



Teaching on the Bardo

Session 5

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

།དེ་ཉིད་ལམ་དུ་བྱེད་ཚུལ་ནི།

How to Take this into the Path

བར་དོ་དང་པོ་འཆར་ཚེ་ལམ་བྱེད་ཚུལ།།

ཐིམ་ཐིམ་རྟགས་རྣམས་སྔ་ཚམ་ལས་འོང་སྲིད།།

སྔ་ཕྱི་ཕྱ་རགས་རི་ཕྱར་བྱུང་ན་ཡང་།།

ཡང་འཇིགས་སྐྱབས་སློབ་མོ་སྤངས་བྱས་ནས།།

As for how to take the first bardo of the time of death into the path:
the signs of the gradual dissolution may come earlier,
but however they arise—earlier or later, gross or subtle—
do not be anxious or afraid.

བཀའ་དཔེ་སྔ་མ་ལས།།

འཚི་བའི་རྟགས་རྣམས་ཚང་བ་དང་།།

སྔར་གོམས་པ་ལ་སེམས་བཞག་སྟེ།།

འོད་གསལ་ལ་བར་ནི་འཇུག་པར་བྱ།།

As stated in Nāropa's *Earlier Text*,
"When the signs of death are complete,
rest the mind, meditate as before,
and engage the luminosity."

བཀའ་དཔེ་སྔ་མ་ལས་ནི་བྱུང་བ་བཞིན།།

འཚི་བའི་རྟགས་རྣམས་ཚང་བའི་སྐབས་སུ་ནི།།

སྔར་གོམས་པ་ལ་སེམས་ནི་བཞག་པར་བྱ།།

འོད་གསལ་ལ་འགྲིངས་པར་འཇུག་པར་དགོས།།

As Nāropa's *Earlier Text* explains,
when the signs of death are complete,
rest the mind and practice as before,
and you should definitely engage luminosity.

ད་ནི་བདག་གིས་རིང་པོ་མི་ཐོགས་པར།།

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེ་མཛོལ་དུ་བྱེད་འགྱུར་རོ།།

སྐྱེ་པས་དགའ་སྤྱོད་བཅས་པས་རིམ་པ་བཞིན།།

ངོས་ནི་ཟིན་པར་བྱས་ལ་མ་གཡེང་དགོས།།

With the joyful thought, "Now, I will soon
realize the luminosity of the dharmakāya,"
you should gradually recognize it
and do not become distracted.

རི་ལྗར་སྒར་ནི་འོད་གསལ་འཛོལ་དུས་ཀྱི།།

རིལ་འཛོལ་རྗེས་གཞིག་གིས་ནི་མཛོལ་པར་རྟོགས།།

སྐྱ་བུ་སོགས་ཀྱི་དགོ་སྤྱོད་ཡང་དག་བསྟེ།།

Just as when you grasped the luminosity before,
realize it by means of holding entirely and the final dissolution.
Properly incorporate practices such as these at this time.

The practice of "holding entirely" is as follows:

Visualize yourself as the deity, which is the commitment being (samayasattva), and in your heart, visualize the wisdom being (jñānasattva). Inside the heart of the wisdom being deity is a symbol or syllable, which is the concentration being (samādhisattva). First, the commitment being dissolves from above and below into the wisdom being. Then the wisdom being dissolves into the concentration being. Finally, the concentration being dissolves from above and below into emptiness, whereupon you rest in inseparable emptiness and luminosity.

The practice of "final dissolution" is as follows:

Light radiates out from the concentration being at your heart, and the mandala, entire external world, and sentient beings dissolve into the concentration being at your heart. After that, you as the commitment being dissolve from above and below into the wisdom being at your heart, which in turn dissolves into the concentration being, which in turn dissolves into emptiness, whereupon you rest in inseparable emptiness and luminosity.

ལྷན་པར་སྤང་གསུམ་འོད་གསལ་འཆར་དུས་སྐབས།།

སྤངས་དོ་སྤོད་ལྷ་ཐོག་འཛོག་ཐུབ་བྱ།།

In particular, when the three appearances dawn as clear light,
you will be able to rest on the view that the guru introduced to you.

འཚི་བ་འོད་གསལ་དུས་སུ་རླུང་སེམས་ནི།།

སྤོང་གི་དབུས་མར་ཐིམ་པས་གཉིས་སྤང་གི།།

སྤོས་པ་ཉེ་བར་ཞི་བ་ནམ་མཁའ་ལ།།

སྤོན་མེད་ལྷ་བྱ་ཞིག་ནི་འཆར་བར་མོད།།

At the time of the luminosity of death, the mind and wind
dissolve into the central channel at the heart,
whereupon the fabrication of dualistic appearances will subside,
like in a cloudless sky, which nonetheless appears.

དེའི་ཚེ་སྤོན་གོམས་སྤོང་བ་མཚོག་ལུན་ལ།།

སྤར་གྱི་འདྲིས་པའི་མི་དང་འཕྲད་པ་འཇ།།

མགོན་པོ་རང་ཡུལ་ཕྱིན་པ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་།།

At that time, superior practitioners with some experience and prior familiarity
will feel as though they are meeting with an old acquaintance
or like a traveller returning to their hometown.

དེ་དོས་ཟིན་ནས་མཉམ་པར་འཛོག་ཐུབ་ཡུང་།།

སྤོན་ནས་སྤོ་འདོགས་ཚོད་པའི་ལྷ་ཐོག་ཏུ།།

བཞག་ནས་སྤོད་རྒྱ་མེད་ན་གནས་ལུགས་ནི།།

རྫོགས་པར་མི་འགོ་ཚོ་འདིར་སྤོད་ཉིད་ཀྱི།།

ལྷ་བ་གཏན་འབེབས་དེ་ཉིད་བདེ་ཚེན་དང་།།

རླུང་འབྲེལ་སྤོམ་པའི་བྱ་འཇ་ལམ་གྱི་ནི།།

འོད་གསལ་ལ་ལ་ནི་དེས་པར་འབད་དགོས་སོ།།

Although someone who recognizes that luminosity may be able to rest in equipoise,
unless you have rested on the view which is free from superimpositions earlier in
life,
you will not be able to realize the nature of reality at that time.

So in this life, you must determine the view of emptiness, and combine that view with great bliss in meditation. In this way, you should definitely make effort at realizing the son-like luminosity, or the luminosity of the path.

ཕམ་ཚེར་ཞིག་ནི་གཞི་ཡི་འཆི་བ་ནི།
འོད་གསལ་ལ་དེ་ལ་མ་ཡི་ངོ་འཛིན་བྱེད།
ལམ་ནི་ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་སྒྲོམ་པ་ནི།
བ་ཡི་འོད་གསལ་ལྟ་བུར་འདོད་པ་ལོ།

By most accounts it is said that on the basis one recognizes mother-like luminosity at the time of death, and while on the path, the luminosity on which one meditates day and night is son-like luminosity.

རྗེ་བཙུན་མར་མེ་འབས་སོགས་བཞེད་པ་ལྟར།
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་གནས་ལུགས་རང་བཞིན་གྱི།
འོད་གསལ་ལ་དེ་ལ་མ་ལྟར་དུངས་མ་ལྟ།
ལྟ་འདུས་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ནི་སྐབས་འདི་སྟུ།
ཉིང་འཛིན་གསལ་བར་འཁར་ལ་བུར་འདོད་དོ།
བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་བྱེད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་སོ།

However, as stated by Jetsun Marme and others, The luminosity of the nature of reality of all phenomena is called mother-like luminosity, which has the five purities. Due to the interdependence of these five purities, the luminosity that dawns in meditation is said to be son-like luminosity. These two luminosities have a connection of cause and result.

ད་ལྟ་སང་དུས་སློག་ནི་དབྱུ་མར་བསྟུས།
སྟོང་པ་བཞི་ལ་གོམས་དང་གཉིད་མཐུག་ནི།
འོད་གསལ་ལ་དུ་ནི་བསྐྱེད་བྱེད་སྟོབས་ཀྱིས།
འཆི་སྲིད་འོད་གསལ་མ་བུ་བསྐྱེད་བྱས་ལ།
བུས་ན་དེ་ཡི་ཕྱི་ལོག་བར་དོ་འཆར།

གདོན་མི་བ་བ་བ་དོ་དོ་ཤེས་པས།
བར་དོ་ཟིན་པའི་ཐབས་མཚན་དམ་པོ།

Now, the moment you awaken, gather the winds into the central channel, and meditate on the four emptinesses.

When you are in deep sleep, if you are able to mix with luminosity, then through the force of the winds, you will be able to mix the mother-like and son-like luminosities at the time of death.

If you are able to do this, then subsequently when the bardo appears, you will undoubtedly recognize the bardo.

This is the supreme method for recognizing the bardo.

སྤར་བ་ཤད་ཐིམ་རིམ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མཐར།
དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་ལས།
ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཆི་བ་ན།
ཟླ་བ་བདུད་ཅི་འོག་ཏུ་འགོ།
སྤྲེད་དུ་ཉི་མ་རྩུལ་སྐྱ་གཅན།
རྣམ་ཤེས་སྤྱིད་པའི་མཚན་ཉིད་སྦྱོར།

Regarding the completion of the dissolution discussed before:
According to the *Kālacakra Root Tantra*,
"When an individual dies,
the nectar that descends from the moon
and the nectar that flows up from the sun meet,
whereupon consciousness will join with the nature of becoming."

སྤྱི་བོའི་དཀར་ཆ་རྩྭ་ཡི་འོག་དོ་བོར་གནས།
རྩྭ་ཡི་རང་བཞིན་གྱུར་བས་ཐུར་དུ་སྤྱུང་།
རྩྭེ་བར་དམར་ཆ་ཨ་ཐུང་དོ་བོར་གནས།
མེ་ཡི་རང་བཞིན་གྱུར་བས་གྲེན་དུ་གཤེགས།
སྤྲིད་གར་ཐིག་ལེ་གཉིས་པོ་འདྲེས་སོགས་ཏེ།

The white element at the crown takes the form of a HAM syllable.
Having the nature of water, it will melt downward.
The red element at the navel has the form of a short A.
Having the nature of fire, it blazes upward.
Both drops mix at the heart, etc.

ཚོས་དྲུག་གཞུང་ལས།
རྣམ་འབྱོར་འཆི་བའི་དུས་ཀྱི་ཚོ།
དབང་པོ་རྣམས་དང་འབྲུང་བ་བསྐྱུང།
ཟླ་ཉི་ལྗེད་རྣམས་སློང་གར་འདུས།
རྣམ་འབྱོར་ཉིང་འཛིན་སྣ་ཚོ་གསལ་བས།

According to the *Treatise on the Six Dharmas*,
"At the moment of the death of a practitioner,
the faculties and elements will dissolve,
the moon, sun, and winds will dissolve in the heart,
and a variety of yogas and meditative concentrations will dawn."

དུས་འདིར་རྩ་རླུང་ཐོག་ལེ་སེམས་བུས་དང་།
དྲངས་མ་ཐམས་ཅད་སློང་གི་དབུས་མར་འདུས།
སློང་གསལ་བདེ་ཚེན་ཉིང་འཛིན་སྣེ་འགྱུར་སྟེ།

At this time, the channels, winds, drops, mental capacity,
and purities will all dissolve into the central channel at the heart,
whereupon meditative concentration will arise
conjoined with emptiness, luminosity, and great bliss.