

About Nyungnay

Nyung means "less" and *nay* means "abide." So nyungnay signifies the practice of "abiding with less."

The nyungnay vow helps us restore impairments and damage to our commitments, precepts, and practice. It helps us be more mindful and gather merit. The vow is usually taken during certain days of the lunar calendar. The best are the full moon, the 15th day of the waxing moon, the new moon, and solar or lunar eclipses.

Nyungnay is a 24-hour vow taken before sunrise until the following morning. It includes all the same precepts as lay practitioners' vows plus a few additions since it is a short timeframe. The vows include: :

- No killing
- No lying
- No stealing
- No sex
- No alcohol or other drugs
- No wearing jewelry/makeup/perfume (this is because the day is dedicated to dharma so anything that "beautifies" us is meant to be let aside)
- No sitting/sleeping on high beds and thrones (this will not affect most of us since it has to do with royalty in older cultures)
- No singing or dancing
- No food except for a noon-time meal

The fasting vow includes the provision that we only drink clear liquid (water), nothing more substantial. Also, the afternoon meal should be vegetarian and not contain any meat, garlic, onions, spicy foods etc. We keep it very simple and vegetarian.

Also, traditionally people devote the day to practice, especially that of Avalokiteshvara— his mani mantra of compassion, and prostrations. However, if we have to work on the fasting day we can still take the vows. Rinpoche suggests that we simply put a little more effort into practice, be extra mindful during the day, and say the mani mantra throughout all activities as much as possible.

Refuge and Bodhicitta

**SANG GYAY CHHÖ DANG TSOK KYI CHHOK NAM LA
JANG CHHUB BAR DU DAK NI KYAB SU CHHI
DAK GI JIN SOK GYI PAI SÖ NAM KYIY
DRO LA P'HAN CHIR SANG GYAY DRUB PAR SHOK**

Until enlightenment is attained, I take refuge in the Buddha, Dharma, and excellent assembly of Sangha. By the merit of generosity and so forth, may I accomplish buddhahood for the benefit of beings.

Recite three times.

ལྷོ་གཞུང་གི་ཚེ་ག་མདོར་བསྐྱེད་པའི་བཟང་པོ་བཞུགས།

Excellent Intention: A Simple Fasting (Nyungné) Ritual

by Jigme Lingpa

ཨྲཱ་ལོ་ཀེ་ཤ་ར་ཡ།

Āryalokeśvarāya!

སློ་གྲོས་དམན་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་པའི་ཚེ། གནས་ཁང་ག་དར་དང་མཚོན་པ་བཤམ། ཉ་སྟོང་བརྒྱད་
གསུམ་གང་ཡིན་ཡང་ཉ་ལ་མཚོན་ན་ཚེས་བཅུ་བཞིའི་ནམ་མེད་ཅམ་ལ་བྲུས་བྲ།

When practitioners perform the fasting ritual out of devotion, the room should be cleaned and offerings arranged. The practice can be done on the full moon, new moon or eighth day (of the lunar month). Taking the full moon day as an example, you would begin by washing at dawn on the fourteenth.

རྟེན་གྱི་དུང་དུ་མཇུག་ནི།

Then offer the maṇḍala before an appropriate support:

ས་གཞི་སྟོས་རྩུས་བྱགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཏགས། །

sa shyi pö chü juk shing metok tram

The ground is purified with scented water and strewn with flowers.

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། །

rirab ling shyi nyidé gyenpa di

It is adorned with Sumeru, the king of mountains, the four quarters of the universe, and the sun and the moon;

སངས་རྒྱལ་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །

sangye shyang la mik té pulwa yi

Thinking of it as the blessed buddha-fields, I offer it.

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྟོན་པར་ཤོག །

dro kün namdak shyang la chöpar shok

By virtue of this offering, may all beings here and now attain the happiness of that pure land!

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

The seven branches:

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤམས་པ་དང་། །

chaktsalwa dang chö ching shakpa dang

I prostrate myself, make offerings, confess,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས། །

jesu yi rang kul shyang solwa deb

Rejoice, request the teachings and implore you to remain.

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །

gewa chungzé dak gi chi sakpa

Whatever slight virtue I have here amassed,

ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

tamché dzokpé changchub chenpor ngo

I dedicate entirely towards great, perfect awakening!

བྱང་སྤོམ་ལེན་པ་ནི།

Then take the bodhisattva vow:

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

könchok sum la dak kyab chi

I take refuge in the Three Jewels,

སྤྲིག་པ་མི་དགེ་སོ་སོར་བཤགས། །

dikpa mi gé sotor shak

Confess all my wrongdoing and non-virtuous actions,

འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

drowé gé la jé yi rang

Rejoice in the virtues of beings,

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་། །

sangye changchub yi kyi zung

And maintain the mind of awakening to buddhahood.

ཞེས་ཚར་གསུམ།

Repeat this three times.

དེ་ནས་སྤོམ་པ་ལེན་པའི་སྤོམ་འགྲོ་ནི།

Then there are the preliminaries to taking the vow:

ཇི་ལྟར་སྤོམ་གྱི་དག་བཅོམ་གྱིས། །

jitar ngön gyi drachom gyi

Just as the arhats of former times,

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་ཕྱིར་དང་། །

semchen nam la pen chir dang

To benefit ordinary beings,

བྱང་ཚུབ་ཚོས་རྣམས་ཚོགས་བྱའི་ཕྱིར། །
changchub chö nam dzok jé chir
And to perfect enlightened qualities,

གསོ་སྦྱང་མཛད་པ་དེ་བཞིན་དུ། །
sojong dzepa deshyindu
Would practise *sojong* (healing and purification),

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བས་ཀྱང། །
dak ming di shyejawé kyang
Just so, I, the one whose name is ____,

དུས་འདི་ནས་བཟུང་སང་གི་ཉིན། །
dü di né zung sang gi nyin
Shall, from now until sunrise tomorrow,

མ་ཤར་བར་དུ་གསོ་སྦྱང་བྱང། །
mashar bar du sojong lang
Take up the practice of *sojong*.

ལན་གསུམ།
Repeat this three times.

སྣོམ་པའི་དངོས་པོ་བརྗོད་པ་ནི།
Taking the actual vow:

དང་ནས་སློག་གཙོད་མི་བྱ་ཞིང། །
deng né sokchö mija shying
From this moment on, I shall not take life,

བརྟུན་དང་འཁྲིག་དང་མ་བྱིན་ལེན། །
dzün dang trik dang ma jin len
Nor lie, have sexual intercourse, or take what is not given.

ཉེས་པའི་འབྱུང་གནས་ཆང་སྤང་ཞིང། །
nyepé jungné chang pang shying
I shall give up alcohol, which is the source of all faults,

ཁྲི་སྟན་མཐོ་དང་དུས་མིན་ཟས། །
tri ten to dang dümin zé
Avoid high, luxurious seats, taking food at improper times,

དྲི་དང་ཐོང་རྒྱན་གསུ་གར་སྤང། །
dri dang treng gyen lugar pang
Wearing perfumed scents or ornaments and singing or dancing.

ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྡོམ་པ་ལ། །
yenlak gyepé dompa la
Through relying on this eightfold vow,

བཏེན་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པར་ཤོག །
ten né tarpa tobpar shok
May I attain liberation!

ཅེས་ལན་གསུམ་བཟོད།
Repeat this three times.

དེ་ནས་རང་གི་སྤྱི་བོར་བརྟུ་གཅིག་ཞལ་བསྐྱོམ་ནས།
Then visualize eleven-faced Avalokiteśvara at your crown and recite the following:

སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར། །
kyön gyi ma gō kudok kar
Unspoilt by defects, your body is white,

ཚོགས་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དབྱེ་ལ་བརྒྱན། །
dzoksang gyé kyi u la gyen
Your crown is adorned with the perfect buddha,

ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས། །
tukjé chen gyi dro la zik
And with eyes of compassion you gaze on all beings—

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
chenrezik la chaktsal lo
Avalokiteśvara, to you I pay homage!

ཕྱག་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང། །
chak tong khorlo gyurwé gyalpo tong
Your thousand arms are the thousand universal monarchs,

སྤྱན་སྟོང་བསྐླལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱལ་སྟོང། །
chen tong kalpa zangpö sangye tong
Your thousand eyes the thousand buddhas of this fortunate age,

གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པ། །
gang la gang dul dé la dé tönpa
You who teach each and every one of us according to our needs,

བཙུན་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
tsünpa chenrezik la chaktsal lo
Noble Avalokiteśvara, to you I pay homage!

ཞེས་གང་མང་བཟོན་ཕྱག་འཚེལ།

Recite this as many times as you can and offer prostrations.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

om mani peme hung

Oṃ maṇi padme hūṃ

ཞེས་རྒྱུན་མི་འཚད་པར་བསྐྱེས་པས་འཕགས་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་བྱུང་སྟེ་བདག་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་
བསམ་ཞིང་། ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་། བོ་བཟོན་ལ་སོགས་པ་ཤེས་ན་རབ། མ་ཤེས་ཀྱང་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་ལ་སོགས་པའི་
སྐྱོ་ཀ་གཉིས་པོ་ལྡང་ལ་ཕྱག་ཅི་ལྷོགས་འཚེལ། དེ་ལྟར་ཉིན་སྤེལ་ཇི་ལྟ་བུ་ལས་ཕྱི་ཉིན་ཟས་སྐོམ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མི་བསྟེན་
པ་ལ་སྦྱང་བར་གནས་པའི་ཐ་སྙད་བཏགས་པའང་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཇེས་ལ་དགོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བསྐྱོ་
བའི་འདུན་པ་བྱའོ། །

Imagine that as you recite this uninterruptedly rays of light stream from Noble Avalokiteśvara’s heart and dissolve into you, purifying your harmful actions and obscurations. If you know them, it is best to recite the seven-branch prayer and the ‘Po’ praise,¹ but even if you do not, it is fine simply to recite the two stanzas beginning “Unspoilt by defects...” and offer prostrations as many times you can. The second day is similar to the first, except that you do not consume even the tiniest amount of food or drink, which, you should know, is why this is known as a ‘fasting ritual’. At the conclusion, generate the intention of sharing the merit with all sentient beings.

ཞེས་པའང་དགོས་པོ་མ་དཔལ་མོའི་སྦྱང་གནས་ཀྱི་ཚོ་ག་སྤྲི་ཇི་བཞིན་པར་ཉམས་སྦྱང་མི་ལུས་ཤིང་། དག་འདོན་གྱི་རིགས་
ཀྱང་ཁོང་དུ་མི་རྒྱུད་པའི་མོན་པའི་མ་རྟན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་དད་པའི་ཇེས་སུ་འབྲང་བ་ཁོ་ནས་པདྨེ་འོད་གླིང་ནས་བསྐྱེད་པ་
སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པར་གྱུར་ཅིག། །།

Thus, this was composed by the one who relies exclusively on faith for the sake of my past mothers, who are unable to practise the fasting ritual of Bhikṣuṇī Lakṣmī (Gelongma Palmo) exactly as stated in the texts and might even fail to understand the liturgy, and dispatched from Pema Ö Ling (The Sanctuary of Lotus Light). May it be of benefit to beings!

| Translated by Adam Pearcey, 2019.

1. ↑ i.e., Avalokiteśvarastotra by Lakṣmī, so called because almost every line in the Tibetan ends with the syllable ‘po’.



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 Thu Aug 6 07:11:05 2020 GMT from <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/simple-nyungne>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.