



Teaching on the Bardo

Session 3

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

བར་དེའི་ཚེ་ཚད་ནི།

The Lifespan of a Bardo Being

ཀུན་ལས་བརྒྱུས་པར།

དེ་ལྟར་ཐོགས་ན་ཞག་བདུན་གནས་ཏེ།

དེ་ཚུན་ཚད་ཀྱིས་འཆི་འཕོའོ།

According to the *Compendium of Abhidharma*,
one remains in the bardo for up to seven days,
and will die within that timeframe.

བར་དོར་གནས་པའི་ཚེ་ཚད་ཇི་ཅུམ་ན།

བར་གྲིད་གནས་པའི་ཞག་ནི་བདུན་རེ་གནས།

དེ་རྗེས་ལས་ཀྱིས་དབང་གིས་དེས་པར་འཆི།

འཕོས་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན།

What is the lifespan in the bardo?
One remains in the bardo of existence for seven days.
After that, one will definitely die due to karma
and continually be reborn.

ཞག་བདུན་ཞེ་དགུ་ཚེ་ཚད་པར་ཆེར་ལ།

དགོངས་པ་མ་གཏོགས་མཐའ་གཅིག་མ་དེས་ཏེ།

གནས་བརྟན་བརྟུན་པས་འགའ་ཞིག་ཡུད་ཅུམ་དེར།

འགྲོ་འཕོས་སྐྱེ་བ་ལེན་ལ་དུ་མ་གནས།

སྐད་ཅིག་ཅུམ་དང་ཡུན་རིང་གནས་པར་བཤད།

It is generally thought that one remains for 49 days, seven sets of seven days, but this is not necessarily the case.

According to Neten Tsunpa, some remain in the bardo for only an instant, though upon dying they are reborn many times.

It is said that some remain for a moment and others for a long time.

མདོ་མུང་འདས་ལས།

རྒྱལ་པོ་འོད་མཛོས་ཀྱི་སྤུའུ་ལོ་གསུམ་བར་དོར་གནས་པ་གསུངས།།

As stated in the *Mahāparinirvāṇa Sūtra*, the son of King Beautiful Light remained in the bardo for three years.

མུང་འདས་ལུང་ལས་བར་དོར་ཉེ་འབྲེལ་སོགས།

རང་ལ་དམིགས་ནས་མུང་བྱས་པ་དང།

སྤྲིག་པ་བྱས་པས་གཞོན་ཅིང་དེ་བཞིན་དུ།

དགོ་བ་བྱས་པས་ཕན་ཚུལ་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང།

According to the *Mahāparinirvāṇa Sūtra*, if their family, friends, and so forth are sorrowful, the bardo being too will become sorrowful, If they commit misdeeds, that will harm the bardo being, and likewise if they practice virtuous acts, it will bring about great benefit..

།བར་དོའི་སྤྱེ་གནས་རྩུས་སྤྱེས་ལྗོངས་འབྱུང་ལས།

According to the *Samvarodaya Tantra*, bardo beings are miraculously born

བར་དོའི་ལྷས་ཚད་ནི།

Size of the Body of Bardo Beings

བར་དོའི་ལྷས་ཚད་འདི་དང་ཞལ་ལུང་དང་།།

བདུད་རྩི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱིས་པ་ལོ་ལྔ་བར།།

གཙོ་བོར་འདོད་ཁམས་མི་ལ་དགོངས་པ་ལོ།།

འདོད་སྤྱི་ལྷས་ཚད་ལྔ་དང་བརྒྱ་པའི་བར།།

གཟུགས་ཁམས་ཚད་ནི་ཡོངས་རྫོགས་མཛོད་ལས་བཤད།།

According to many scriptures and the *Stream of Nectar*, the size of the body of a bardo being is like that of a five-year-old child. This is mainly with reference to the desire realm. The body of a bardo being who was previously a god in the desire realm will be the size of a five to ten-year-old child. As for those previously in the form realm, this is explained in detail in the *Treasury of Abhidharma*.

སྤོད་བསྐྱུས་རྗེ་རྗེ་སོགས་པས་ཀྱང་མི་བསྐྱེད།
 ལེས་དོན་བརྟན་གཡོ་ཐམས་ཅད་ཐོགས་མེད་དོན།

According to the *Summary of Conduct*, nothing can impede a bardo being. The meaning is that nothing—whether animate or inanimate—can stop them.

མཛོད་ལས།
 དེགས་མཐུན་ལྟ་མིག་དག་པས་མཐོང་།

As stated in the *Treasury of Abhidharma*, "One with a divine eye can clearly see those who are of the same kind."

བར་དོ་ཡན་ཚུན་སྤྱོད་བྱུང་ལྟ་མིག་གིས།
 མཐོང་བར་མ་ཟེང་བར་སྤིང་ཐམས་ཅད་མཐོང་།
 དེ་མིག་ལྟ་མིག་ལྟར་དུ་ཐོགས་པ་མེད།

Bardo beings can see not only one another with divine eyes, but also everything within the bardo and other realms of existence. Their vision is unimpeded like that of a god.

གཞི་ཡི་དོད་གསལ་དྲན་པས་ཟིན་པ་ནི།
 རང་བྱུང་ལབས་ཀྱིས་གཞི་ཡི་དོད་གསལ་ནི།
 འེས་བྱ་སྐྱམ་པའི་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱ།
 རྟགས་རྣམས་རྗོགས་རྗེས་ཚོ་འདི་སྤང་བ་ལུབ།

As for how to recognize ground luminosity by recollecting it: according to Rangjung Dorje, you should recognize the ground luminosity by recalling it with the thought, "I must recognize it!" After the signs of dissolution are complete, the appearances of this life will cease.

བར་དོའི་སྣང་བ་མ་ཤར་བར་དུ་ཞི།
 སྐབས་དེར་འོད་གསལ་འཆར་ཏེ་དེ་ལ་ཞི།
 རྗེད་དབང་ཡོད་པས་འོད་གསལ་རྒྱུན་པར་གནས།
 བར་དོའི་གྲོང་ཁྱེར་དེ་ལ་མེད་པ་གསུངས།

During the time up until the appearances of the bardo arise,
 luminosity will dawn.
 You have the opportunity to continually remain in luminosity,
 but once you are in the city of the bardo of existence, there is no such opportunity.

ཀུན་མཁུན་རྗེ་ནང་པའི་དོ་སྤྲོད་བྱུང་འཕགས་སོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས་སྤོང་གཟུགས་འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེ་མཐོང་བ་དེ་ཉིད་
 འཚི་སྲིད་ཀྱི་ཚོ་ཚོན་ཚེར་འཆར་ལ་དེ་ལ་སེམས་ཟིན་ཅིང་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་ན་སྤྱོད་དུ་འཚོང་རྒྱ་བར་གསུངས་སོ།

According to the *Special Pointing-Out* of the Omniscient Jonangpa, it is said that at
 the time of withdrawal, if you see the empty form, the luminosity which is the
 dharmakāya, then when you die it will dawn powerfully, and you will be able to
 recognize the mind, remain for a long time, and quickly gain realization.

བར་དོ་ཉམས་ལེན་ལ།
 རབ་བར་དོར་འོད་གསལ་དོས་གཟུང་།
 འབྲིང་སྐྱེ་ལུས་ལ་རྩལ་སྤུང་བ།
 ཐ་མ་མངལ་སློང་དགག་གཤམ་མོ།

As for how to practice in the bardo,
 it is best to recognize luminosity.
 The middling is to actualize the illusory body.
 The lesser is to impede entry into a womb in the six realms.

ཉམས་ལེན་ལ་བར་དོ་དང་པོ་འཆར་རྒྱུ་ལ་ཞི།

How to Practice at the Beginning of the Appearance of the Bardo

དཀའ་དཔེ་ཕྱི་མ་ལས།
 སྣང་བ་ཐིམ་དང་རྫོག་པ་ཐིམ།
 ལྷ་བ་ཐིམ་དང་རགས་པ་ཐིམ།

ཐིམ་པའི་རྗེས་ལ་གོམས་པ་དང།

རང་བཞིན་གྱི་འོད་གསལ་འཆར།

ཉམས་ལེན་རབ་ལྗོངས་གསལ་དོས་བཟུང་བ།

According to *Kapé Chima*,

appearances dissolve, thoughts dissolve,

the subtle elements dissolve, and gross aggregates, sense faculties, and objects dissolve.

After this dissolution, based on prior habituation,

the natural luminosity dawns.

The most profound practice is to recognize luminosity at that time.

3) PART 3

བར་དོ་དང་པོ་འཆར་ཚུལ་རིམ་པ་ནི།

ཕྱ་རགས་སྒྲིབ་རྟོག་ཐིམ་རྗེས་འོད་གསལ་འཆར།

As for the stages of how the bardo initially dawns:

After the dissolution of the subtle and gross appearances and thoughts, luminosity will dawn.

དེའི་ཚུལ་ཐོག་མར་རྣམ་སྒྲིབ་རིགས་རྣམས་ནི།

འོད་གསལ་པོ་དེ་དམ་འཇུག་པའི་རྟོགས་སྤྲུལ།

གཟུགས་ཕྱད་ཐིམ་པས་ཕྱ་ཞིང་ལུས་ཉམས་ཚུང་།

མེ་འོང་ཡེ་ལེས་ཐིམ་པས་སེམས་མི་གསལ།

དེ་བཞིན་དེ་སྟེང་རབ་འབྱེད་པ་ཡིན།

ས་ཁམས་ཐིམ་པས་སྐུ་སྐྱོད་མི་བུས་སོ།

མིག་དབང་ཐིམ་པས་མིག་མི་འགྱུར་ཞིང་བུམ།

ལུས་གཟུགས་ཐིམ་པས་ལུས་མདངས་འཚོར་ཉམས་ཟུང་།

In that way, first there are the signs that the constituents associated with the family of Vairocana have dissolved into ultimate luminosity:

when the aggregate of form dissolves,

the limbs will shrink and physical strength will be exhausted.

When mirror-like wisdom dissolves, the mind becomes unclear,

and likewise, your vision becomes as though clouded by cataracts.
 When the earth element dissolves,
 your body will be unable to move.
 When the visual faculty dissolves, your eyes will close and be unable to move.
 When physical objects dissolve, the radiance of your complexion will diminish and
 cease.

འོན་ཚེན་རིགས་ལ་ཚོར་ཕུང་ཐིམ་པའི་ཚོ།
 རླུང་མཁྲིས་བད་སོགས་ཚོར་བ་ཉམས་མི་མྱོང་།།
 མཉམ་ཉིད་ཐིམ་པས་ཚོར་བ་གསུམ་མི་དྲན།།
 རྒྱ་ཁམས་ཁ་རྒྱ་རྩལ་གཅིན་བྲག་འཁྱེལ།།
 རྣ་དབང་ཐིམ་པས་ཕྱི་ནང་སྐྱ་མི་ཐོས།།
 ཡུལ་སྐྱ་ཐིམ་པས་རང་ལུས་སྐྱ་མི་ཐོས།།

As for the jewel family, when the aggregate of feeling dissolves,
 the effects of wind, bile, and phlegm, etc., will no longer be experienced.
 When the wisdom of equality dissolves, you will no longer recall the three kinds of
 feeling.
 When the water element dissolves, saliva, menstrual blood, urine, and semen will
 dry up.
 When the hearing faculty dissolves, you will no longer hear outer or inner sounds.
 When the objects of sound dissolve, you will no longer hear the sounds of your
 own body.

པརྱའི་རིགས་ལ་འདྲ་ཤེས་ཐིམ་པ་ཡིས།།
 ཀླད་གཉིས་ལ་སོགས་མི་དྲན་པར་འགྱུར་རོ།།
 སོར་རྫོགས་ཐིམ་པས་ཕ་མ་བུ་སྲིད་སོགས།།
 མིང་ལོ་མི་དྲན་བརྗེད་པར་བསྐྱར་བ་ཡིན།།
 མེ་ཁམས་ཐིམ་པས་ཟས་ལོ་མི་འཇུ་རོ།།
 རྣ་དབང་ཐིམ་པས་རྗེད་རླུང་དལ་གྱིས་འགོ།།
 ཡུལ་དྲི་ཐིམ་པས་རང་ལུས་དྲི་མི་བྲོ།།

As for the lotus family, when the aggregate of discernment dissolves,
 you will no longer recognize different kinds of beings.
 When the wisdom of discernment dissolves,
 you will no longer recall the names of you parents, siblings, etc.

When the fire element dissolves, you will not be able to digest food.
When the faculty of smell dissolves, the upper wind will become weak.
When the objects of smell dissolve, you will no longer smell your own body.

ལས་ཀྱི་རིགས་ལ་འདུ་བྱེད་ཐིམ་པ་ཡིས།།
ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་འཇུག།།
བྱ་བ་སྲུབ་པའི་ཡེ་ཤེས་ཐིམ་པ་ཡི།།
འཛིན་རྟེན་བྱ་བ་དགོས་པ་མི་དྲན་ལོ།།
རླུང་ཁམས་ཐིམ་པས་རླུང་བརྩ་རང་གནས་འཕོ།།
སྟེ་དབང་ཐིམ་པས་སྟེ་སྟོན་ཐུང་ཅོ་ནག།།
ཡུལ་རོ་ཐིམ་པས་རོ་དྲུག་ཉམས་མི་མྱོང་།།

As for the karma family, when the aggregate of compositional factors has dissolved, you will no longer engage in any physical activities.
When the wisdom of accomplishment dissolves, you will no longer have interest in worldly affairs.
When the wind element dissolves, the ten winds will remain in their own places.
When the faculty of taste dissolves, the tongue will become thick, short, and the root will become dark.
When the objects of taste dissolve, you will no longer experience the six flavors.

ཕྱ་བ་ནང་གི་འབྱུང་བ་ཐིམ་ལུགས་ནི།།
ས་རྒྱུ་ཐིམ་པས་ཀྱི་རྟགས་ལུས་སྦྱལ་གྱོད།།
མི་བྱས་རྩུང་མི་ཐུབ་པར་རྩོད་རྩོད་འགོ།།
ས་ལ་བྱིང་བ་སྟོན་བྱེད་ང་འཐེང་ཟེར།།
ནང་གི་རྟགས་སུ་སྒྲིག་རྒྱུ་ལྟ་བུར་འཆར།།

As for the way in which the subtle inner elements dissolve:
when the earth dissolves into water, the external sign is that
the body is no longer able to move or remain upright,
but will become loose.
You will think that you are sinking into the earth and will say, "Pull me up!"
The inner sign is the dawning of an appearance like a mirage.

ཚུ་མེར་ཐིམ་པས་ཕྱི་རྟགས་ཁ་སྒྲ་བསྐྱམས།།

ལྗེ་རྒྱ་ལྷགས་འགོ་ནང་རྟགས་དུ་བ་དང་།།

When water dissolves into fire, the outer sign is that the mouth and nose become dry, and the palate of the tongue will withdraw inward.

The inner sign is a smoke-like appearance.

མེ་རླུང་ཐིམ་པས་ཕྱི་རྟགས་ལུས་དོད་ནི།།

མཐའ་སྤྱད་ནང་རྟགས་སྲིན་བྱ་མེ་ཁྲེར་རོ།།

When fire dissolves into wind, the outer sign is that the body will lose its heat.

The inner sign is an appearance like fireflies.

རླུང་སེམས་ཐིམ་པས་ཕྱི་རྟགས་དབུགས་ཕྱིར་བསྐྱེད།།

ནང་དུ་སྤྱད་དཀའ་བས་ན་རྩུབ་ལ་ཐུང་།།

ནང་རྟགས་མར་མེ་རླུང་སེམས་ཐིམ་དུས་དེས།།

སྤོང་པ་བཞི་དང་སྤང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་འཆར།།

When wind dissolves into mind, the outer sign is difficulty inhaling after exhaling and shortness of breath.

The inner sign is an appearance like a candle flame.

When the wind dissolves into the mind,

the four emptinesses and the three of appearance, increase, and attainment will dawn.