

ཨྲིཾ བར་དོ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

The Root Verses on the Six Bardos

From the terma of Karma Lingpa

Always recite the prayer in your mother tongue

ཀྲིཾམཾ བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

KYÉ MA, DAK LA KYÉ NÉ BAR DO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of this life is dawning upon me,

ཚོ་ལ་ལོངས་མེད་ལེ་ལོ་སྤངས་བྱས་ནས།

TSÉ LA LONG MÉ LELO PANG CHÉ NÉ

I will abandon laziness for which life has no time,

ཤོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག།

TÖ SAM GOM SUM MA YENG LAM LA JUK

Enter, undistracted, the path of reading, reflection and meditation,

སྣང་སེམས་ལམ་བསྐྱོང་སྐྱེ་གསུམ་མངོན་གྱུར་ཅ།

NANG SEM LAM LONG KU SUM NGÖN GYUR CHA

Making perceptions and mind the path, and realize the three kāyas;

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།

MI LÜ LEN CHIK TOBPÉ DÜ TSÖ DIR

Now that for once I have attained a human body,

ཡིངས་མ་ལམ་ལ་སྐྱོད་པའི་དུས་ཚོད་མིན།

YENG MA LAM LA DÖPÉ DÜ TSÖ MIN

This is not the time to remain in the ways of distraction.

ཀྱི་མཆོག་བདག་ལ་མྱི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

KYE MA, DAK LA MILAM BARDO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of dreams is dawning upon me,

གཉི་ལྷག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས་།

TIMUK RO NYEL BAKMÉ PANG CHÉ NÉ

I will abandon the heedless, corpse-like sleep of ignorance,

དྲན་པ་ཡེངས་མེད་གནས་ལུགས་ངང་ལ་འཛོགས་།

DRENPA YENG MÉ NELUK NGANG LA JOK

And settle the mind in its natural state without distraction;

མྱི་ལམ་བརྒྱུད་ནས་སྤྲུལ་བརྒྱུར་འོད་གསལ་སྤྲུངས་།

MILAM ZUNG NÉ TRÜL GYUR ÖSEL JANG

Recognizing dreams, I will train in transformation and clear light,

དུད་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་ཅིག་།

DÜDRO ZHIN DU NYELWAR MA CHÉ CHIK

I must not simply slumber like an animal,

གཉིད་དང་མངོན་སུམ་འདྲིས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས་།

NYI DANG NGÖNSUM DREPÉ NYAMLEN CHÉ

But combine sleep with realization—this is crucial.

ཀྱི་མཆོག་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

KYE MA, DAK LA SAMTEN BARDO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of samādhi is dawning upon me,

རྣམ་གཤམ་འཁྲུལ་བའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས་།

NAM YENG TRÜLPÉ TSOK NAM PANG CHÉ NÉ

I will abandon all forms of distraction and delusion,

ཡིངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཛོགས་།

YENG MÉ DZIN MÉ TADREL NGANG LA JOK

And rest in the infinite state that is free of distraction and grasping;

བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་།

KYÉ DZOK NYI LA TENPA TOBPAN CHA

Gaining stability in the two stages: generation and perfection,

བྱ་བ་སྤངས་ནས་ཚེ་གཅིག་བསྐྱོམ་དུས་འདིར་།

CHAWA PANG NÉ TSÉ CHIK GOM DÜ DIR

At this time of single-pointed meditation, having given up activity,

ཉོན་མོངས་འཁྲུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིགས་།

NYÖN MONG TRÜLPÉ WANG DU MA TANG ZHIK

I must not fall under the sway of afflictions and delusion.

ཀྱི་མཆོག་ བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

KYE MA, DAK LA CHIKHA BARDO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of dying is dawning upon me,

ཀུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྦངས་བྱས་ནས་།

KUN LA CHAK SEM ZHEN DZIN PANG CHÉ NÉ

I will abandon all grasping, yearning, and attachment,

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡེངས་འཇུག་།

DAM NGAK SALWÉ NGANG LA MA YENG JUK

Enter, undistracted, a state in which the instructions are clear,

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ་།

RANG RIK KYÉ MÉ NAMKHÉ YING SU PO

And transfer my own awareness into the sphere of unborn space;

འདུས་བྱས་ཤིང་འཇགས་ལྷན་དང་བྲལ་ལ་འདོད་།

DÜCHÉ SHA TRAK LÜ DANG DRAL LA KHÉ

As I am about to leave this compound body of flesh and blood,

མི་རྟག་སྣོ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱེད་།

MI TAK GYUMA YINPAR SHEPAR CHA

I will know it to be a transitory illusion.

ཀྱི་མུམ་ བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་མུམ་

KYE MA, DAK LA CHÖNYI BARDO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of dharmatā is dawning upon me,

ཀུན་ལ་སྤངས་སྦྱག་འཇིགས་སྤང་སྤངས་བྱས་ནས།

KUN LA NGANG TRAK JIK NANG PANG CHÉ NÉ

I will abandon all fear and dread,

གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་བར་དོ་ཤེས་འཇུག་མུམ་

GANG SHAR RANG NANG RIGPAR NGO SHÉ JUK

Recognizing whatever appears as the natural display of awareness,

བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་བར་ཤེས་བར་བྱུང་མུམ་

BARDÖ NANG TSUL YINPAR SHEPAR CHA

I will know it to be the way this bardo unfolds;

དོན་ཚན་འགགས་ལ་ཐུག་པའི་དུས་ཤིག་འདིར་མུམ་

DÖN CHEN GAK LA TUKPÉ DÜ SHIK ONG

Now that I have reached this momentous, crucial point,

རང་སྤང་ཞི་བྱོའི་ཚོགས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག་མུམ་

RANG NANG ZHI TRÖ TSOK LA MA JIK SHIK

I will not fear these natural manifestations, the peaceful and wrathful deities.

ཀྲི་མུ་བདག་ལ་མྱིན་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་མུ་

KYE MA, DAK LA SIPA BARDO CHAR DÜ DIR

Kyema! Now when the bardo of becoming is dawning upon me,

འདུན་པ་རྩེ་གཅིག་སེམས་ལ་བཟུང་བྱས་ནས་མུ་

DÜNPA TSÉ CHIK SEM LA ZUNG CHÉ NÉ

I will concentrate my mind with single-pointed determination,

བཟང་པོ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད་མུ་

ZANG PO LÉ KYI TRO LA NEN GYI TÛ

Strive to prolong the results of positive actions,

མངལ་སློབ་བཀག་ནས་ཅུ་ལོག་དྲན་པར་བྱུ་

NGAL GO GAK NÉ RU LOK DRENPAN CHA

Close the entrance to rebirth, and try to keep from being reborn in samsara.

སློང་རུས་དག་ལྷང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན་མུ་

NYING RÜ DAK NANG GÖPÉ DÜ SHIK YIN

This is the time when perseverance and pure perception are required;

མིག་སེར་སློངས་ལ་སླ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྟོམ་མུ་

MIKSER PONG LA LAMA YABYUM GOM

Abandon jealousy, and meditate on the master and consort.

འཆི་བ་འོང་སྟོམས་མེད་པའི་སྒོ་རིང་བོཿ

CHIWA ONG NYOM MEPÉ LO RINGPO

With mind far off and no thought of impending death,

དོན་མེད་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནསཿ

DÖN MÉ TSÉ DI CHAWA DRUP DRUP NÉ

Performing the meaningless activities of this life,

ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འཕྲུལཿ

DARÉ TONG LOK CHÉ NA SHINTU TRÜL

To return empty-handed now would be utterly deluded;

དགོས་འོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་སྣ་ཚོས་ཡིནཿ

GÖ NGO SHEPA DAMPÉ LHA CHÖ YIN

Recognize what is needed: the sacred Dharma,

ད་སྟེ་ཉིད་དུ་སྣ་ཚོས་མི་བྱེད་དམཿ

DATA NYI DU LHA CHÖ MI CHÉ DAM

Why not practise it now, at this very moment?

གྲུབ་ཚེན་སྤྲོ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངསཿ

DRUPCHEN LAMÉ ZHAL NÉ DI KÉ SUNG

The great accomplished gurus have said:

སྤྲོ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ནཿ

LAMÉ DAMNGAK SEM LA MA ZHAK NA

If you do not keep in mind your master's instructions

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་བར་མི་འགྱུར་རམཿ

RANG GI RANG NYI LUWAR MI GYUR RAM

Are you not deceiving yourself?

བར་དོ་ཐོས་ཤོལ་གྱི་རྩ་ཚིག་འདིཿ འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་དུ་མ་རྗོགས་སོཿ

May these root verses of Liberation Upon Hearing in the Bardo remain until saṃsāra itself is emptied.

Translated by Khandro Bhikshuni, 2000.