

ལ བྱར་ཞོག་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་སྟོན་ལམ་རིན་ཆེན་སྤང་བ་བཞུགས།

**BARDO MONLAM - PRAYER FOR THE INTERMEDIATE STATE**



ལ ཨ་ཨོཾ་ཧཱུྃ། ད་ལྷ་གནས་པ་ཚེ་ཡི་བར་དོ་ལ།

A OM HUNG DA TA NE PA TSE YI BARDO LA  
*In the Bardo of this life*

རང་སེམས་མ་རྟོགས་འཁོར་བའོ་ལས་ལ་གཡེང།

RANG SEM MA TOG KHOR WE LE LA YENG  
*Distracted by Samsaric activities we cannot recognize the nature of our mind.*

མི་རྟག་འཆི་བ་མ་དྲན་འདི་དོན་བསྐྱབ།

MI TAG CHHI WA MA DREN DHI DON DRUB  
*Pursuing only the aims of this life we forget impermanence and death*

སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྐྱོགས་སུ་ཚུད།

DUG NGAL KYE GA NA CHI DROGS SU TSHUD  
*And experience the suffering of birth, old age, sickness and death.*

ལྷུ་ལུས་གློ་བུར་ནད་གྱིས་ཐེབ་ཙམ་ན།

GYU LUE LO BUR NED KYI THEP TSAM NA

*When illness touches this illusory body*

གཟུང་འཛིན་ཞེན་ཆགས་རང་སར་གྲོལ་བར་ཤོག།

ZUNG DZIN ZHEN CHHAK RANG SAR DROL WAR SHOG

*May we self-liberate our attachment and grasping.*

སླ་མ་མཚུན་ལོ་སྤྲུགས་རྗེས་བཟུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

དེ་ནས་འཆི་ཁ་དུས་ཀྱི་བར་དོ་ལ།

DE NE CHHI KHA DUI KYI BARDO LA

*In the Bardo of Dying*

རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་ཕ་རོལ་འགོ་བའི་ཚོ།

RANG NYID CHID PUR PHA ROL DRO WE TSE

*Each of us has to travel to the other shore all alone*

ཉི་དྲུང་འབྲེལ་བ་ཀུན་གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་གྱང།

NYE DRUNG DREL WA KUN GYI THA KOR KYANG

*Though surrounded by loved ones and family.*

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་སྤྱོད་པའི་ཐབས་མེད་པས།

KED CHIG CHAM YANG DOD PI THAB MED PE

*We cannot extend our life even by one single moment.*

ལུས་གྱི་འཁྲུལ་འཁོར་འབྱུང་བཞི་འཇིག་པའི་དུས།

LUE KYI THRUL KHOR JUNG ZHI JIG PI DUE

*When the four elements of our body dissolve*

གཟུང་འཇོན་ཞེན་ཆགས་རང་སར་གྲོལ་བར་ཤོག།

ZUNG DZIN ZHEN CHHAK RANG SAR DROL WAR SHOG

*May we experience the self-liberation of our attachment and grasping.*

སླ་མ་མཁྱེན་ལྡོ་ཐུགས་རྗེས་བབྱུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དེའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

TONG RING MA BU THROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

ས་ཡི་རྩས་པ་ཚུལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།

SA YI NU PA CHHU LA THIM PI TSE

*When the energy of the earth element dissolves into the water element*

ལུས་གྱི་སྦྱོབས་ཤོར་ས་ལ་བྱིང་བ་འདྲ།

LUE KYI TOP SHOR SA LA JING WA DRA

*The body loses its strength and one has the feeling of falling and sinking*

སླིག་གྲུ་གྲུ་རྩལ་འཚུབ་སྒྲུང་བ་འཆར།

MIG GYU GYA GYU DUL TSUP NANG WA CHHAR

*Appearances of smoke-like mirages arise.*

རང་འོད་སེར་པོ་ལམ་ལམ་ཤར་བའི་ཚོ།

RANG OD SER PO LAM LAM SHAR WE TSE

*When yellow flickering lights appear*

གསལ་བ་རང་འབྱུང་སྐུ་རུ་ཉོག་ས་བར་ཤོག།

SAL WA RANG JUNG KU RU TOG PAR SHOG

*May we recognize them as the nature of the Buddha Sal Wa Rang Jung (“Self-Luminous”).*

སློམ་མ་མཁྱེན་ཉོ་ཐུག་ས་རྗེས་བཟུང་དུ་བསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྒྲུང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

TONG RING MA BU THROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

ཚུ་ཡི་རུས་པ་མེ་ལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།

CHHU YI NUPA ME LA THIM PI TSE

*When the energy of the water element dissolves into the fire element*

ལུས་བཟང་གཤམ་འཚོར་ཞིང་ཁ་སྐྱོམ་སྤྱི་ཡང་སྐྱེམས།

LUE TRAG CHHOR ZHING KHA KOM CHE YANG KYEM

*The body loses its healthy glow, the tongue dries and one is thirsty,*

ཕྱེད་ཕྱེད་བན་བུན་ཚུས་བྱིར་སྤྲང་བ་འཆར།

CHYED CHYED BEN BUN CHHU KHYER NANG WA CHHAR

*One feels as if carried away by flooding waters.*

ཚུ་ཡི་དྲངས་མ་འོད་སྲོན་འཆར་བའི་ཚོ།

CHHU YI DANG MA OD NGON CHHAR WE TSE

*When the purity of water appears as a vision*

དགའ་བ་དོན་གྲུབ་སྐྱུ་རུ་རྟོགས་པར་ཤོག།

GAWA DON DRUP KU RU TOG PAR SHOG

*May I recognize it as the divine body of Gawa Dondrup (“Joyful Accomplishment”).*

སླ་མ་མཁྱེན་མོ་སྐྱབས་ཇེས་བཟུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྤྲང་ཚོད་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

BARDOE THRUL NANG CHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

མི་ཡི་རྣམ་པ་རླུང་ལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།

ME YI NUPA LUNG LA THIM PI TSE

*When the energy of the fire element dissolves into the air element*

ལུས་གྱི་བྲོད་ཡལ་ཚུ་རྣམས་དར་མ་རུས།

LUE KYI DROD YAL TSA NAM DAR MA NUE

*The body loses its heat and the energy channels can no longer sustain themselves.*

སྲིན་བྱ་མེ་ཁྲེར་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་འཆར།

SRIN BU ME KHYER TA WUI NANG WA CHHAR

*Lights appear like fireflies.*

རང་འོད་དམར་པོ་ལམ་ལམ་འཆར་བའི་དུས།

RANG OD MAR PO LAM LAM CHHAR WE DUE

*When flaming red light appears*

བྱེ་བྲག་དངོས་མེད་སྐུ་རུ་ཉོག་པ་པར་ཤོག།

JE DRAG NGO MED KU RU TOG PAR SHOG

*May I recognize it as the nature of the Buddha Je Drag Ngo Med (“Nonduality”).*

སླ་མ་མཁྲེན་མོ་སྤྲུག་པ་རྗེས་བབྱུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དེའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

རླུང་གི་རུས་པ་རྣམ་ཤེས་དག་ལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།

LUNG GI NUPA NAM SHE DAG LA THIM PI TSE

*When the energy of the air element dissolves into consciousness*

དབུགས་ཀྱང་ཆད་ནས་མིག་ཀྱང་བྱེན་ལ་བསྐྱོད།

UG KYANG CHHED NE MIG KYANG GYED LA DHOG

*The breath stops and the eyes roll back.*

མར་མེ་ལྷུང་བྱེད་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་འཆར།

MAR ME LUNG KHYER TAWUE NANG WA CHHAR

*Visions of an extinguishing butterlamp arise.*

རང་འོད་ལྗང་ལྷ་ལམ་ལམ་འཆར་བའི་ཚོ།

RANG OD JANG KHU LAM LAM CHHAR WE TSE

*When flaming green light appears*

དགེ་ལྷ་གར་ལྷུག་སྐྱུ་རུ་རྟོགས་པར་ཤོག།

GE LHA GAR CHUG KU RU TOG PAR SHOG

*May I recognize it as the nature of the Buddha Ge Lha Gar Chung (“Ceaseless Flow of Virtue”).*

སླ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེས་བཟུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

ནམ་པར་ཤེས་པ་ཀུན་གཞིར་ཐིམ་པའི་ཚོ།

NAM PAR SHEPA KUN ZHIR THIM PI TSE

*When consciousness dissolves into the ground of all*

མྱི་ཡི་ཡུལ་འགག་ནང་གི་དབང་པོ་འགག།

CHYI YI YUL GAG NANG GI WANG PO GAG

*The inner senses and outer objects lose their function.*

ནམ་མཁའ་སློན་བླ་བུའི་སྒྲང་བ་འཆར།

NAM KHA TRIN DRAL TA PUE NANG WA CHHAR

*A vision of a cloudless sky may appear.*

རང་བཞིན་འོད་གསལ་བར་དོ་ཤར་བའི་ཚོ།

RANG ZHIN OD SAL BARDO SHAR WE TSE

*When the natural Bardo of Clear Light appears*

ཀུན་སྒྲང་བྱབ་པའི་སྐྱུ་རུ་རྟོགས་པར་ཤོག།

KUN NANG KHYAB PI KU RU TOG PAR SHOG

*May I recognize it as the perfect form of Kun Nang Khyab Pi (“Limitless Vision”).*

སློམ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱད་མེས་བཟུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འབྲུལ་སྒྲང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

ཚོགས་དུག་ཡུལ་དུག་ཅི་རྟེན་འདུས་པའི་ཚོ།

TSOG DRUG YUL DRUG CHI TAR DUI PI TSE



*When the six consciousnesses and their objects dissolve*

མུན་འཐིབ་བྲག་ཆར་བྲག་མཚོ་འབྲིལ་བའི་རུས།

MUN THIB THRAG CHHAR THRAG TSO KHYIL WE DUE

*Darkness appears and a rain of blood fills an entire lake.*

སྐྱ་ཆེན་གྲགས་དང་འོད་ཆེན་འཆར་བའི་ཚོ།

DRA CHHEN DRAG DANG OD CHHEN CHHAR WE TSE

*When a tremendous rumbling sound and a great light appears*

རང་སྣང་སྐྱ་མ་ཡིན་པ་ངོ་ཤེས་ནས།

RANG NANG GYU MA YIN PA NGO SHE NE

*May I recognize all appearances as illusion.*

རང་རིག་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སྤུ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

RANG RING BON NYID YING SU SANGYE SHOG

*May I recognize the innate, self-knowing awareness.*

སླ་མ་མཚམས་མོ་སྤྲུགས་རྗེས་བཟུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དེའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

TONG RING MA BU PHROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

རྣམ་ཤེས་ཉེན་མེད་ད་བྱུར་བྱུད་པའི་ཚོ།

NAM SHE TEN MED DA BUR BUD PI TSE

*When consciousness becomes like an orphan without support*

ཕ་རོལ་འཇིགས་རུང་གཤམ་རྗེའི་སྣང་བ་འཆར།

PHA ROL JIG RUNG SHIN JE NANG WA CHHAR

*And the fearful Lord of Death appears,*

སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་རང་སྣང་འབྲུལ་པ་རྣམས།

DRA OD ZER SUM RANG NANG KHRUL PA NAM

*When the three illusory visions of sound, light and light rays appear*

རང་བྱུང་རང་ཅལ་ཡིན་པ་ངོ་ཤེས་ནས།

RANG JUNG RANG TSAL YIN PA NGO SHE NE

*Bless me, that I may recognize these visions as inseparable from the nature of the mind*

བར་དོ་ངེས་པར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

BARDO NGE PAR DROL PAR JIN GYI LOP

*And achieve liberation in the Bardo.*

སླ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྲུགས་རྗེས་བབྱུང་དུ་གསོལ།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind*

བར་དོའི་འབྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

BARDOE THRUL NANG CHHOD PAR JIN GYI LOB

*So that I can overcome the deluded visions of Bardo,*

སྟོང་རིག་མ་བུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

TONG RING MA BU THROD PAR JIN GYI LOB

*Bless me so that I can unify emptiness and awareness as mother and son.*

སྒྲུང་བ་སྒྲུ་མར་རྟོགས་པ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

NANG WA GYU MAR TOG PAR JIN GYI LOB

*Bless me, that I may recognize all visions as delusion.*

གནས་ངན་སྐྱེ་སྐྱོ་ཚོད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

NE NGEN KYE GO CHHOD PAR JIN GYI LOB

*May I exhaust the possibilities of rebirth in the lower realms*

དུས་གསུམ་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

DUE SUM NYAM NYID TOG PAR JIN GYI LOB

*And recognize the oneness of the three times.*

སྐྱེ་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

KU SUM SAN GYE THOP PAR JIN GYI LOB

*Bless me that I may achieve the Buddhahood of the three Kayas,*

ཡེ་ཤེས་ལྔ་དང་ལྔཱ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

YE SHE NGA DANG DEN PAR JIN GYI LOB

*Bless me that I may achieve the five wisdoms.*

ལྷ་མ་མཁྱེན་མོ་སྐྱུགས་རྗེས་བབྱུང་དུ་གསོལ།།

LAMA KHYEN NO THUG JE ZUNG DU SOL

*Master, please bless me with your compassionate heart and mind.*

© Olmo ling Translated by Tempa Dukte Lama

Tibetan typing by Mihnea Vasilescu.

Music notation by Eileen Nadzam.