

This is a traditional Tibetan Buddhist thangka painting. The central figure is a deity, likely a form of Vajrapāṇi, depicted in a seated meditative posture. The deity has a white face with a prominent, dark, crescent-shaped mark on the forehead, and a fierce expression. He is adorned with extensive jewelry, including necklaces, armlets, and a large, ornate crown. He wears a yellow dhoti and a yellow shawl. The deity is seated on a white lotus flower, which is placed on a base of stylized blue and red lotus petals. Behind the deity is a large, circular, multi-colored mandorla (aureole) with a green center and a blue outer ring. The background is a deep blue sky with stylized white and yellow clouds. The entire painting is framed by a wide, ornate border of red and gold. The painting shows signs of age, with some fading and wear visible on the surface.

ཁོ་ལོ་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུ་མཐོན་པོ་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུ་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུ་

Transcribed and edited by Carol Ermakova & Dmitry Ermakov

The Precious Mala

A Collection of Aspirational Prayers from Tsewang Rigdzin

ཆོ་དབང་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་སྤང་བ་བཞུགས།



Recorded by Ziwu Rigpa Rangshar

Orally translated by

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche

Transcribed and edited by Carol Ermakova & Dmitry Ermakov



FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BÖN
གཞི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་ཁག་ཅེས་འབྲེལ་བཞུགས།
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in whole or in part, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopying or otherwise – without written permission from the copyright holder.

Persons attempting to upload this book onto Internet sharing websites such as Scribd will be prevented from acquiring similar materials in the future.

Tibetan text according to འདབ་གི་དམ་ཆོག་བསྐྱང་བའི་ཞལ་འདོན་སྟོགས་བསྟུན། ༢༠༠༩, pp. 163-172.

Cover and title page image: Tsewang Rigdzin thangka by Phuntsok Wanggyal,
photo by Carol Ermakova.

ID: qj57v8



**FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF YUNGDRUNG BÖN**
གཡུང་རྩུང་བོན་ཉང་ཆགས་རྒྱལ་མཚོ།
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK

FPYB is a non-profit organization.
Registered Charity (England and Wales)
№ 1173639. All proceeds from sales are
reinvested into ongoing projects.

Foreword

As it is customary to maintain the lineage of transmission in Bön, I would like to write a few words about how this inestimably precious prayer uttered from the mouth of the great Siddha Tsewang Rigdzin himself came to be translated into English for the first time in history.

In July 2006 when Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche learnt that my uncle had passed away, he spontaneously translated this prayer into English. My husband Dmitry and I wrote down his words, then read the completed prayer aloud to him for verification in the presence of several Sangha members in Shenten Dargye Ling, France, and so the Precious Mala came into English for the first time. Yongdzin Rinpoche then requested this prayer be included in a Daily Practice Booklet prepared for his Western students. When using this prayer for a specific deceased person, it is particularly powerful if you replace ‘I’ with ‘you’ or the name of the deceased where appropriate.

On this auspicious day, the anniversary of Tsewang Rigdzin himself, we are delighted to make available this revised bilingual version of the prayer which now includes Tibetan as well as transliteration and of course the translation. The Tibetan text is written in verse; following advice contained within this prayer, however, we have ‘concentrated on the meaning, not the words,’ adding the refrain: ‘I wish and pray’ at the end of each stanza to keep a little poetic style.

Yongdzin Rinpoche himself recites this Tsewang Mönlam every day.

It is our wish and prayer that countless sentient beings may benefit from this translation and achieve ultimate, ineffable Dharmakaya!

Dedicated to the long life of our precious Master Yongdzin Rinpoche.

Carol Ermakova
Low Bishopley
29th July, 2020

The Precious Mala

A Collection of Aspirational Prayers from Tsewang Rigdzin

ཆོ་དབང་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་ཕྱིང་བ་བཞུགས།

།འདིར་ཆོ་དབང་གི་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་སྟོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་ཕྱིང་བ་ཤེས་བྱ་
བ་འདི་གནམ་མཚོའི་དོ་རིང་སྤང་རྒྱབ་ཕྱག་རུ། རིའུ་རིག་པ་རང་ཤར་ཉིད་ལ་སྟན་རུ་
བརྒྱན། རིའུས་ཕྱི་རབས་དོན་རུ་ཡི་གེ་བཀོད།

This collection of aspirational prayers called the Precious Mala was transmitted orally by Tsewang Rigdzin to Ziwu Rigpa Rangshar when he was in retreat on the Large Island of Lake Namtso in the practice cave of Tonggyung. Ziwu wrote it down for the benefit of future generations.

DAG GI CHYI-TSUG NYI-DA PE-MAI TENG

།བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་ཉི་ཟླ་པ་སྒྲའི་སྤྱིང་།

On the crown of my head seated on a sun, moon and lotus cushion
LA-MA DER-SHEG YI-DAM-HLA-TSOG DANG

སླ་མ་བདེར་གཤེགས་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དང་།

are all the cycles of lamas, Buddhas and *yidam* deities

TEN-SUM SHEN-RAB SANG-GYE SEM-PAI TSOG

རྟེན་གསུམ་གཤེན་རབ་སངས་རྒྱས་སེམས་དཔའི་ཚོགས།

as well as the Three Supports, the Shenrab Buddhas and
Bodhisattvas.

WÖ DANG WÖ-KUI TSUL-DU ZHUG-PAR GOM

འོད་དང་འོད་སྤྱིའི་ཚུལ་རུ་བཞུགས་པར་བསྟོམ།།

I visualize them abiding as lights and bodies of luminous light.

ལྷ་ཚོགས་རྒྱབས་གནས་དེ་རྣམས་ལ་མོས་གུས་གཏིང་ནས་བསྐྱེད་འདི་སྐད་དོ།

With devout awe for the hosts of deities, the Objects of Refuge, say:

E MA HO!

ཨིམ་ཏོ།

Marvellous!

YING-NYID NAM-DAG ZHING-KHAM RAB-JYAM NE

དབྱིངས་ཉིད་རྣམ་དག་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་ནས།

In the vast all-pervading pure Paradise of Empty Nature

LA-MA DER-SHEG YI-DAM-HLA TSOG DANG

ལྷ་མ་བདེར་གཤེགས་ཡི་དམ་ལྷ་ཆོགས་དང་།

abide all the cycles of lamas, *yidams* and Buddhas

TEN-SUM SHEN-RAB SANG-GYE SEM-PAI TSOG

ཉེན་གསུམ་གཤེན་རབ་སངས་རྒྱས་སེམས་དཔའི་ཆོགས།

together with the Three Supports, the Shenrab Buddhas and the Bodhisattvas

RANG-ZHIN YING NE SHEG ZHUG MI-NGA YANG

རང་བཞིན་དབྱིངས་ནས་གཤེགས་བཞུགས་མི་མངའ་ཡང་།

who, without moving from the Paradise of Pure Nature,

DAG-SOG DRO NAM THUG-JE 'E-ZUNG-WAI CHYIR

བདག་སོགས་འགྲོ་རྣམས་ཐུགས་རྗེས་བརྒྱུད་བའི་བྱིར།

keep all sentient beings including myself in their Wisdom-Compassion.

CHYI-TSUG PE-MAI DEN LA ZHUG-SU-SOL

ཇི་གཙུག་པ་རྒྱའི་གདན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ།

Please be seated on the lotus cushion at the crown of my head!

CHYAB-NE KHYEN-TSEI TOB-DEN KHYE NAM LA

རྒྱལས་གནས་མཁྱེན་བཅའི་སྟོབས་ལུན་བྱིད་རྣམས་ལ།

You are powerful, wise, compassionate and worthy of respect –

DAG-SOG DRO NAM GÜ-PE CHYAG-TSAL-LO

བདག་སོགས་འགྲོ་རྣམས་གྲུས་པས་ཕྱག་འཆོལ་ལོ།

to you all sentient beings including myself respectfully prostrate.

MI-GE DIG-PAI-LE NAM THOL-LO-SHAG

མི་དག་སྤྲིག་པའི་ལས་རྣམས་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

We confess all our non-virtuous actions and negative karma,

CHYI-NANG-NÖ-CHÜ DÖ-YON CHÖ-PA-BUL

ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་འདོད་ཡོན་མཆོད་པ་འབུལ།

we proffer you all the delightful offering objects – external and internal – the entire universe and all sentient beings therein.

TOG-ME-YE-SHE CHOG-GI-NGÖ-DRUB TSOL

རྟོག་མེད་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།

Please grant us the supreme *siddhi* of non-conceptual Wisdom.

DAG-GI'I DÜ-SUM GE-TSA CHI GYT'I NAM

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་ཅི་བགྱིས་རྣམས།

I shall perform all kinds of virtues and merits in the three times

KHA-KHYAB SEM-CHEN DON-CHYIR YONG-SU-NGO

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་ཡོངས་སུ་བསྟོ།

and, gathering them all, shall offer them to all sentient beings;

KUN-KYANG RANG-SEM NE-LUG TOG-PAR SHOG

ཀུན་གྲང་རང་སེམས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

I wish and pray that all sentient beings may attain the realization of liberating their own consciousness into the Natural State!

ན་མོ།

NAMO!

Homage!

MI-NGÖN-YING ZHUG CHYAB-NE KHYEN-TSE-CHEN

མི་མངོན་དབྱིངས་བཞུགས་སྐྱབས་གནས་མཁྱེན་བཅེ་ཅན།

Great compassionate wise ones who abide in Empty Nature and in whom we take refuge –

MA-LÜ SEN-CHING DAG LA GONG-SU-SOL

མ་ལུས་གསན་ཅིང་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

please be aware of us and heed us all!

DAG NI MÖ-GÜ MÖN-LAM DI DAB-PE

བདག་ནི་མོས་གུས་སྟོན་ལམ་འདི་བཏབ་པས།

Thus I will pray respectfully and whatever I pray in such a way,

JI-TAR TAB ZHIN DRUB-PAR DZE-DU-SOL

ཇི་ལྟར་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

please help me achieve it!

DAG NI MI-LÜ TSANG-MA THOB DÜ-DIR

བདག་ནི་མི་ལུས་གཅོང་མ་ཐོབ་དུས་འདིར།

Having obtained a clean, clear human body

GO-SUM GE-CHYO THA-RU-CHYIN-PA DANG

སྒོ་གསུམ་དག་སྦྱང་མཐའ་ཅུ་ཕྱིན་པ་དང་།

I shall practise all virtues and accumulate merits with my body,
speech and mind – I wish and pray they may be successfully
accomplished!

NAM-TOG LO-YI DRI-MA KUN SANG-NE

ནམ་རྟོག་སྒྲོ་ཡི་དྲི་མ་ཀུན་སངས་ནས།

And may any impurities of thought or consciousness be liberated

TOG-ME-YE-SHE GYU-LA CHYAR-WAR SHOG

རྟོག་མེད་ཡི་ཤེས་རྒྱུད་ལ་འཆར་བར་ཤོག

and appear to me as Wisdom which is pure from perception!

KYEN-NGEN GE-WAI BAR-CHE KUN ZHI NE

རྐྱེན་ངན་དག་བའི་བར་ཆད་ཀུན་ཞི་ནས།

May all misfortunes which disturb virtue be liberated!

GE-CHU THAR-CHYIN CHI-SAM-DRUB-PA DANG

དག་བརྩ་མཐར་ཕྱིན་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་དང་།

The Ten Virtues and whatever virtues I wish to perform –
may they all be perfectly fulfilled!

TEN-PA DAR ZHING KU-TSE-RING NE KYANG

བསྟན་པ་དར་ཞིང་སྦྲུ་ཆེ་རིང་ནས་ཀྱང་།

I wish and pray that the Buddhas' doctrines be preached abroad so
that we may all attain long-life and

DREL-TSE SEM-CHEN-KUN LA PHEN-THOG SHOG

འབྲེལ་ཆད་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་ཐོག་ཤོག

benefit all sentient beings with whom we are connected!

MI-TAG DÜ-CHEN LEB DÜ CHI-KHA NA

མི་རྟག་དུས་ཆེན་སླིབ་དུས་འཆི་ཁ་ན།

Before the great moment of death

LÜ-KYI NA-TSA ZUG-ZER ZHI-WA DANG

ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་བྱུག་གཟེར་ནི་བ་དང་།

may I have less physical pain and sickness

JYING-MUG THIB-PAI NANG-WA KUN SANG-NE

བྱིང་ཟུག་འཐིབ་པའི་སྒང་བ་ཀུན་སངས་ནས།

and may the obscuring clouds of drowsiness and dullness all be dispelled;

DRIB-ME ZANG-THAL RIG-PA SAL-WAR SHOG

སྤྱིབ་མེད་བཅང་ཐལ་རིག་པ་གསལ་བར་ཤོག

I wish and pray that uncovered, direct Awareness may appear!

JIG-TEN DIR-NANG THRUL-PAI LE-CHYO LA

འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒང་འབྲུལ་པའི་ལས་སྦྱོང་ལ།

As for all deluded worldly visions, activities and possessions –

RE-DOG CHYIR DRENG ZHEN-CHAG ME-PA DANG

རེ་དྲོགས་ཕྱིར་འབྲེང་ཞེན་ཆགས་མེད་པ་དང་།

may we neither desire, be bound to, follow nor dwell upon them.

JIG TRAG DUG-NGAL NYON-MONG RAB-ZHI NE

འཇིག་སྒྲག་སྒྲུག་བསྐལ་ཉོན་མོངས་རབ་ནི་ནས།

May all emotions, suffering and fears be liberated;

SEM-NYI YO-ME NGANG LA NE-PAR SHOG

སེམས་ཉིད་གཡོ་མེད་ངང་ལ་གནས་པར་ཤོག

I wish and pray to remain in the unmoving, stable Natural State!

GYU-LÜ ZUG-PHUNG JYUNG-WA JIG-DÜ SU

རྒྱ་ལུས་གཟུགས་ཕུང་འབྲུང་བ་འཇིག་དུས་སུ།

At the time when all the elements and aggregates of my illusory body collapse

WÖ-NGA THRUL-PAI-NANG-WA CHI-SHAR-YANG

འོད་ལྔ་འབྲུལ་པའི་སྒང་བ་ཅི་ཤར་ཡང་།

no matter what appears as deluded visions of five-coloured lights

SEM-KYI-CHO-THRUL RANG-TSAL NGO-SHE NE

སེམས་ཀྱི་ཚོ་འབྲུལ་རང་རྩལ་ངོ་ཤེས་ནས།

may I realize everything as the miraculous visions of the Natural State;

KU-NGA YE-SHE-NGA RU DROL-WAR SHOG

སྐྱུ་ལྷ་ཡི་ཤེས་ལ་རུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

I wish and pray that they may all be liberated into the Five Wisdoms
and the Five Bodies!

NAM-SHE TSI-TAI Ü-SU DÜ-PAI TSE

ནམ་ཤེས་ཙི་ཏའི་དབུས་སུ་འདུས་པའི་ཆོ།

When all my consciousnesses and senses gather into the centre of my
heart

RANG-NANG THRUL-PAI DRA-WÖ-ZER-SUM NAM

རང་སྒྲུང་འབྲུལ་པའི་སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་རྒྱམས།

may the naturally manifesting delusory visions of sounds, rays and
lights

KU-SUM NGO-SHE RANG-SAR-DROL NE KYANG

སྐྱུ་གསུམ་ངོ་ཤེས་རང་སར་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།

be liberated into Nature and at that time may I realize the Three
Buddha Bodies;

THRUL-NANG BAR-DOI-THRANG LE THAR-WAR SHOG

འབྲུལ་སྒྲུང་བར་དོའི་འཕྲང་ལས་ཐར་བར་ཤོག།

I wish and pray to traverse the treacherous path of deluded *bardo*
visions!

SEM-NYI NGO-WO A-YI TSEN-MA-CHEN

སེམས་ཉིད་ངོ་བོ་ཨ་ཡི་མཆན་མ་ཅན།

May A, the symbol of the Nature of Mind,

U THING DE-WAI-TSA LA LAM THON NE

དབུ་མཐིང་བདེ་བའི་ཚ་ལ་ལམ་ཐོན་ནས།

pass through the blissful blue Central Channel

CHYI-TSUG KUN-ZANG NGANG-DU THIM NE KYANG

ལྷི་གཙུག་ཀུན་བཟང་ངང་དུ་ཐིམ་ནས་ཀྱང་།

and be liberated into Kuntu Zangpo at the crown of my head;

BÖN-NYI YING-SU DZOG-SANG-GYE-PAR SHOG

བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་པར་ཤོག།

I wish and pray to achieve perfect Buddhahood in the dimension of
Nature!

GAL-TE LE-WANG CHYE-WA-LEN NA-YANG

གཤམ་རྟེ་ལས་དབང་སྐྱེ་བ་ལེན་ན་ཡང་།

Even though, by karmic cause, I may be taken to another rebirth

NYAL-WA YI-DAG JYOL-SONG HLA-MIN DANG

དམྱལ་བ་ཡི་དྲགས་བྱུང་སྤང་མིན་དང་།

the realms of the hells, hungry ghosts, animals and demi-gods

THA-KHOB PHAM-TUNG NE-NGEN KUN PANG NE

མཐའ་འཁོབ་པམ་ཁྱུང་གནས་ངན་ཀྱན་སྤང་ནས།

are all places of hardship: may they be closed to me;

HLO-GYAL DZAM-LING Ü-SU CHYE-WAR SHOG

ལྷོ་རྒྱལ་འཇམ་ལྷིང་དབུས་སུ་སྐྱེ་བར་ཤོག

I wish and pray to be born in the centre of the great southern
continent of Dzambu!

CHEN-ZEN DAB-CHAG JYOL-SONG DUD-DRO DANG

གཅན་གཟན་འདབ་ཆགས་བྱུང་སྤང་དུང་འགོ་དང་།

May I not be born as any clawed, winged, or crawling wild animal or
any beast of burden.

DREN DANG BU-ME MAG-PÖN SHEN-PA DANG

བན་དང་བུད་མེད་དམག་དཔོན་ཤན་པ་དང་།

May I not be born as a servant, a woman,¹ a general, a butcher and

CHYE-GO MA-DAG RIG-NGEN KUN PANG NE

སྐྱེ་སྒོ་མ་དག་རིགས་ངན་ཀྱན་སྤང་ནས།

may the door to rebirth as a person of low caste or in any place of
impure birth be closed to me;

RIG-ZANG KHUNG-TSÜN MI-LÜ THOB-PAR-SHOG

རིགས་བཟང་ཁུངས་བཙུན་མི་ལུས་ཐོབ་པར་ཤོག

I wish and pray to be born into a good family of respectable descent
with a perfect human body!

¹ As Yongdzin Rinpoche explained, generally speaking women have more hardships and fewer possibilities to practise: childbirth can be dangerous (and that was even more so in the past), then there is the lifelong commitment to raising children. In many societies women still hold lower social status and bear the brunt of domestic work which often leaves little time or energy for practice.

ZHA-WO WÖN-PA KUG-PA LONG-WA DANG

ན་བོ་འོན་པ་སྒྲགས་པ་ལྷང་བ་དང་།

May I not be born crippled, deaf, dumb, blind

WANG-PO MA-TSANG LÜ SU MI-CHYE ZHING

དབང་པོ་མ་ཆང་ལུས་སུ་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

in a body with impaired sense organs.

YI-WONG ZUG-ZANG TSEN-PE RAB-DZOG NE

ཡིད་འོང་གཟུགས་བཟང་མཆན་དཔེ་རབ་རྗེགས་ནས།

Rather, may I have beautiful features and a healthy body perfected
with the thirty auspicious marks;

THRUL-NGAG DEN-PAI NÖ-DU-RUNG-WAR SHOG

འཕྲུལ་ངག་བདེན་པའི་སྡོད་རུ་རུང་བར་ཤོག

I wish and pray to be a qualified vessel worthy of receiving the truth
of Yungdrung Bön!

JIG-TEN THRUL-CHYO MI-GE PANG-PA DANG

འཇིག་རྟེན་འཕྲུལ་སྡོད་མི་དགེ་སྤངས་པ་དང་།

At that time may I shun non-virtuous actions and deluded worldly
activities.

DE-PA-SUM-DEN GE LA RAB MÖ SHING

དད་པ་གསུམ་ལྡན་དགེ་ལ་རབ་མོས་ཤིང་།

May I naturally be devoted to virtues and merits and be endowed
with the three-fold faith.²

SUM-DEN LA-MA ZHIG DANG JAL NE KYANG

སུམ་ལྡན་སླ་མ་ཞིག་དང་མཇལ་ནས་གྲང་།

May I meet with a lama endowed with the three perfections
of contemplation, moral discipline and wisdom;

ZHÖN-NUR GYUR-LA RAB-TU-JYUNG-WAR SHOG

གཞོན་རུར་གྱུར་ལ་རབ་རུ་བྱུང་བར་ཤོག

I wish and pray to become a practitioner in the time of my youth!

² Faith which is pure, clear and stable.

DÜD DANG GONG-PO HLA-SIN-DE-GYE NAM

བདུད་དང་འགོང་པོ་ལྷ་སྲིན་སྡེ་བརྒྱད་ནམས།

May all demons and disturbers among the Eight Classes of Gods and Spirits

THRUL-SEM NÖ-SEM DUG-SEM ZHI-WA DANG

འབྲུལ་སེམས་གནོད་སེམས་གདུག་སེམས་ཞི་བ་དང་།

whose deluded minds are full of malice and rancour be assuaged and

DAG-GI KA-NYAN DREN DU KHOL NE KYANG

བདག་གི་བཀའ་ཉན་བླ་དུ་འཁོལ་ནས་ཀྱང་།

may they become my entourage of obedient servants and protectors of the teachings;

GE-WAI THUN-KYEN PHUN-SUM-TSOG-PAR SHOG

དགེ་བའི་མཐུན་ཁྱེན་ཕུན་སུམ་ཚྏགས་པར་ཤོག

I wish and pray to have all perfect circumstances and facilities to practise virtues and merits!

NGAL-DUB-ME-PAI TSÖN-DRUB RAB-CHYE NE

ངལ་དུབ་མེད་པའི་བཙོན་འབྲུབ་རབ་བརྒྱུད་ནས།

At that time, I shall develop tireless determination.

LE-LO YENG-WAI DU-DZI PANG-PADANG

ལེ་ལོ་གཡེང་བའི་འདུ་འཛིན་སྤངས་པ་དང་།

Overcoming laziness, shunning the distractions of this worldly life and

GO-SUM SHE-GYU BÖN LA JYANG NE KYANG

སྒོ་གསུམ་ཤེས་རྒྱུད་བོན་ལ་སྦྱངས་ནས་ཀྱང་།

integrating my body, speech and mind with Yungdrung Bön, I shall study and practise;

LAB-SUM PHUL-CHYIN KHE-PAR GYUR-WAR SHOG

བསྐྲུབ་གསུམ་ཕུལ་ཕྱིན་མཁས་པར་གྱུར་བར་ཤོག

I wish and pray to obtain the perfect knowledge of Yungdrung Bön and gain ultimate proficiency in the three trainings!³

³ Tib. tshul khirms, ting 'dzin, shes rab / ཚུལ་ཁྲིམས། ཐིང་འཛིན། ཤེས་རབ། – moral discipline, wisdom and contemplation.

DE-DÜ KHE-PAI NGA-WO KUN PANG NE

དེ་དུས་མཁས་པའི་ང་བོ་ཀུན་སྤངས་ནས།

At that time, may I remove pride caused by my knowledge.

TSIG CHYIR MI-DRENG DON LA DRIL-WA DANG

ཆོག་ཕྱིར་མི་འབྲིང་དོན་ལ་འདྲིལ་བ་དང་།

May I not merely follow the words of the teachings but concentrate on their meaning.

TUL-SHUG TOB KYI NANG-WA JYANG NE KYANG

རུལ་བྱགས་སྟོབས་ཀྱི་སྣང་བ་སྤངས་ནས་ཀྱང་།

By the power of special knowledge and practice may I remove worldly visions;

THEG-CHEN ZAB-MO NYAM-SU-LEN-PAR SHOG

ཐེག་ཆེན་ཟབ་མོ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་ཤོག

I wish and pray that I may practise the profound teachings of Mahayana!

JIG-TEN DRA-NYEN ZANG-ZING NOR-DZE LA

འཇིག་རྟེན་དག་གཉེན་ཟང་ཟིང་ནོར་རྩས་ལ།

For all worldly facilities and wealth, worldly friends and enemies

CHAG-ZHEN DÖ-ME GYU-LA-CHYE-WA DANG

ཆགས་ཞེན་འདོད་མེད་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བ་དང་།

may I harbour neither desire, attachment nor longing.

ZUNG-DZIN SER-NAI DUD-PA DROL-NE KYANG

གཟུང་འཇིན་སེར་སྐའི་མདུད་པ་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།

Having released the knots of dualistic grasping and niggardliness,

SEM-NYI YO-ME NGANG LA NE-PAR SHOG

སེམས་ཉིད་གཡོ་མེད་ངང་ལ་གནས་པར་ཤོག

I wish and pray to abide in the unmoveable Natural State!

CHYI-YI TSOB-DRUG NANG-WA DEN-ME LA

ཕྱི་ཡི་ཆོགས་རྒྱལ་སྣང་བ་བདེན་མེད་ལ།

Externally, may I know all worldly visions, the six collections of consciousness,⁴ as inherently untrue.

⁴ I.e. the five senses, mind and their objects.

NGA-DAG ZUNG-DZIN RANG-SAR-DROL-WA DANG

ང་བདག་གཟུང་འཛིན་རང་སར་གྲོལ་བ་དང་།

May all grasping at inherent existence be liberated into its own Natural State.

NGÖ-PO NGÖ-ZUNG ZA-TE DRAL-NE KYANG

དངོས་པོ་དངོས་བཟུང་གཟུང་གཏད་བྲལ་ནས་ཀྱང་།

Without focusing on, conceptualising or grasping at composite existent phenomena

NANG-WA NA-TSOG GYU-MAR TOG-PAR SHOG

སྣང་བ་སྣ་ཚགས་སྐྱུ་མར་རྟོགས་པར་ཤོག

I wish and pray to understand all visions and perceptions as illusion!

NANG-GI NAM-TOG LO-YI GYU-JYE NAM

ནང་གི་ནམ་རྟོག་སྒོ་ཡི་འབྱུང་བྱེད་ནམས།

Internally, may discursive thoughts and mental processes triggered by the senses

ZHEN-ME KA-DAG NGANG DU SANG-PA DANG

ཞེན་མེད་ཀ་དག་ངང་རྩ་སངས་པ་དང་།

be liberated into pure Nature beyond grasping at any perceptions

GOM-JYUNG THRUL-ME SHE-RAB GYE NE KYANG

གློམ་བྱུང་འབྲུལ་མེད་ཤེས་རབ་རྒྱས་ནས་ཀྱང་།

and may wisdom arise and develop from undeluded meditation;

SANG-GYE GONG-PA RANG LA NYE-PAR SHOG

སངས་རྒྱས་དགོངས་པ་རང་ལ་རྟེན་པར་ཤོག

I wish and pray to discover Buddha's knowledge and meditation within myself!

JYING-MUG THRÖ-GÖ THE-TSOMRE-DOG NAM

ཇིང་མུག་འཕྲོ་རྟོད་ཐེ་ཚོམ་རེ་དུགས་ནམས།

May all strengthlessness, dullness, agitation, doubts and expectations

YER-ME WÖ-SAL NGANG-DU DROL-WA DANG

དབྱེར་མེད་འོད་གསལ་ངང་རྩ་གྲོལ་བ་དང་།

be liberated into inseparable Clear Light

KU-SUM NGÖN-GYUR RANG-NGO-SHE-NE KYANG

སྐྱེ་གསུམ་མངོན་གྱུར་རང་ངོ་ཤེས་ནས་ཀྱང་།

and may I realise my Nature directly as the Three Buddha Bodies;

NGE-SHE YI-CHE TING-NE CHYE-WAR SHOG

ངེས་ཤེས་ཡིད་ཆེས་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་ཤོག

I wish and pray for the arising of indubitable knowledge and deep trust!

CHYI-NANG-SANG-SUM LAM GYI DRÖ-TAG LA

ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ལམ་གྱི་བྱོད་རྟགས་ལ།

As signs of progress along the external, internal and secret paths

THUN-MONG-NGÖ-DRUB DZU-THRUL NGA-WA DANG

ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་རྩུ་འཕྲུལ་མངའ་བ་དང་།

may I manifest miraculous powers, common and supreme *siddhi*

SA-LAM LO-YI RIM-PA DZOG NE KYANG

ས་ལམ་སྒྲོ་ཡི་རིམ་པ་རྫོགས་ནས་ཀྱང་།

and perfectly accomplish the stages of the paths and *bhumis*;

SEM-NYI RO-NYOM DAG ZHAL-THONG-WAR SHOG

སེམས་ཉིད་རོ་སྟོམས་བདག་ཁལ་མཐོང་བར་ཤོག

I wish and pray to come face to face with my own Nature, the non-differentiating Natural State!

DON-DAM THA-RU-CHYIN-PAI DRÖ-TAG LA

དོན་དམ་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པའི་བྱོད་རྟགས་ལ།

May I attain the sign of achieving the Final Goal of Absolute Truth,

TOG-ME-YE-SHE DU-DRAL-ME-PA DANG

རྟོག་མེད་ཡི་ཤེས་འདུ་འབྲལ་མེད་པ་དང་།

the non-conceptual wisdom beyond union or separation and

NYAM-TOG NGO-WO RO DANG-DRAL NE KYANG

ཉམས་རྟོགས་ངོ་བོ་རོ་དང་བྲལ་ནས་ཀྱང་།

Nature free from residual experience and perception;

CHOG-GI-NGÖ-DRUB NAM-KHYEN THOB-PAR-SHOG

མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ནམ་མཁུན་ཐོབ་པར་ཤོག

I wish and pray to receive the supreme *siddhi* of omniscient Buddha!

NANG-SI CHYI-NANG KHOR-DE BÖN NAM KUN

སྒྲིབ་སྤྱི་ནི་ནང་འཁོར་འདས་བོན་ནམས་ཀྱིན།

All that exists externally and internally, *samsara* and *nirvana*,

YE-TONG-TSA-DRAL NGANG DU NYAM-PA DANG

ཡི་སྤྱོད་ཅུ་བྲལ་ངང་དུ་མཉམ་པ་དང་།

is equally encompassed within primordial, untethered Empty Nature

NA-TSOG DU-MA CHIG-TU DZOG NE KYANG

སྤྱོད་ཆོགས་དུ་མ་གཅིག་དུ་རྫོགས་ནས་ཀྱང་།

in which the whole of existence comes to perfection;

JO-ME BÖN-KU SA-LA CHYIN-PAR SHOG

བརྗོད་མེད་བོན་སྤྱི་ས་ལ་ཕྱིན་པར་ཤོག

I wish and pray to achieve the *bhumi* of ineffable, primordial
dharmakaya!

THUG-NYI NGANG-LA TSE-ME-ZHI SHAR YANG

ཐུགས་ཉིད་ངང་ལ་ཆད་མེད་བཞི་ཤར་ཡང་།

May the Four Immeasurables⁵ appear from the Nature of Mind

SEM-CHEN LO-YI MÜN-PA-SEL-WA DANG

སེམས་ཅན་སྤྱོད་ཡི་ཐུན་པ་སེལ་བ་དང་།

to clear all darkness from sentient beings' minds and

DRO-WA-KUN GYI'I DE CHING MÖ NE KYANG

འགྲོ་བ་ཀྱིས་དད་ཅིང་མོས་ནས་ཀྱང་།

may all transmigrating beings follow with devotion –

YUNG-DRUNG-BÖN GYI KHOR-LO KOR-WAR SHOG

གཡུང་རླུང་བོན་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་ཤོག

as I wish and pray to follow – the turning wheel of Yungdrung Bön
teachings!

⁵ Tib. snying rje / སྤྱིང་རྗེ། – immeasurable compassion; Tib. byams pa / བྱམས་

པ། – immeasurable loving-kindness; Tib. btang snyom / བཏང་སྟོན། –

immeasurable equanimity; Tib. dga' ba / དགའ་བ། – immeasurable happiness.

For details see Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche, Trnscr., Comp & Ed. Carol Ermakova & Dmitry Ermakov, THE FOUR WHEELS OF BÖN །བོན་འཁོར་ཆོག་བཞི།, (UK: FPYB, 2016), pp.16-24.

DUL-JYA TEN-PA DAR ZHING RAB-GYE NE

གདུལ་བྱ་བསྐྱེད་པ་དར་ཞིང་རབ་རྒྱས་ནས།

May both the doctrines and those suitable to follow them increase

PHA-ROL ZHEN-NANG ZIL-GYI'I-NÖN-PA DANG

པ་རོལ་གཞན་སྤང་བྱིས་གཞོན་པ་དང་།

and at that time may they become glorious beings which outshine all others

KUN GYI GÖN-CHYAB RE-NE GYUR-NE KYANG

ཀུན་གྱི་མགོན་སྤྱབས་རེ་གནས་གྱུར་ནས་ཀྱང་།

thus may all sentient beings look to them for help and refuge;

DAG-NYI THUG-JE-ZHI DANG-DEN-PAR SHOG

བདག་ཉིད་སྤྱགས་རྩེ་བཞི་དང་ལྔ་པ་རྟོག

I wish and pray to be endowed with the four kinds of compassion!⁶

NYING-JE CHE ZHING THAB-LA-KHEN NE KYANG

སྙིང་རྩེ་ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལ་མཁས་ནས་ཀྱང་།

Using skilful means and great compassion

SEM-CHEN-DON LA CHYO-NGAL-ME-PA DANG

སེམས་ཅན་དོན་ལ་སྦྱོང་ལ་མེད་པ་དང་།

may I be tireless in whatever I do for sentient beings;

KHA-KHYAB DRO-DRUG-SEM-CHEN MA-LÜ KUN

མཁའ་བྱབ་འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀྱན།

I wish and pray that by my compassion

⁶ Boundless compassion which is like the sky – Tib. rgya che ba nam mkha' lta bu'i thugs rje / རྒྱ་ཆེ་བ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་རྩེ། All-illuminating compassion which is like the sun – Tib. kun gsal ba nyi ma lta bu'i thugs rje / ཀུན་གསལ་བ་ཉི་མ་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་རྩེ། Inexhaustible compassion which is like the earth – Tib. zad pa med pa sa gzhi lta bu'i thugs rje / ཟད་པ་མེད་པ་ས་གནི་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་རྩེ། Unceasing compassion which is like a great river – Tib. rgyun chad med pa chu bo lta bu'i thugs rje / རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་རྩེ་བོ་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་རྩེ། Thanks to Drubdra Khenpo Tsultrim Tenzin for providing the list.

DAG-NYI THUG-JE'E NYUR-DU DRONG-PAR SHOG

བདག་ཉིད་སྤྱད་ས་རྒྱུ་རྒྱ་འདྲེང་པར་ཤོག།

I may swiftly lead all sentient beings of the Six Realms that pervade infinite space!

CHYAB-NE KHYEN-TSEI THUG-JEI-JYIN-LAB DANG

སྐྱབས་གནས་མཆིན་བཅེད་སྤྱད་ས་རྒྱུ་རྒྱ་ཐབས་དང་།

By the blessing of the compassion and wisdom of the Three Jewels of Refuge

DAG-GI GO-SUM MÖ-GÜ NÜ-THU YI'I

བདག་གི་སྒོ་གསུམ་མོས་གུས་ཅུས་མཐུ་ཡིས།

and by the power of the devotion of my body, speech and mind

MÖN-LAM NAM-DAG NYUR-DU RAB DRUB NE

སྒོན་ལམ་རྣམ་དག་ལྟར་དུ་རབ་འབྲུབ་ནས།

may whatever pure prayers I have uttered be fulfilled as quickly as possible;

KHOR-WA MA-LÜ DONG-NE-TRUG-PAR SHOG

འཁོར་བ་མ་ལུས་དོང་ནས་སྤྱད་པར་ཤོག།

I wish and pray that all beings may be dredged from the depths of *samsara*!

CHYAB-NE DER-SHEG CHYI-NANG HLA-TSOG DANG

སྐྱབས་གནས་བདེར་གཤེགས་ཕྱི་ནང་ལྷ་ཚོགས་དང་།

The hosts of external and internal divinities and the Buddhas – the objects of Refuge – and

DAG-SOG KHA-NYAM DRO-DRUG-SEM-CHEN NAM

བདག་སོགས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས།

all sentient beings of the Six Realms pervading space including myself

DU-MA RO-CHIG NGANG LA NYAM NE KYANG

དུ་མ་རོ་གཅིག་ངང་ལ་མཉམ་ནས་ཀྱང་།

are all equally encompassed by the all-embracing Final Single Point;

JO-ME BÖN-NYI YING-SU SANG-GYE SHOG

བཞོན་མིན་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

I wish and pray that we may all achieve ultimate, ineffable, Empty
Dharmakaya!

ཨ་ཨླུ་རྩྱུ། ཨླ་ཨ་དཀར་སལ་འོད་ཁྱི་རུར་རུ་མ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་ཡེ་སྐྱུ།

A OMHUNG| A A KAR SALE WÖ THRI DUR RU TRA NAG PO
ZHI ZHI YE SOHA|

ཞེས་ལན་གསུམ་བཞོན།

Recite this mantra three times.

དེ་ལྟར་སྣོན་ལམ་དོན་འདུས་རིན་ཆེན་འཕེང་བ་འདི་ནི།

About this collection of aspirational prayers called the Precious Mala:

གནས་མཚའི་དོ་སྒྲིང་གསང་བུག་རུ།

In the Secret Cave on the island in Lake Namtsö

ཆོ་དབང་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཡིས།

The great Siddha Tsewang Rigdzin

ཇི་ཏུ་རིག་པ་རང་ཤར་ཉིད་ལ་སྟན་རུ་བཞུད།

Taught this directly to the ear of Ziwu Rigpa Rangshar.

ཇི་ཏུས་ཕྱི་རབས་དོན་རུ་ཡི་གེར་བཀོད།

Ziwu wrote it down on paper for the benefit of beings to come.

འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་བཞོན་གྱི་མི་ལོང་དོ།

The benefit of this prayer is inconceivable and cannot be put into words.

ནང་ལུབ་རུས་བཟང་དག་ལ་མ་ཆགས་པ་ཡང་ཡང་སྣོན་ལམ་ཐོབ།

*Always say this prayer unceasingly in the morning or afternoon or at the time
of the great festivals.*

ཅེས་ཆོ་དབང་གི་ཞལ་ནས་གསུངས་སོ།

This was all uttered from the mouth of Tsewang Rigdzin.

ཕུན་སྡུག་པོ་གཅིག་གདབ་པས་རྣམ་ཤེས་ཆོ་དབང་གི་སྤྱགས་ཀར་ཐིམ།

*At the time of death say PHAT! very loudly, and visualize that your own
consciousness is transferred to and absorbed into the heart of Tsewang
Rigdzin.*

ཆོ་དབང་འོད་རླུ་ནས་ཀུན་རུ་བཟང་པོའི་སྤྱགས་ཀར་ཐིམ།

*Transforming into luminous light, Tsewang Rigdzin is absorbed into the
heart of Kuntu Zangpo.*

འདི་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ལམ་བཏབ་ལེགས་པས།

Whether you pray this for yourself or others, it is good for all,

རྟན་གསུམ་ཁྱད་པར་ཅན་དང་།

especially if you recite it in front of the excellent Three Supports

ལྷ་མ་བཟང་པོའི་བྱང་ངམ།

Or in front of a great Master

གནས་ཁྱད་པར་ཅན་དང་ཉི་ཟླ་གནའ་ཡིས་ཟིན་རྒྱས་དང་།

Or in a great excellent holy place, or during an eclipse of the sun or moon,

རྒྱལ་བ་གཤེན་རབ་སྐུ་འབྱུངས་འདས་ཀྱི་རྒྱས་དང་།

Or on the anniversary of the birth or parinirvana of Buddha Tönpa Shenrab,

དྲིན་ཅན་པ་མ་འདས་པའི་རྒྱས་དང་།

Or at the time of the passing of your kind father or mother,

ཙ་བའི་ལྷ་མ་འདས་པའི་རྒྱས་མཆོད་དང་།

Or on the anniversary of the passing of your Root Lama,

རང་གི་བྱུགས་དམ་གྱི་རྩིས་སུ་ཡི་དམ་བྱེད་པ་གལ་ཆེའོ།

Or at the end of practising your own yidam.

འདི་ལ་ཡི་དམ་རྒྱ་བྱས་ན་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལ་ཨ་འཐས་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་བསྐྱང་བ་དང་།

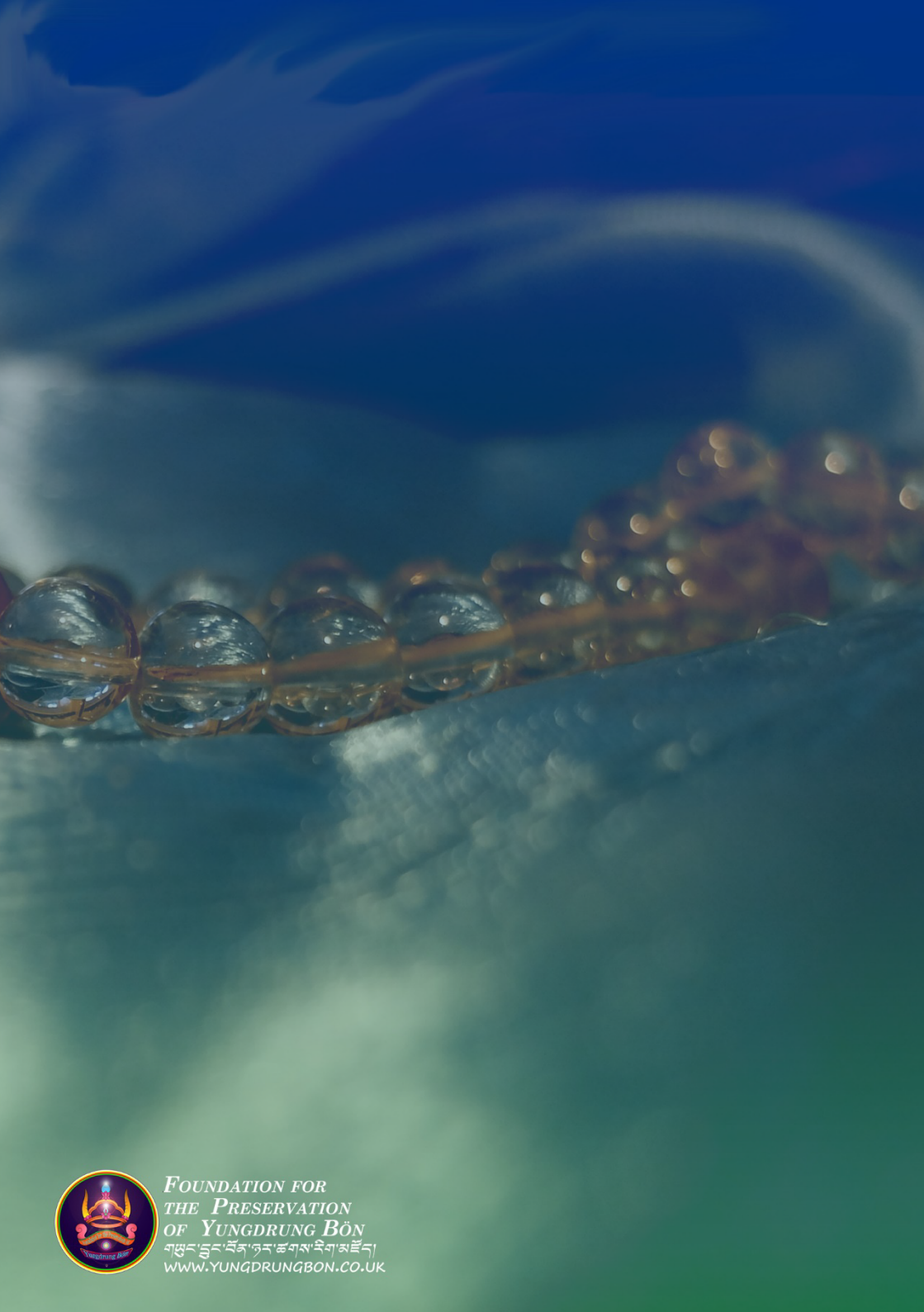
If you keep your yidam practice and are bound by moral discipline during this lifetime and

སྟོན་ལམ་འདི་ཉིད་བྱུགས་དམ་བྱས་ན། ཕྱི་མ་ཆོ་དབང་གི་བྱང་རྒྱུ་བར་འབྱུར་གསུང་སོ།

keep this prayer as your yidam, in the next life you will be born in front of Tsewang. So it is said.

སེམས་མ་རྒྱལ།

Tashi! Happiness!



FOUNDATION FOR
THE PRESERVATION
OF *YUNGDRUNG BÖN*
ཡུང་རྫོང་བོན་ཉལ་ཆགས་འགྲུལ་སྒྲོལ་
WWW.YUNGDRUNGBON.CO.UK