ཞི། བར་དོའི་གསོལ་འདེབས་བར་དོ་རང་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

The Bardo Supplication Called
"Natural Freedom in the Bardo"

Lho Trinley Namgyal 1625– 1691

Translation and Editing

This text was translated by Khenpo Tsultrim Tenzin and edited by Khenmo Trinlay. Tibetan typesetting and phonetic pronunciation by Ngakpa Wangdu (Mike Essex), who also provided some translation assistance.

Copyright © 2026 by Khenpo Tsultrim Tenzin

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, or otherwise, without prior written permission from the copyright holder.

For further information or additional copies, please contact:

Khenpo Tsultrim Tenzin
c/o Tibetan Meditation Center
9301 Gambrill Park Road
Frederick, MD 21702
drikungweb@gmail.com

May it free all sentient beings from the suffering of samsara.

Refuge and Motivation Prayers

Refuge and Bodhicitta

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

SANG-GYAY CHÖ-DANG TSHOG-KYI CHOG-NAM LA
In the Buddha, the Dharma, and Sangha most excellent,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

CHANG-CHUB BAR-DU DAG-NI KYAP-SU CHI
I take refuge until enlightenment is reached.

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

DAG-GI JYIN-SOK GYI-PAY SO-NAM KYI
By the merit of generosity and other good deeds,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །ལན་གསུམ།

DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYAY DRUB-PAR SHOG
may I attain buddhahood for the sake of all sentient beings.

Repeat three times.

The Four Immeasurables

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་

བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

MA NAM-KHA DANG NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHAY DE-WA DANG DE-WAY GYU-DANG DEN-PAR GYUR CHIG
May all mother sentient beings, boundless as the sky, have happiness and the causes of happiness.

སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DUG-NGAL DANG DUG-NGAL GYI GYU-DANG DRAL WAR GYUR CHIG
May they be liberated from suffering and the causes of suffering.

སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DUG-NGAL MEY-PAY DE-WA DANG MI-DRAL WAR GYUR CHIG
May they never be separated from the happiness that is free from sorrow.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག ལན་གསུམ།

NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG-NYOM LA NE-PAR GYUR CHIG
May they rest in equanimity, free from attachment and aversion.

Repeat three times.

Seven-Limbed Prayer

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །

CHAG-TSHAL WA-DANG CHÖ-CHING SHAG-PA-DANG
Whatever merit I have gathered through prostrations, offerings,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

JE-SU YI-RANG KUL-SHING SOL-WA YI
confession, rejoicing, beseeching and praying–

དགེ་བ་ཆུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །

GE-WA CHUNG-ZAY DAG-GI CHI-SAG-PA
for the sake of the enlightenment of all sentient beings,

ཐམས་ཅད་ཟོག་པའི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྟོད། །

THAM-CHE ZOG-PAY CHANG-CHUB CHIR-NGO-O
all this I dedicate.

༄༅། །བར་དོའི་གསོལ་འདེབས་བར་དོ་རང་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བ།

The Bardo Supplication Called
"Natural Freedom in the Bardo"

བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མ་མཆོག་གསུམ་དམ་ཅན་ཚོགས། །

KA-GYU LA-MA CHOG-SUM DAM-CHEN TSHOG
Kagyu lamas, supreme Triple Gem, and assembly of oath-bound protectors–

ཐུགས་རྗེ་ཅན་རྣམས་བརྩེ་བས་དགོངས་སུ་གསོལ། །

THUG-JE CHEN-NAM TSE-WE GONG-SU SOL
Compassionate Ones, please consider us with kindness.

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱེ་འཆི་བར་སྲིད་རྣམས། །

DAK-SOK DRO-KUN KYE-CHI BAR-SI NAM
Please bless me and all sentient beings so that

སྐུ་གསུམ་ངང་དུ་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

KU-SUM NGANG-DU DROL-WAR JYIN-GYI LOB
we are liberated into the nature of the three kayas, transcending birth, death, and the bardo.[1]

Bardo of the time of death

འཆི་ཚེ་ཕྱི་ནང་དངོས་ལ་ཆགས་པ་དང་། །

CHI-TSE CHI-NANG NGO-LA CHAG-PA DANG
At the time of death, when clinging to external and internal possessions arises,

གང་ལའང་ཁྲོ་དང་འཁོན་དུ་འཛིན་པ་སོགས། །

GANG-LA'NG TRO-DANG KHON-DU DZIN-PA SOG
or anger and resentment toward anything arises, or any other such thoughts,

དུག་གསུམ་སྤྲོས་པ་བཅད་ནས་སྡུང་གོམས་ཀྱི། །

DU-SUM TRO-PA CHE-NE NGAR-GOM KYI
please bless me to cut through the three poisons of clinging, anger, resentment, and so forth,

ཉམས་ལེན་གནད་ཀྱིས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་བླབས། །

NYAM-LEN NE-KYI ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
and to seize the essential points of my previously cultivated practices.

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ལུས་སྣང་ལྷར་བསྒོམས་ཏེ། །

JYANG-CHUB SEM-KYE LU-NANG LHAR-GOM TE/
Having generated bodhicitta, I visualize my body as a deity,

སྤྱི་བོར་བླ་མ་དྲན་ཞིང་གང་ཤར་དང་། །

CHI-WOR LA-MA DREN-ZHING GANG-SHAR DANG
and on my crown, I recall my guru.

གང་སྣང་འཛིན་མེད་ལྷུན་པའི་བར་དོ་གསུམ། །

GANG-NANG DZIN-ME LO-PAY BAR-DO SUM
Please bless me to easily become part of the path of these three bardos

ཚེགས་མེད་ལམ་དུ་སྐྱོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

TSHEG-ME LAM-DU LONG-WAR JYIN-GYI LOB
by letting go without grasping at whatever arises or appears.

Gross Dissolutions
Earth dissolves into water

ས་ཁམས་ཆུར་ཐིམ་ས་གཞི་རིར་བ་སོགས། །

SA-KHAM CHUR-THIM SA-ZHI RI-RAB SOG
When the earth element dissolves into water,

རང་ཉིད་སྟེང་དུ་རིབ་སྙམ་འཇིགས་སྐྲག་ཚེ། །

RANG-NYI TENG-DU DIB-NYAM JIG-TRAG TSHE
the ground and Mount Meru seem to collapse upon me, causing fear and panic.

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་ཤིང་། །

BAR-DO TRUL-NANG YIN-PAR NGO-SHE SHING
Please bless me to recognize these as the deluded appearances of the bardo

ལྔ་ལྡན་གདམས་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

NGA-DEN DAM-PE ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
and be guided by the instructions of the fivefold path.

Water into fire

ཆུ་ཁམས་མེར་ཐིམ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ནི། །

CHU-KHAM MER-THIM JIG-TEN KHAM-KYI NI
When the water element dissolves into fire,

ཆུ་བོ་ཀུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཁེར་སྙམ་ཚེ། །

CHU-WO KUN-GYI DAG-NYI KHER-NYAM TSHE
I experience being swept away by all the rivers in the world, and I am terrified.

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་ཤིང་། །

BAR-DO TRUL-NANG YIN-PAR NGO-SHE SHING
Please bless me to recognize this as the deluded appearance of the bardo

ལྔ་ལྡན་གདམས་ངག་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

NGA-DEN DAM-PE ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
and be guided by the instructions of the fivefold path.

Fire into wind

མེ་ཁམས་རླུང་ཐིམ་བསྐལ་པའི་མེ་དཔུང་གིས། །

ME-KHAM LUNG-THIM KAL-PAY ME-PUNG GI
When the fire element dissolves into wind,

རང་ཉིད་ཚོག་སྙམ་འཇིག་སྐྲག་དངངས་བའི་ཚེ། །

RANG-NYI TSHIG-NYAM JIG-TRAG NGANG-WAY TSHE
I am terrified, fearful, and panicked that the fires at the end of kalpa will appear and burn me up.

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་པར་དོ་ཤེས་ཤིང་། །

BAR-DO TRUL-NANG YIN-PAR NGO-SHE SHING
Please bless me to recognize this as a deluded appearance of the bardo

ལྷ་ལྡན་གདམས་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

NGA-DEN DAM-PE ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
and be guided by the instructions of the fivefold path.

Wind into consciousness

རླུང་ཁམས་རྣམ་ཤེས་ལ་ཐིམ་དུས་མཐའ་ཡི། །

LUNG-KHAM NAM-SHE LA-THIM DO-THA YI
When the wind element dissolves into consciousness,

འཐོར་རླུང་ཆེན་པོས་གཏོར་སྐམ་འཇིག་པའི་ཚེ། །

THOR-LUNG CHEN-PO TOR-NYAM JIG-PAY TSHE
I am afraid, thinking that I will be flung about by the great scattering wind at the end of the kalpa.

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་པ་དོ་ཤེས་ཤིང་། །

BAR-DO TRUL-NANG YIN-PAR NGO-SHE SHING
Please bless me to recognize this as a deluded appearance of the bardo

ལྷ་ལྡན་གདམས་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

NGA-DEN DAM-PE ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
and be guided by the instructions of the fivefold path.

Subtle Dissolutions
Consciousness into appearance

རྣམ་ཤེས་སྣང་བ་ལ་ཐིམ་བདེ་ཉམས་འབར། །

NAM-SHE NANG-WA LA-THIM DE-NYAM BAR
When consciousness dissolves into appearance

ཟླ་འོད་ཤར་འཛ་ཞེ་སྡང་ཀུན་རྟོག་ནི། །

DA-O SHAR-DRA ZHE-DANG KUN-TOG NI
and the experience of bliss radiates like the light of the rising moon,

སོ་གསུམ་འགག་ཚེ་ཞེན་མེད་བློ་པ་ཡིས། །

SO-SUM GAG-TSHE ZHEN-ME LO-PA YI
the forty mental aspects of desire and attachment[2] cease.

བདེ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

DE-TONG ZUNG-JUG TOG-PAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to realize the union of bliss and emptiness by letting go of clinging.

Appearance into the increasing

སྣང་བ་མཆེད་པར་ཐིམ་པས་གསལ་བའི་ཉམས། །

NANG-WA CHE-PAR THIM-PAY SAL-WAY NYAM
When appearance dissolves into the increasing

ཉིའོད་ཤར་འབྲ་འདོད་ཆགས་ཀུན་རྟོག་ནི། །

NYI-O ZHAR-DRA DO-CHAG KUN-TOG NI
and the experience of clarity arises like the light of the rising sun,

བཞི་བཅུ་འགག་ཚེ་ཞེན་མེད་ལྷོད་པ་ཡིས། །

ZHI-CHU GAG-TSHE ZHEN-ME LO-PA YI
the thirty-three mental aspects of anger [3] cease.

གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་བློབས། །

SAL-TONG ZUNG-JUG TOG-PAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to realize the union of bliss and emptiness by letting go of clinging.

The increasing into the near-attainment

མཆེད་པ་ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ་སྨུན་གཏིབ་འབྲ། །

CHE-PA NYER-THOB LA-THIM MUN-TIB TRA
When the increasing dissolves into near-attainment like enveloping darkness,

གཏི་མུག་ལས་སྐྱེ་ཀུན་རྟོག་བདུན་འགག་ཚེ། །

TI-MUK LE-GYUR KUN-TOG DUN-GAG TSHE
and the seven mental conceptions arising from ignorance[4] cease,

མི་རྟོག་ཉམས་ཤར་ཞེན་མེད་ལྷོད་པ་ཡིས།

MI-TOG NYAM-SHAR ZHEN-ME LO-PAY YI
the experience of nonconceptuality arises.

རྟོག་བྲལ་འོད་གསལ་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

TOG-DREL O-SAL ZIN-PAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to recognize the clear light without conception by letting go of clinging

Near-attainment into clear light

ཉེར་ཐོབ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་སྤྲིན་མེད་ཀྱི། །

NYER-THOB O-SAL LA-THIM TRIN-ME KYI
When the near-attainment dissolves into luminosity,

ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་གནས་ལུགས་ཤར་བའི་ཚེ། །

NAM-KHA TA-BU NE-LUG SHAR-WAY TSHE
and the nature of reality dawns like a cloudless sky,

རང་ངོ་ཤེས་ཤིང་གཡོ་མེད་གནས་པ་ཡི། །

RANG-NGO SHE-SHING YO-ME NE-PA YI
please bless me to recognize my own nature

ཟུང་འཇུག་མཆོག་ཉིད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

ZUNG-JUG CHOG-NY! DRUB-PAR JYIN-GYI LOB
and accomplish the supreme unity of the unwavering state.

Phowa, the transference of consciousness

འོ་སལ་མ་ཟིན་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བ་ན། །

O-SAL MA-ZIN NAM-SHE PHO WA NA
If I am unable to recognize the luminosity,

ཁྱེ་བ་གཤང་གཅི་ལམ་སོགས་འཁོར་བ་ཡི། །

TE-WAR SHANG-CHI LAM-SOG KHOR-WA YI
please bless me to close the eight doors of samsara[5], such as the navel, the passages of urine and feces, and so forth,

སྐོ་བརྒྱད་བཀག་ནས་ཚངས་པའི་སྐོ་ཕྱེ་སྟེ། །

GO-GYE KAK-NE TSHANG-PAY GO-PHA TE
to transfer my consciousness through the open Brahma aperture,

མཁའ་སྤྱོད་གནས་སུ་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

KHA-CHO NE-SU DRO-PAR JYIN-GYI LOB
and to travel to Kechara[6].

གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ལས་རླུང་གིས་བསྐྱོད་ཅེ། །

GAL-TE NAM-SHE LE-LUNG GI-KYO NE
When my consciousness, driven by karmic wind,

སྣང་མུན་སི་པའི་བར་དོར་འཁྱམས་གྱུར་པས། །

NANG-MUN SI-PAY BAR-DOR KHYAM-GYUR TE
wanders in the bardo states of light and darkness

མ་ངེས་འཁྲུལ་སྣང་སྣ་ཚོགས་ཤར་བ་ན། །

MA-NGE TRUL-NANG NA-TSHOG SHAR-WA NA
and various uncertain delusive appearances arise,

བར་དོ་རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབས། །

BAR-DO RANG-NGO SHE-PAR JYIN-GYI LOB
please bless me to recognize the bardo to be the bardo.

དབང་པོ་ཀུན་ཚང་གང་ལའང་ཐོགས་མེད་རྒྱུ། །

WANG-PO KUN-TSHANG GANG-LA'NG THOG-ME GYU
The bardo mental body has all the sense faculties,

ལས་ཀྱི་རྫུ་འཕྲུལ་ལྡན་པ་ཡིད་ཀྱི་ལུས། །

LE-KYI DZU-TRUL DAN-PA YI-KYI LU
can move anywhere without obstruction, and has karmic miracle powers.

ཡི་དམ་ལྷར་བསྒོམ་འཛིན་མེད་འཇོག་པ་སོགས། །

YI-DAM LHAR-GOM DZIN-ME JOG-PA SOG
Please bless me to be guided by the instructions of the fivefold path

ལྔ་ལྡན་གདམས་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབས། །

NGA-DEN DAM-PAY ZIN-PAY JYIN-GYI LOB
to meditate on the yidam deity, karma, non-grasping placement, and so on.

རི་སྙིལ་རྒྱ་མཚོ་འཆོལ་དང་ནགས་ཚལ་ཚིག །

RI-NYIL GYA-TSHO CHUR-DANG NAG-TSHAL TSHIG
Mountains crumble; oceans surge; forests blaze; and wind like that at the end of time roars.

དུས་མཐའི་རླུང་སྒྲ་དཀར་དམར་ནག་པོ་ཡི། །

DU-THA LUNG-DRA KAR-MAR NAG-PO YI
Teetering at the edge of the dreadful abyss of white, red, and black[7],

ཉམས་ངའི་གཡང་དང་གཤེད་པོས་འཚེ་བ་སོགས། །

NYAM-NGAY YANG-DANG SHE-PO TSHE-WA SOG
I am tormented by demons, and so forth.

རང་སྣང་ལམ་དུ་སློང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

RANG-NANG LAM-DU LONG-WAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to transform self-perception into the path.

ཆོས་ཉིད་འོད་དང་རང་སྒྲ་འབྲུག་སྟོང་འདིར། །

CHO-NYI O-DANG RANG-DRA DRUG-TONG DIR
When the nature of reality radiates light and resounds like a thousand thunderclaps,

རང་གཟུགས་ཞི་ཁྲོའི་ཚོགས་རྣམས་ཤར་བའི་ཚེ། །

RANG-ZUG ZHI-TRO TSHOG-NAM SHAR-WAY TSHE
and the peaceful and wrathful assemblies appear,

རང་སྣང་ལྷར་ཤེས་སྣང་གྲགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

RANG-NANG LHAR-SHE NANG-DRAG THAM-CHE KYANG
please bless me to recognize them as my own projection

དག་པའི་འཁོར་ལོར་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

DANG-PAY KHOR-LOR CHAR-WAR JYIN-GYI LOB
and all sights and sounds as a pure mandala.

Lights leading to rebirth into one of the six realms

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་མི་དང་དུད་འགྲོ་དང་། །

LHA- DANG LHA-MIN MI-NANG DO-DRO DANG
Gods, demigods, humans,

ཡི་དྭགས་དམྱལ་བའི་སྐྱེ་ལྟས་དཀར་དང་དམར། །

YI-DAK NYAL-WAY KYE-TE KAR-DANG MAR
animals, hungry ghosts, and hell beings—

ངོ་ལྗང་སེར་དང་དུ་ཀའི་འོད་ཟར་ཚེ། །

NGO-JANG SER-DANG DO-KAY O-SHAR TSHE
when their respective birth omens of white, red, blue, green, yellow, and black lights appear,

ལྟ་ལྡན་གདམས་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་བླབས། །

NGA-DEN DAM-PAY ZIN-PAY JYIN-GYI LOB
may I be blessed to be guided by the instructions of the fivefold path.

Hell realms

ལྕགས་བསྲེགས་ས་གཞི་མེ་དང་སྤུ་གྲིའི་ནགས། །

CHAG-SEG SA-ZHI ME-DANG PU-DRI NAG
When I see the red-hot iron ground, the forest filled with razors,

གཅོད་དང་གཤགས་སོགས་དམྱལ་བའི་གནས་ཐོང་ཚེ། །

CHO-DANG SHAG-SOG NYAL-WAY NE-THONG TSHE
the places of hell where one is cut and torn,

ཆགས་འཇིག་སྤྱངས་ཏེ་ལྷ་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱིས། །

CHAG-JIG PANG-TE NGA-DEN NYAM-LEN GYI
please bless me to abandon attachment to samsara,

འཕྲུལ་སྣང་རང་སར་དག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

TRUL-NANG RANG-SAR DAK-PAR JYIN-GYI LOB
and to purify all delusions in their own place by practicing the fivefold path.

Hungry ghosts

མི་གཙང་གཅོང་རོང་སྦྲང་སྦུར་གྱིས་གང་བ། །

MI-TSANG CHONG-RONG BAR-BUR GYI-GANG WA
When I see a filthy, uneven canyon [and]

བགྲེས་སྐོམ་ཡ་ངའི་ཡི་དྭགས་ཚོགས་མཐོང་ཚེ། །

TREG-GOM YA-NGAY YI-DAK TSHOK-THONG TSE
the host of hungry ghosts who suffer unbearable hunger and thirst,

ཆགས་འཇིག་སྤྱངས་ཏེ་ལྷ་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱིས། །

CHAG-JIG PANG-TE NGA-DEN NYAM-LEN GYI
please bless me to abandon attachment to samsara,

འཕྲུལ་སྣང་རང་སར་དག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

TRUL-NANG RANG-SAR DAK-PAR JYIN-GYI LOB
and to purify all delusions in their own place by practicing the fivefold path.

Animals

འདམ་ཛབ་སྨན་གླིང་ཆུ་བོར་དྲུད་འགྲོའི་རིགས། །

DAM-DZAB MUN-LING CHU-WOR DO-DRO RIG
When I see thirty-six million kinds of animals

བྱེ་བ་སུམ་ཅུ་རྩྭ་ས་མཐོང་བའི་ཚེ། །

JYE-WA SUM-CHU DRUG-SOG THONG-WAY TSHE
in filthy swamps, dark continents, and waters

ཆགས་འཇིག་སྤྱངས་ཏེ་ལྷ་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱིས། །

CHAG-JIG PANG-TE NGA-DEN NYAM-LEN GYI
please bless me to abandon attachment to samsara,

འཁྲུལ་སྣང་རང་སར་དག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

TRUL-NANG RANG-SAR DAK-PAR JYIN-GYI LOB
and to purify all delusions in their own place by practicing the fivefold path.

Demigods

རི་རབ་ཁོང་སེང་དག་ཏུ་ལྷ་མིན་གནས། །

RI-RAB KHONG-SENG DAK-TU LHA-MIN NE
When I see the demigods dwelling in the depths of Mount Meru,

རིན་ཆེན་ཁང་པ་གོ་མཆོན་གཡུལ་འགྲེད་མཐོང་། །

RIN-CHEN KHANG-PA GO-TSHEN YUL-GYE THONG
their jeweled palaces fortified with armor, and raging battles

ཆགས་འཇིག་སྤྱངས་ཏེ་ལྷ་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱིས། །

CHAG-JIG PANG-TE NGA-DEN NYAM-LEN GYI
please bless me to abandon attachment to samsara,

འཁྲུལ་སྣང་རང་སར་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བླབས། །

TRUL-NANG RANG-SAR DAK-PAR JYIN-GYI LOB
and to purify all delusions in their own place by practicing the fivefold path.
Gods
རིན་ཆེན་སྐྱེད་ཚལ་ཁང་བཟང་ཁྲི་སྟེན་དང་། །

RIN-CHEN KYE-TSHAL KHANG-ZANG TRI-TEN DANG
When I see the divine assembly

ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་འདོད་ཡོན་སྤྱོད་མཐོང་ཚེ། །

LHA-YI TSHOK-NAM DO-YON CHO-THONG TSHE
in beautiful palaces, precious jewel-gardens, and [their] thrones

ཆགས་འཇིག་སྤྲུལ་ངེ་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱིས། །

CHAG-JIG PANG-TE NGA-DEN NYAM-LEN GYI
please bless me to abandon clinging and craving

འཁྲུལ་སྣང་རང་སར་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བླབས། །

TRUL-NANG RANG-SAR DAK-PAR JYIN-GYI LOB
and to purify all delusions in their own place by practicing the fivefold path.

Humans
རྟ་མཆོག་བ་གླང་ངང་པ་ཕོ་མོ་ཡི། །

TA-CHOG BA-LONG NGANG-PA PHO-MO YI
When I see lakes adorned with great horses, bulls, or male and female swans

བཟུང་པའི་མཚོ་དང་ཕ་མ་འདོད་སྤྱོད་མཐོང་། །

GYEN-PAY TSHO-DANG PHO-MA DO-CHO THONG
or parents indulging in desire,

ཤར་སྣུབ་བྱང་དང་འཛམ་གླིང་མིར་སྐྱེ་བར། །

SHAR-NUB JYANG-DANG DZAM-LING MIR-KYE WAR
I know that these are the signs of rebirth in the east, west, north, and Jambudvipa.

ཤེས་ཤིང་ཆགས་སྡང་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

SHE-SHING CHAG-DANG ME-PAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to be free from attachment and aversion to them.

Closing the door to the womb

སྡུག་བསྔལ་རྩ་བ་འདོད་པའི་ཉེས་དམིགས་དྲན། །

DUG-NGAL TSA-WA DO-PAY NYE-MIG DREN
Please bless me to block the door to the impure womb

བླ་མ་ཡི་དམ་ཡབ་ཡུམ་དུ་སྒོམ་ཞིང་། །

LA-MA YI-DAM YAB-YUM TU-GOM ZHING
by remembering that the root of suffering is the flaw of desire,

གསང་བའི་དབང་བླང་གང་ཤར་འཛིན་མེད་ཀྱིས། །

SANG-WAY WANG-LANG GANG-SHAR DZIN-ME KYI
meditating on the lama and yidam as father and mother,

མ་དག་མངལ་སྐོ་ཁེགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

MA-DAK NGAL-GO KEG-PAR JYIN-GYI LOB
receiving the secret empowerments, and not grasping at whatever arises.

Birth in pure lands

གལ་ཏེ་མ་ངེགས་བདེ་བ་ཆན་ལ་སོགས། །

GAL-TE MA-KEG DE-WA CHEN-LA SOG
If the door to impure birth cannot be closed,

རྣམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་དང་རིག་འཛིན་ཞིང་། །

NAM-DAK SANG-GYE MING-DANG RIG-DZIN ZHING
may I intentionally take rebirth in a pure land

རིགས་མཐོ་གཙང་སོགས་དག་པའི་སྐྱེ་བ་ནི། །

RIG-THO TSANG-SOG DAK-PAY KYE-WA NI
such as Dewachen or realms of the vidyadharas,

བསམ་བཞིན་ཉེ་བར་ལེན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

SAM-ZHIN NYE-WAR LEN-PAR JYIN-GYI LOB
or in a good, pure family.

Birth

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་དམ་པས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །

KYE-MA THAG-TU DAM-PAY JE-ZUNG TE
Immediately after taking a birth, after being accepted by a noble teacher,

རྒྱུ་འབྲས་ཐེག་པའི་ཆོས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

GYU-DRE THEG-PAY CHO-LA LONG-CHO CHING
I will enjoy the Dharma of the causal and resultant vehicles

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཀུན་རྫོགས་ཏེ། །

SA-DANG LAM-GYI YON-TEN KUN-DZOK TE
and perfect all the qualities of the grounds and paths.

དོན་གཉིས་མྱུར་དུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

DON-NYI NYUR-DU DRUB-PAR JYIN-GYI LOB
Please bless me to swiftly accomplish the two benefits.

རིམ་གཉིས་གོམས་ཏེ་ཅི་དུས་ཚོང་བུག་ལས། །

RIM-NYI GOM-TE CHI-DU TSHANG-BUG LE
Having become familiar with the two stages, when at the time of death

རླུང་སེམས་ཐོན་ཏེ་ལོངས་སྤྱོད་ཞལ་མཐོང་ཚེ། །

LUNG-SEM THON-TE LONG-TRUL ZHAL-THONG TSHE
the wind and mind emerge through the Brahma aperture,

གུས་པས་མཆོད་ཅིང་ཞེན་མེད་གློད་པ་ཡི། །

GU-PAY CHO-CHING ZHEN-ME LO-PA Yl
and I see the faces of the sambhogakaya and nirmanakaya,

འོད་གསལ་ཆོས་སྐུ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱི་རློབས། །

O- SAL CHO-KU THOB-PAR JYIN-GYI LOB
please bless me to attain the dharmakaya of clear light by relaxing without clinging, respectfully making offerings, and releasing attachment.

ཙ་བརྒྱུད་བླ་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་བབས་དང་། །

TSA-GYU LA-MA NAM-KYI JYIN-LAB DANG
Through the blessings of the root and lineage lamas,

དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་བདེན་སྟོབས་དང་། །

KON-CHOG RIN-CHEN SUM-GYI DEN-TOB DANG
the power of the truth of the precious Triple Gem,

བདག་གཞན་དུས་གསུམ་བསགས་ཡོད་དགེ་བའི་མཐུས། །

DAK-ZHEN DO-SUM SAG-YO GE-WAY THU
the power of all the virtue accumulated by myself and others throughout the three times, and by the power of the innate virtue,

སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་ཇི་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། །།

MON-LAM TAB-PA JI-ZHIN DRUB-PAR SHOG
may the aspirations expressed here be fulfilled just as they were made.

Thus it is said.
If the stronghold of immortal liberation is not secured,
death, the intermediate state, or the next life are certain to come upon all,
and their arrival is uncertain,

Now is not the time to remain idle,
but to diligently train in the intermediate state day and night.
This is what I have heard that the venerable forefathers taught.
Therefore, if you have knowledge and awareness, contemplate this.
Those with a heart, don't deceive yourselves.
Those who are clever, make sure you have no regrets at the time of death.
Those who are meditators, cut through illusions right now.
Those who are learned, summarize the key points right now.
This is not about the arrangement of words being good or bad, but with pure intentions,
the essence of practice has been presented, combined with prayers.
If there are any contradictions or errors, I apologize to those who are knowledgeable.
May this virtue bring all beings to manifestation of the three kayas.

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དགེ་སློང་ཀརྨ་བསམ་གཏན་དང་ཆུང་དུན་ནས་བསྐུང་བའི་སྐྱབ་བྱ་དཀོན་མཆོག་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་རིང་མོ་ཞིག་ནས་བསྐུལ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡང་དྲན་པ་གསོ་བའི་སྐད་དུ། ཇེ་དྭགས་པོས་ཕྱག་ཆའི་མགོན་ཕག་མྱུ་དང་། དེས་མགོན་པོ་ཕྱའྲི་གུང་པ་ལ་གདམས་པའི་བར་དོའི་དམར་ཞྭད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཙོ་ན་གཅོ་བོར་བྱས་ཤིང་། རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པ་དང་ཇེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་བར་དོའི་ཞལ་གདམས་ལས་ཆུང་ཟད་ཁ་ཅཀང་ཀྱི། དགེ་སློང་དཀོན་མཆོག་འཕྲིན་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་གྲུབ་པའི་གནས་མཆོག་མི་གཡེལ་ཕུག་ཏུ་སྒྲུབ་བའོ།།

This was written as requested by the monk Karma Samten and at the urging of my long-time student, Konchok Tashi, who has been with me since childhood, as well as for the purpose of refreshing my own memory. It primarily follows the instructions about the intermediate state given by the Lord of Dakpo (Gampopa) to the Protector of Pagdru (Phagmo Drupa), and then by the latter to the Lord of Drikung (Jigten Sumgön). I have also supplemented it somewhat with the bardo instructions from the teachings of Gyalwa Yang Gonpa and Je Chökyi Drakpa. This was written by the monk Konchok Trinley Namgyal at the sacred place of accomplishment, Me Yel Phuk.

Auspicious and Dedication Prayers

རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏིལླི་ན་རོ་དང་། །

DOR-JE CHANG-CHEN TIL-LI NA-RO DANG
Dorje Chang Chen, Tilli, Naro and

མར་པ་མི་ལ་ཆོས་རྗེ་སྒམ་པོ་པ། །

MAR-PA MI-LA CHÖ-JE GAM-PO-PA
Marpa, Milarepa, Dharma Lord Gampopa

ཕག་མོ་གྲུ་པ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ། །

PHAG-MO DRU-PA GYAL-WA DRI-KUNG-PA
Phagmo Drupa and Lord Drikungpa

བཀའ་བརྒྱུད་བླ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཀྲིས་ཤོག །

KA-GYU LA-MA NAM-KYI TA-SHI SHOG
please bestow upon us the most auspicious blessing of all the Kagyu lamas.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

SO-NAM DI-YI THAM-CHE ZIG-PA NYI
By this virtue, may I achieve omniscience.

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ཏེ། །

THOB-NE NYE-PAY DRA-NAM PHAM-CHE TE
By defeating all enemies – confusion –

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆི་ཉ་གློང་འཁྲུག་པ་ཡི། །

KYE-GA NA-CHI BA-LONG TRUG-PA YI
may all who travel on the waves of birth, old age, sickness, and death

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག །

SI-PAY TSHO-LEY DRO-WA DROL-WAR SHOG
cross the ocean of samsara.

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

CHANG-CHUB SEM-CHOG RIN-PO CHE
Bodhicitta, the excellent and precious mind:

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG
where it is unborn, may it arise;

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། །

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG
where it is born, may it not decline

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG
but ever increase higher and higher.

ལྷ་མ་སྐུ་ཁམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདེབས། །

LA-MA KU-KHAM SANG-WAR SOL-WA DEB
I pray that the lama may have good health.

མཆོག་ཏུ་སྐུ་ཚེ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས། །

CHOG-TU KU-TSHE RING-WAR SOL-WA DEB
I pray that the lama may have long life.

འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

TRIN-LEY DAR-SHING GYE-PAR SOL-WA DEB
I pray that your Dharma activities spread far and wide.

ལྷ་མ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

LA-MA-DANG DRAL-WA ME-PAR JYIN-GYI LOB
I pray that I may not be separated from you.

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །

JAM-PAL PA-WÖ JI-TAR KHYEN-PA DANG
As Manjushri, the warrior, realized the ultimate state,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

KUN-TU SANG-PO DE-YANG DE-SHIN TE
and as did Samantabhadra,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །

DE-DAG KUN-GYI JE-SU DAG-LOB CHING
I will follow in their path

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྔོ། །

GE-WA DI-DAG THAM-CHE RAB-TU NGO
and fully dedicate all merit for all sentient beings.

སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བརྙེས་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

SANG-GYE KU-SUM NYE-PAY JYIN-LAB DANG
By the blessing of the buddha who attained the three kayas,

ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བའེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

CHÖ-NYI MI-GYUR DEN-PAY JYIN-LAB DANG
by the blessing of the truth of the unchanging Dharma-as-such,

དགེ་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

GE-DUN MI-CHE DÜ-PAY JYIN-LAB KYI/
by the blessing of the indivisible sangha order

ཇི་ལྟར་བསྟོས་བཞིན་སྨོན་ལམ་གྲུབ་པར་ཤོག །

JI-TAR NGÖ-SHIN MON-LAM DRUB-PAR SHOG
may the merit I share bear fruit.

བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

DAK-DANG KHOR-DAY THAM-CHAY KYI
By the virtues collected in the three times

དུས་སུམ་དུ་བསགས་པ་དང་།

DU-SUM DU-SAG PA-DANG
by myself and all beings in samsara and nirvana,

ཡོད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས།

YÖ-PAY GE-WAY TSA-WA DI
and by the innate root of virtue,

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

DAG-DANG SEM-CHEN THAM-CHAY
may I and all sentient beings

མྱུར་དུ་ླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་

NYUR-DU LA-NA ME-PA
YANG-DAG-PAR DZOG-PAY JYANG-CHUB
quickly attain unsurpassed, perfect,

རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

RIN-PO-CHE THOB-PAR GYUR-CHIG
complete and precious enlightenment.

ཤེས་བྱ་ཀུན་གཟིགས་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་རྗེ། །

SHE-JA KUN-ZIG KUN-KHYEN CHÖ-KYI JE
May the teachings of the Great Drigungpa, Ratnashri,

རྟེན་འབྲེལ་གནས་ལ་དབང་ཐོབ་འགྲི་གུང་པ། །

TEN-DREL NE-LA WANG-THOB DRI-GUNG-PA
who is omniscient, Lord of the Dharma, Master of Interdependence,

རིན་ཆེན་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་སྲིད་མཐའི་བར། །

RIN-CHEN PAL-GYI TEN-PA SI-TAY BAR
continue and increase through study, practice, contemplation and meditation

བཤད་སྒྲུབ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པས་འཛིན་གྱུར་ཅིག །

SHE-DRUB THÖ-SAM GOM-PEY ZIN-GYUR CHIG
until the end of samsara.

Endnotes

1. Birth, death, and the bardo: This is a reference to the three types of bardo: the transition between living and dying; the period between lives; and the time of rebirth.

2. Forty mental states of desire and attachment: According to the *Summary of Conduct (chö dü*, *spyod bsdus*) composed by Aryadeva they are: attachment, lack of clarity, thorough lust, delight, medium delight, intense delight, rejoicing, strong joy, amazement, laughter, satisfaction, embracing, kissing, clasping, supporting, exertion, pride, engagement, helpfulness, strength, joy, joining in bliss, medium joining in bliss, intense joining in bliss, gracefulness, strong flirtation, hostility, virtue, lucidity, truth, nontruth, ascertainment, grasping, generosity, encouragement, bravery, shamelessness, perkiness, viciousness, unruliness, and strong deceitfulness. (Rangjung Yeshe Wiki)

3. Thirty-three mental states of anger: According to the *Summary of Conduct*, they are: detachment, medium detachment, intense detachment, inner mental going, and coming, sadness, medium sadness, intense sadness, quietude, conceptualization, fear, medium fear, intense fear, craving, medium craving, intense craving, grasping, nonvirtue, hunger, thirst, sensation, medium sensation, intense sensation, cognizing, cognizance, perception-basis, discrimination, conscience, compassion, love, medium love, intense love, apprehensiveness, attraction, and jealousy. (Rangjung Yeshe Wiki)

4. Seven mental conceptions arising from ignorance: According to the *Summary of Conduct*, they are: detachment medium desire, forgetfulness, confusion, speechlessness, weariness, laziness, and doubt. (Rangjung Yeshe Wiki)

5. Eight doors of samsara: At the time of death, if one's consciousness exits through one of these openings it will go toward the lower realms: point between the eyebrows, eyes, ears, nose, mouth, navel, urethra, and anus.

6. Kechara: Vajrayogini's pure land.

7. White, red, and black: The three colors represent the three poisons. White symbolizes attachment, red symbolizes aversion, and black symbolizes ignorance.

Sarva Mangalam.