,

དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཁྱེན་གྱུར་པའི། །

ngö nam malü jishyin khyen gyurpé

And you know all things exactly as they are—

བཙོམ་ལྷན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

chomden khor ché né dir shek su sol

Blessed One, together with your retinue, please come here!

མཚོད་པ་ནི།

### Offerings

ཇི་སྟེད་སུ་དག་སོགས་ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་།

*Recite the seven-branch prayer beginning with "To all the buddhas, the lions of the human race"*<sup>8</sup>

མཇུག་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཅི་རིགས་འབྲུལ།

*Then offer a maṇḍala, either elaborately or concisely.*

དེ་ནས་བྱང་སྒོམ་སྒྲང་བ་ནི། །

### Taking the Bodhisattva Vows

ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གང་བཟུགས་དང་། །

dzokpé sangye gang shyuk dang

All you buddhas, wherever you abide,

གང་དག་འདས་དང་མ་བྱོན་པ། །

gangdak dé dang majönpa

Whether in the past or in the future—

དེ་དག་ཇེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །

dedak jesu dak lob ching

I will train and follow in your footsteps.

བྱང་རྒྱུ་སྤྲད་པ་སྤྱོད་གྱུར་ཅིག །

changchub chepa chö gyur chik

May I carry out awakened actions.

ཕ་རོལ་ཕྱིན་དུག་ཚོགས་བགྱིས་ནས། །

parol chin druk dzok gyi né

Perfecting the six pāramitās,

འགོ་དུག་སེམས་ཅན་ཐར་བཅའི་ཤོག །

dro druk semchen tar gyi shok

May I liberate the six classes of beings!

ཅེས་ལན་གསུམ་བཅོད་ཅིང་ཡི་གེ་དུག་མ་ལ་འབད།

*Recite this three times and strive to accumulate the six-syllable mantra.<sup>2</sup>*

ཐུན་མཚམས་སུ་ཨོ་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་སོགས་ཀྱིས་ཕྱག་གང་འགྲུབ་བྱའོ། །

*At the end of the session, recite praises such as the one that begins, ‘Om. Protector of the world...’<sup>10</sup>*

ལྷུང་བཤགས་དང་། བཟང་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་བཤགས་བསྐྱོན་ལམ་བྱའོ། །

*Then confess, dedicate and make aspirations with texts such as The Bodhisattva’s Confession of Downfall<sup>11</sup> and Samantabhadra’s “Aspiration to Good Actions”.*

ཞེས་པའང་རྒྱལ་པའི་ལྷ་གུ་མཁའཉེན་བཙུན་ལྷ་སོ། །།

*Written by Khyentse Lha, offspring of the victorious ones.*

| Translated by Han Kop and reviewed by Stefan Mang, 2021, for the Longchen Nyingtik Project. With thanks to Tulku Dawa Zangpo and Khenpo Sonam Tsewang for their clarifications.

Source: 'Jigs med gling pa. "Bsnyen gnas kyi cho ga bya rgyud bde lam", ing*Sung 'bum/\_'Jigs med gling pa/* ( sde dge par ma). 9 Vols. BDRC W27300. Gangtok, India: Pema Thinley for Dodrupchen Rinpoche, 1985. Vol. 8: 736–737

1. ↑ Skt. upāsaka.
2. ↑ These are the eighth, fifteenth and thirtieth days of the lunar calendar.
3. ↑ Avalokiteśvara.
4. ↑ Skt. kṛṣṇamṛga.
5. ↑ Vārāṇasī was, and is, famous for its high quality fabrics.
6. ↑ Bodily jewellery refers to jewellery worn on the limbs, such as anklets and bracelets.
7. ↑ Skt. ṛṣi
8. ↑ I.e., the seven-branch prayer from Samantabhadra’s “Aspiration to Good Actions”:  
<https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/samantabhadra-aspiration-good-actions>.
9. ↑ om maṇi padme hūṃ.
10. ↑ The Praise of Noble Avalokiteśvara by Bhikṣuṇī Lakṣmī: <https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/lakshmi/po-praise-of-avalokiteshvara-chant>
11. ↑ <https://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/confession-of-downfalls-nyingma>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Sun Mar 28 07:18:31 2021 GMT from  
<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/one-day-vows>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.