

༄༅། །ལམ་གྱི་བདུད་རྩི་ཞེས་བྱ་བ།
།རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་གསལ་འདེབས་བཞུགས་སོ།།

Nectar of the Path

A Reminder for Daily Practice

BY YONGEY MINGYUR RINPOCHE



This text is published as part of Tergar International's Path of Liberation meditation curriculum, created by Yongey Mingyur Rinpoche.

© 2010 Tergar International. Some rights reserved.

Nectar of the Path, by Yongey Mingyur Rinpoche, version 1.1.
Translated by Cortland Dahl.

This work is published under the Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License. If republishing this work, this copyright statement must be included in its entirety, including the contact information that follows.



For more information, please contact:

Tergar International
810 1st St. S. Suite 200
Hopkins, MN 55343
+1.952.232.0633
www.tergar.org



THE FOUR THOUGHTS

ཐོག་མར་རང་ཉིད་དལ་འབྱོར་ཡོན་ཏན་ལ་དགའ་བ་བསྐྱེམ་པ་ནི།

Begin by cultivating a sense of delight in the qualities of the freedoms and riches:

མི་ལུས་ཡོན་ཏན་དུ་མའི་བདག་ཉིད་ཅན།

MI LÜ YÖN TEN DU MÉ DAK NYI CHEN
Seeing its many wonderful qualities,

ཡིན་པར་གཤམ་ནས་དགའ་སྤོལ་རྗེས་ཡི་རངས།

YIN PAR SHÉ NÉ GA TRO JÉ YI RANG
I rejoice and delight in this human life.

ཚོས་རྣམས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་བསམ་ཏེ།

Next, contemplate the impermanent nature of phenomena:

འདོས་རྣམས་མི་རྟག་ཀྱང་མཚོའི་རླབས་ཇི་བཞིན།

NGÖ NAM MI TAK GYA TSÖ LAP JI ZHIN
Like waves in the ocean, all things are impermanent.

ཀྱང་བྱུང་དང་དུ་སྐྱབས་ཏེ་གྲོགས་སུ་བྱེད།

GANG JUNG DANG DU LANG TÉ DROK SU KHYER
I will accept whatever happens and make it my friend.



ཁྱུ་རྒྱུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་བསམ་ཏེ།

Contemplate the interdependence of causes and conditions:

ཁྱུ་རྒྱུན་འཛོམས་ན་འབྲས་བུ་ངེས་སྒྲིན་པས།

GYU KYEN DZOM NA DRÉ BU NGÉ MIN PÉ

When causes and conditions come together, a result is sure to follow,

ལེགས་ཚོགས་གཞན་ཕན་ལས་ལ་གང་རུས་འབད།

LEK TSOK ZHEN PEN LÉ LA GANG NÜ BÉ

So I will do my best to help others and engage in positive deeds.

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ་ཏེ།

Contemplate the dreamlike quality of the suffering of samsara:

འཇོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱིས་བྱས།

DRO WÉ DUK NGEL TSO WO SEM KYI JÉ

The suffering of beings is mainly produced by the mind.

རང་ཉིད་རང་གི་བཅིང་ལས་གྲོལ་བར་བྱ།

RANG NYI RANG GI CHING LÉ DRÖL WAR JA

I must free myself from my self-created bonds.



REFUGE AND BODHICHITTA

།འཇོ་བའི་སྐྱལ་བསྐྱལ་གྱི་མཚོ་ལས་གྲོལ་བའི་དེད་དཔོན་དཀོན་མཚོག་གསུམ་
ཡིད་དུ་བྱས་ཏེ།

*Bring to mind the Three Jewels, the guides who will free you from the ocean of
samsara's suffering:*

།མི་སྐྱེ་གཏན་གྱི་སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ།

MI LU TEN GYI KYAP NÉ KÖN CHOK SUM

Three Jewels, undecieving and everlasting sources of refuge,

།བདག་སོགས་སྟོན་པ་ལམ་དང་གྲོགས་མཛོད་ཅིག།

DAK SOK TÖN PA LAM DANG DROK DZÖ CHIK

Please be the guide, the path, and companions for myself and all
beings.

Then recite the following three lines as many times as you are able:

།ན་མོ་བུ་རྣམ་ཡ། །ན་མོ་དྲམ་ཡ། །ན་མོ་སངས་ཡ།། ཞེས་ཅི་བྱས་བརྒྱ།

NAMO BUDDHAYA

NAMO DHARMAYA

NAMO SANGHAYA

།དོན་དམ་སྐྱབས་གནས་རང་ལ་ཇོགས་པ་སྟེ།

DÖN DAM KYAP NÉ RANG LA DZOK PA TÉ

The ultimate refuge is perfectly complete within me,



།སེམས་ཉིད་བདེ་གཤེགས་སྣིང་པོ་ཡི་སངས་རྒྱས།

SEM NYI DÉ SHEK NYING PO YÉ SANG GYÉ

For my mind is buddha nature, enlightened from the very start.

།རང་ཉིད་ཇི་ལྟ་བུར་བདེ་སྲུག་སླང་དོར་གྱི་འདུན་པས་ཁྱབ་པའི་འགོ་བ་རྣམས་ལ་
རང་གི་ནང་མི་བཞིན་དུ་ཡིད་དུ་བྱས་ཏེ་བྱམས་སྣིང་རྗེ་བསྐྱོམ་པ་ནི།

Next, meditate on loving-kindness and compassion by thinking of all the infinite number of beings as members of your own family, recognizing that they share your wish to be happy and free from suffering:

།རང་ཉིད་ཇི་བཞིན་བདེ་སྲུག་སླང་དོར་སློབ།

RANG NYI JI ZHIN DÉ DUK LANG DOR LÖ

I feel compassion for all the beings

།ཡོངས་སུ་ཁྱབ་པའི་འགོ་རྣམས་སྣིང་རེ་རྗེ།

YONG SU KHYAP PÉ DRO NAM NYING RÉ JÉ

Who, like me, want to be happy and free from suffering.

།བདག་གིས་མཁའ་ཁྱབ་གྱི་སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་ལམ་
ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱའོ་སྣམ་ནས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

Generate bodhichitta, thinking to yourself, “I will practice on the path to bring all the infinite number of beings to the state of buddhahood.”

།ཀུན་གྱང་རྣམ་མཁའ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕངས་ལ།

KÜN KYANG NAM KHYEN GYEL WÉ GO PANG LA

To bring all beings to the state of omniscient buddhahood,



འབདག་གིས་འགོད་མྱིར་ལམ་ལ་འཇུག་པར་བྱ།།

DAK GI GÖ CHIR LAM LA JUK PAR JA

I will now practice the path.



GURU YOGA

མཐུན་གྱི་ནམ་མཁར་ངོ་བོ་རང་གི་སྐྱེ་མ་ལ་རྣམ་པར་དོ་རྗེ་འཆང་སོགས་རང་ཉིད་
གང་མོས་གྱི་སངས་རྒྱས་སུ་བསྐྱོམ་ཏེ།

*In the space before you, imagine your own guru in the form of Vajradhara or
whichever buddha inspires you.*

སྐྱེ་མའི་ངོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཀུན་དང་མཉམ།

LA MÉ NGO WO SANG GYÉ KÜN DANG NYAM
Think of me, O Guru.

In essence, you are equal to all the buddhas,

ལྷག་པར་བདག་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་མཁྱེན།

LHAK PAR DAK LA KA DRIN CHÉ WA KHYEN
But in the kindness you have shown me, you are even greater.

Then recite the following as many times as you are able:

སྐྱེ་མ་མཁྱེན་ནོ།། ཞེས་ཅི་ལུས་བརྗོད།

LAMA KHYENO
Think of me, O Guru.

སྐྱེ་མ་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་ཞིང་རང་དང་སྐྱེ་མ་སྤྲུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་དུ་
འབྲེས་པར་མོས་ཏེ།

*Imagine that the guru melts into light and dissolves into you, your minds
merging indivisibly.*



དོན་དམ་རང་ཡང་སྐྱ་མའི་ངོ་བོར་རྫོགས།

DÖN DAM RANG YANG LA MÉ NGO WOR DZOK

Ultimately, I am the same as the guru in essence,

སྐྱོབ་མའི་རང་བཞིན་སངས་རྒྱལ་གྱི་དང་མཉམ།

LOP MÉ RANG ZHIN SANG GYÉ KÜN DANG NYAM

For the nature of the student is the same as that of all the buddhas.



མཐར་འཇུག་གི་མ་མཐུས་རྒྱས་གསུམ་དོ་བོ་དབྱེར་མེད་གྱི་ངང་དུ་མ་བརྗོད་པ་ལ་
ཡེངས་སྲུ་ཡང་མ་ཤོར་བར་སེམས་རང་བབ་གནས་ལུགས་ཐ་མལ་རང་ག་མའི་རྒྱན་
སྲོང་ཏེ།

To conclude, let the mind rest naturally, without meditating yet undistracted, in the state in which you, the guru, and the buddhas are indivisible in essence. Maintain the flow of the mind's true nature — ordinary, just as it is.

འང་དང་ལ་མ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་བླ་མ་ལ།

RANG DANG LA MA SANG GYÉ KÜN GYI TUK

My mind inseparable from the minds of the guru and all the buddhas,

དབྱེར་མེད་མ་བཅོས་རང་བབ་གཞུག་མའི་གཤིས།

YER MÉ MA CHÖ RANG BAP NYUK MÉ SHI

I rest naturally, without fabrication, in my basic nature,

མ་ཡེངས་མི་སྐྱོམ་བཟོ་མེད་རང་ག་མ།

MA YENG MI GOM ZO MÉ RANG GA MA

Not meditating and not distracted, in uncontrived ordinariness.

རིག་པ་རང་ཉིད་རང་གི་ངང་དུ་གདལ།།

RIG PA RANG NYI RANG GI NGANG DU DEL

Awareness relaxes into itself.



DEDICATION

ལྷོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་དང་བཅས་པ་དཔང་པོར་གསོལ་ནས་དགོ་
བ་གཞན་དོན་དུ་བསྐྱོབ་ནི།

*With the buddhas of the three times and ten directions, along with their
offspring, as your witnesses, dedicate the virtue to the welfare of others:*

ཁབ་དག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཚོགས་དང།

DAK GI DÜ SUM SAK PÉ GÉ TSOK DANG

I dedicate all the virtue I have gathered throughout the three times

རྒྱལ་དང་བྱང་སེམས་འགོ་བའི་དགོ་ཀུན་བསྐྱོམས།

GYEL DANG JANG SEM DRO WÉ GÉ KÜN DOM

Along with the virtue of the victorious ones, the bodhisattvas, and all
beings,

རྗེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་སྤྲུལ་བཅས་བསྐྱོས་པ་བཞིན།

JI TAR SANG GYÉ SÉ CHÉ NGÖ PA ZHIN

Following in the footsteps of the buddhas and their heirs,

ལམ་འཇུག་འགོ་ཀུན་གཏན་བདེ་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ།

KHA KHYAP DRO KÜN TEN DÉ TOP CHIR NGO

To the lasting happiness of all the infinite number of beings.



།ཨ་འི་བྱང་སྤྱོད་ལ་ཁུལ་གྱི་མཐོ་སློབ་པ་ན་ལྷོ་རྒྱ་ན་གཏེར་སྐར་གྱི་སློབ་ཚོགས་
ནམས་གྱི་རེ་བསྐྱུལ་བཞིན་མི་འགྱུར་དོ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠་ལྷ་བ་ཡ་པར་མཚམས་གྱི་
བུན་སྐབས་སུ་བྲིས།།

At the request of the students of the Tergar community, Mingyur Dorjé composed this during a meditation session in 2010 at St. John's University in the northern United States.