

སྣུང་གནས་ཀྱི་ཚོག་མདོར་བསྐྱེད་འདུན་པ་བཟང་པོ་བཞུགས།

Nyungne Buddhist Fasting for Body, Speech, and Mind

“The excellent condensed ritual of fasting,” of Gelongma Palmo by Jigme Lingpa



༄༅། །ལྷ་རྩལ་ལོ་གི་ཤུ་ར་ཡུ་ལྷོ་གྲོས་དམན་པ་རྣམ་གྱིས་སྣང་གནས་མོས་པས་སྤོད་པའི་ཚེ།
 གནས་ཁང་ལག་དར་དང་མཚོན་པ་བཤམ། ཉ་སྟོང་བརྒྱད་གསུམ་གང་ཡིན་ཡང་ཉལ་མཚོན་
 བ་ཚེས་བརྒྱ་བཞིའི་ནམ་མེད་ཅམ་ལ་ལྷུས་བྲ།

Avalokiteshvara gave this advice for those who are in lower states, when they are aspiring to fast. Before you begin, arrange a place to reside, a kata (white silk scarf) and offerings. Do this on whichever one of the three special days of the lunar month, the eighth day, full moon, and dark moon. If you practice on the fifteenth day, then the night before, bathe and sleep in the lion posture. Then in morning begin the practice. The actual practice is as follows.

Mandala Offering

ས་གཞི་སྒོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། རི་རབ་སྤྲིང་གཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

SA SHI PO KYI CHUG SHING METOG TRAM / RI RAP LING ZHI NYI DE GYEN PA DI

The earth anointed with perfumed water and flowers,

Mount Meru and the Four Continents ornamented with the sun and moon,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག།

SANGYE SHING TU MIGTE PULWA YI / DRO KUN NAMDAG SHING LA CHOD PAR SHOG

I offer them all as a Buddhafield, May all sentient beings enjoy the pure land.

Refuge and Bodhichitta

བྱང་སྡོམ་ལེན་བ་ནི།

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི་སྡིག་པ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས།
འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་།ཞེས་ཚར་གསུམ།

KÖN CHOK SUM LA DAK KYAP CHI DIK PA MI GÉ SO SOR SHAK

DROWÉ GÉ LA JÉ YI RANG SANG GYÉ JANG CHUP YI KYI ZUNG ZHÉ TSAR SUM

In the three jewels, I take refuge. Each non-virtue, I confess.

In other's virtue, I rejoice. Buddha's awakening, I hold in mind.

Seven Branch Prayer

ཡེན་ལག་བདུན་པ་ནི།

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།
དགེ་བ་རྒྱུང་བཟང་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ།

**CHAK TSELWA DANG CHÖ CHING SHAK PA DANG JÉ SU YI RANG KÜL ZHING SÖLWA DEP
GEWA CHUNG ZÉ DAK GI CHI SAK PA TAM CHÉ DZOK PÉ JANG CHUP CHEN POR NGO**

Bowing, offering, confession, rejoicing and exhorting, supplicating

I now gather and dedicate whatever virtue I have,
to the great awakening which completes everything.

Taking the Oath

དེ་ནས་སློམ་པ་ལེན་པའི་སློན་འགྲོ་ནི།

ཇི་ལྟར་སློན་གྱི་དབྲ་བཅོམ་གྱིས་།སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་ཕྱིར་དང་།
བྱུང་ཚུབ་ཚོས་རྣམས་རྫོགས་བྱའི་ཕྱིར།གསོ་སྦྱང་མང་ད་པ་དེ་བཞིན་
དུ།བདག་མིང་འདི་ཞེས་འབྲི་བས་ཀྱང་།།དུས་འདི་ནས་བཟུང་སང་གི་ཉིན།མ་ཤར་བར་དུ་གསོ་སྦྱང་གྲང་། ལན་གསུམ།

JI TAR NGÖN KYI DRA CHOM GYI SEM CHEN NAM LA PEN CHIR DANG JANG CHUP CHÖ NAM DZOK
JÉ CHIR SO JONG DZÉ PA DÉ ZHIN DU DAK MING DI ZHÉ JI BÉ KYANG DÜ DI NÉ ZUNG SANG GI
NYIN MA SHARWAR DU SO JONG LANG LEN SUM

Just like the previous masters who performed the oath to benefit beings, to perform enlightened dharma,
from now until tomorrow, I [your name] will keep the vows.

Reciting the Vows

དང་ནས་སློག་གཙོད་མི་བྱ་ཞིང་། བརྒྱན་དང་། འཕྲིག་དང་མ་བྱིན་ལེན་ཉེས་པའི་འབྲུང་གནས་ཆང་སྤང་ཞིང་། །སྲི་སྟན་མཐོ་དང་དུས་མིན་
བྲས་ཤི་དང་སྤེང་རྒྱན་སྲུ་གར་སྤང་། །ཡན་ལག་བརྒྱད་བའི་སྡོམ་པ་ལ། བརྟེན་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་ཤོག ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

DENG NÉ SOK TSÖ MI JA ZHING DZÜN DANG TRIK DANG MA JIN LEN NYÉ PÉ JUNG NÉ CHANG
PANG ZHING TRI TEN TO DANG DÜ MIN DRÉ DRI DANG TRENG GYEN LU GAR PANG YEN LAK GYÉ
BÉ DOM PA LA TEN NÉ TAR PA TOP PAR SHOK CHÉ LEN SUM JÖ

I will not cut the life force. I will not lie, have sex, or steal. I will renounce alcohol. I will not take a high throne. I will renounce perfume, jewelry, song, and dancing. Having depended upon these oaths, may liberation be attained!

The Meditation

དེ་ནས་རང་གི་སྐྱི་བོར་བརྟུ་གཅིག་ཞལ་སྒོ་མས་ནས་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱུ་མདོག་དཀར་ཚོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་རྒྱན་ཐུགས་རྗེའི་
སྐྱོན་གྱིས་འཕྲོ་ལ་གཟིགས་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚའ་ལོ་ཕྱག་སྟོང་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་། རྒྱུན་སྟོང་བསྐྱལ་པ་བཟང་།
པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་། གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པ་བརྟུན་པ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚའ།

DÉ NÉ RANG GI CHIWOR CHU CHIK ZHEL GOM NÉ KYÖN GYI MA GÖ KU DOK KAR DZOK SANG GYÉ
KYI WU LA GYEN TUK JÉ CHEN GYI DRO LA ZIK CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSEL LO CHAK TONG KHOR
LÖ GYURWÉ GYEL PO TONG CHEN TONG KEL PA ZANG PÖ SANG GYÉ TONG GANG LA GANG DÜL
DÉ LA DÉ TÖN PA TSÜN PA CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSEL

I meditate on the eleven faced Avalokiteshvara above my head,
unstained by faults, with a white colored body, perfect buddha with ornaments,
looking with his eyes of compassion. To the Buddha of compassion, I bow.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎེ་ཧཱུྃ་ཧྲིཿ

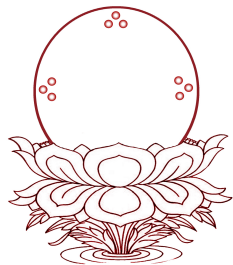
Om mani pemé hung hrih

ཞེས་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བརླས་པས་འཕགས་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་བྱང་སྟེ་བདག་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས་སྡིག་སྦྱིབ་དག་པར་བསམ་
ཞིང་། ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་། ། སོ་བཟོད་ལ་སོགས་པ་ཤེས་ན་རབ་ཤེས་ཀྱང་སྦྱོར་གྱིས་མ་གོས་ལ་སོགས་པའི་སྦོ་ཀ་གཉིས་སོ་ལྷན་པ་ལ་
ཕྱག་ཅི་ལྷོགས་འཆལ་དེ་ལྟར་ཉིན་སྟེ་མཇུག་ལ་སྟེ་ཉིན་བས་སྐོམ་ཅུང་བད་ཅམ་ཡང་མི་བསྟེན་པ་ལ་སྦྱང་བར་གནས་པའི་ཐ་སྟོད་
བཏགས་པའང་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ། རྗེས་ལ་དགོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བསྔོ་བའི་འདུན་པ་བྱའོ།

[Pay homage as many times as you can and then continuously recite the mantra. Through the continuous recitation, from the heart-mind of the noble one, light rays emerge and dissolve into oneself. Visualize that harmful actions and obscurations are purified. If you know the seven branches and words of praise and so forth that is the best case. Even if you don't know them, not defiled by stains, repeat the second verse again, bowing as much as possible. Likewise, fasting refers to doing this from the day before to the next day, not relying upon even a little food and drink. Afterwards dedicate virtue for the sake of all sentient beings.]

ཞེས་པའང་དག་སྐྱོང་མ་དཔའ་མོའི་སྐྱུང་གནས་ཀྱི་ཚོག་སྐྱེ་འི་བཞིན་པར་ཉམས་སྲུང་བའི་རུས་ཤིང་། །ངག་འདོན་གྱི་རིགས་ཀྱང་ཁོང་དུ་མི་
ཚུད་པའི་མོན་པའི་མ་ཚན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་དད་པའི་རྗེས་སྲུང་བྱེད་པ་ཁོ་ནས་བརྒྱ་ལོད་སྤིང་ནས་བསྐྱེད་པ་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པར་གྱུར་
ཅིག་དགའོ།། དགའོ།། དགའོ།།

[Thus, this is the fasting ritual of Gelongma Palmo, practice it according to the sound... May all beings benefit!
Virtue, virtue, virtue]



Translated by Tulku Pema Khandro, Ph.D. From the collected works of Jigme Lingpa:
kun mkhyen 'jigs med gling pa. “smyung gnas kyi cho ga mdor bsdus 'dun pa bzang po,” in gsung 'bum 'jigs med gling pa.
TBRC W27300. This work is based on two versions: sde dge par ma (691-692) and a 'dzom par ma (691-694).

www.PemaKhandro.org - www.BuddhistStudiesInstitute.org - www.DakiniMountain.org

Dedication

Bodhichitta Prayer

།བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག།

CHANG-CHUB SEM-CHOG RIN-PO CHE / MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG /
Bodhichitta, the excellent and precious mind. Where it is unborn, may it arise.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANGI GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOGI
Where it is born, may it not decline, but ever increase, higher and higher.

Mantra for Purifying Fasting Water

ཨོྃ་བཙུག་སུ་སཱ་མ་ཡུལ། མ་རུ་བླ་ལ་ཡུལ། བཙུག་སུ་རྟེ་ལོ་པ་ཏི་རྩུ་བྱི་ལོ་ལྷ་མུལ། ལུ་ཏོ་ཏྱུ་མེ་ལྷ་མུལ། ལུ་པོ་ཏྱུ་མེ་ལྷ་མུལ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་ལྷ་མུལ། སའ་སྒྲི་ལྷེ་བྲ་ཡུལ། སའ་ཀམ་ལུ་ཙ་མེལ། ཙོ་ཏྱུ་ཤེ།
ཡིམ་ལྷ་བྱ་ཏྱུལ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོལ། ཀ་ལ་ལོལ། སའ་ཏ་ལྷ་ཀ་ཏ་བཙུག་མེ་ལྷ་མུལ། བློ་ལྷ་མེ་ལྷ་མུལ། མ་སུ་སཱ་མ་ཡུལ། ཨོྃ་མེ་ལེ་རུ་ས་བཟུང་མའམ།

OM BENZA SATO SAMAYA | MANUPALAYA | BENZA SATO TENOPA TISHTA DRIDHO ME BHAVA | SUTOKHAYO ME BHAVA | SUPOKHAYO ME BHAVA
| ANURAKTO ME BHAVA | SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA | SARVA KARMA SU TSA ME | TSITTAM SHREYANG | KURU HUNG | HA HA HA HA HO |
BHAGAVAN | SARVA TATAGATA BENZA MA ME MUN TSA BENZI BHAVA MAHA SAMAYA SATO AH

ཨོྃ་བཙུག་སུ་ཏྱུལ།

OM BENZA SATO HUNG