



## Teaching on the Bardo

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

### PART ONE

སྒོམ་སྐྱབ་མི་དགོས་བཟུང་ཐོས་བསྐྱབས་པས་གྲོལ།  
གདམས་དག་ཟབ་མོ་སྒྲིག་ཅན་གྲོལ་བའི་ཚོས།  
གསང་ལམ་བྲིད་པའི་གདམས་དག་ཟབ་རྒྱས་འདིས།  
འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་མཁོ་བའི་ལམ་མཚོག་ཡིན།

One can be liberated by looking, hearing, and reading without needing to practice meditation. According to the profound oral instructions, this is the teaching for liberating those who have committed non-virtue.

These profound and vast oral instructions which guide one on the secret path are the supreme path that is useful in both this and future lives.

དེས་ན་ལེས་ལྡན་བར་དོའི་ཚོས་ལ་བསྐྱབ།  
ཡང་དག་ལེས་པས་དཀའ་ཚོགས་མེད་པར་ཡོང།  
གཙོ་བོར་ད་ལྟ་རང་དབང་ཡོད་པའི་ཚོ།  
དུས་ཀུན་ཉམས་ལེན་འབད་དགོས་འདི་ཕྱི་དོན།  
སྐྱབ་པར་མོས་ལ་ད་ནི་བརྩོན་པའི་སྐབས།  
ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་བར་དོའི་ཚོས་ལ་འབྱུངས།

Thus, the wise should train in the teachings of the bardo. They can be realized without difficulty for one with correct knowledge. Importantly, now while you have the ability to do so, you should strive to practice at all times for the sake of this life and the next. While making effort with belief in the practice, apply your body, speech, and mind to this teaching on the bardo.

བར་དོའི་དབྱེ་བ་ནི།

**DIVISIONS OF BARDO**

རྗེ་བརྩུབ་མི་ལའི་བཞེད་པའི་ཞབས་ཀྱི་ནི།  
འཁོར་འདས་རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ་དང་།  
སྐྱེ་འཆི་མི་ལམ་གཉིད་དང་སྲིད་པ་དང་།  
སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད་པའི་བར་དོ་དུག་ཏུ་བཞེད།

According to Jetsun Milarepa there are six bardos:  
(1) the bardo in between saṃsāra and nirvāṇa, (2) the natural bardo of the path,  
(3) the bardo in between birth and death, (4) the bardo of dreaming and sleeping,  
(5) the bardo of existence, and (6) the bardo of the next life.

བར་དོའི་ནད་གསེས་དབྱེ་བ་གཞན་ཡང་མང་།  
མི་ལའི་ཞབས་ཀྱིས་འཁོར་འདས་བར་དོ་སྟེ།  
གནས་ལུགས་ལྷག་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དོ་སྤྲོད་ནས།  
གཞི་ཡི་ལྷ་བ་གཏན་ལ་ཡང་དག་དབབ།

Even though there are many subdivisions of the bardo,  
according to Milarepa, it is in the **bardo in between saṃsāra and nirvāṇa**  
that the reality of mahāmudrā is pointed out  
and the perfect view is correctly determined.

རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་སྟེ།  
ལམ་ལུགས་གང་ཟག་གཏུག་མའི་ཡེ་ཤེས་དོ།  
གཟུང་ཕྱིར་སྐྱབ་བརྒྱུད་གངས་དག་སྒོམ་གལ་ཆེ།

During the **natural bardo of the path**,  
it is important for those who have embarked on the path to meditate  
on the oral instructions of the whispered lineage in order to realize the face of innate wisdom.

སྤྲོད་བསྐྱེས་ནས་མ་ལོ་བར་དོ་སྟེ།  
རིག་པ་སེམས་རྩལ་སྦྱོང་པ་གོང་འཕེལ་ཕྱིར།  
ལམ་ནི་བསྐྱེད་རྗེ་གས་གཉིས་ལ་འབད་བརྩོན་དགོས།

Within the appearances of the **bardo in between birth and death**  
you should strive at the two paths of the creation and completion stages  
in order to advance in your conduct and radiant capacity of awareness.

མི་ལམ་གཉིད་ཀྱི་བར་དོ་ཚོས་པའི་དུས།།  
 གཉིད་ནི་གཙོ་བོར་བགས་ཆགས་ལ་བརྟེན་འོང།།  
 དེས་ན་བག་ཆགས་ལམ་དུ་སྐྱོར་བའི་ཕྱིར།།  
 འོད་གསལ་སྐྱུ་ལུས་སྐྱོད་བགཙོ་ཆེར་ཡིན།།

While in the **bardo of dreaming and sleeping**,  
 since sleep is mainly based on your habitual tendencies,  
 train primarily in luminosity and the illusory body  
 in order to make use of these habitual tendencies on the path.

ཐམ་སྲིད་དོར་སྐྱ་གསུམ་ལམ་དུ་བྱེད།།  
 ཞིང་ཁམས་གསུམ་དུ་བསྐྱོད་པའི་དགོས་པ་ཡིན།།  
 ད་ལྟ་མདོའི་དུམ་གྱི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད།།  
 བར་དོ་སྐོན་ལམ་དག་པས་མཚམས་སྐྱོར་དོ།།

Finally, in the **bardo of existence**, you should take the three kāyas into the path  
 and travel to the three pure lands.  
 If you don't realize them in this life,  
 then with pure aspirations, make a connection in the **bardo of the next life**.

ཐུགས་ཀྱི་སྐྱེ་དོན་ལས་དེ་ལྟར་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་བཞིན་དུ་ཉེ་བར་སྤང་བ་སྐྱུ་མའི་རང་གཟུགས་ཅན་ཡིན་པས་ན་སྐྱེ་  
 དོན་གྱི་སྐྱུ་ལུས་ཡིན། །སྐྱུ་ལུས་དཔེ་ནི་མི་ལམ་བྲག་ཆ་འཇའ་ཚོན། འདི་ལ་སྐྱེ་བ་དག་རྒྱུད་སྦྱིད་གར་ཐིམ་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་རྒྱུད་སེམས་  
 ཚམ་གྱི་ལྟར་ལྡང་བ་སྐྱུ་ལུས་དངོས་དང་གནས་སྐབས་ཚམ་གྱི་ཚ་རྒྱུད་ལས་རང་གར་རྒྱུད་ཐིམ་པ་ཚམ་གྱི་སྐྱོད་པ་ལས་རྒྱུད་སེམས་ཚམ་གྱི་ལྟར་ལྡང་  
 སྐྱུ་ལུས་རྗེས་མཐུན་པ་བཞེད་དོ།།

According to *The General Meaning of Mantra*, all phenomena of saṃsāra and nirvāṇa are without  
 nature, and yet they appear otherwise. That is the coarse nature of illusion. This is the general  
 meaning of the illusory body. The illusory body is exemplified by a dream, an echo, and a  
 rainbow. According to many gurus, the actual illusory body is when, due to the extraordinary  
 practice of the winds dissolving into the heart, the wind and mind arise from emptiness in the  
 pure form of the deity; the approximate illusory body is when, due to just the ordinary practice  
 of the channels and winds, the winds dissolve into the heart and the wind and mind arise from  
 emptiness in the pure form of the deity.

སྐྱེ་འོད་གསལ་ལ་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ། གནས་ལུགས་ཀྱི་འོད་གསལ་དང་གཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་འཆི་བའི་འོད་གསལ་རྣམས་ལམ་བསྐྱོམས་  
 མ་བསྐྱོམ་ཐམས་ཅད་ལ་དོ་ཤེས་རུང་མ་ཤེས་རུང་དེས་པར་འཆར་བས་གཞིའི་འོད་གསལ་ཡིན་ཞིང་། ལམ་གྱི་འོད་གསལ་ལ་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་  
 མེད་སྐྱོད་པ་ཉིད་དུ་རྟོགས་པའི་ལྟ་བུ་ནི་སྐྱེ་དོན་གྱི་འོད་གསལ་དང་།

In general, there is the luminosity of the basis, path, and result. The luminosity of the natural  
 state, the luminosity of sleep, and the luminosity of the time of death appear to everyone  
 whether they meditate or not and whether they are able to recognize it or not. That is the

luminosity of the basis. The luminosity of the path, which is the view that realizes the unarisen emptiness of all phenomena, is general luminosity.

རྒྱུད་དབྱུས་མར་ཐིམ་པའི་སྒྲོང་པ་བཞི་པའི་འོད་གསལ་ལམ་དགའ་བ་བཞི་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ལྗོང་ཐོག་ཏུ་རང་ངོ་ཉེས་པ་སྐྱས་དོན་གྱི་འོད་གསལ་ཡིན་ལ། དེ་ལའང་ཡུལ་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉིས་སྣང་དང་བཅས་པའི་སྒྲོང་པ་བཞི་པའི་ལམ་ལྷན་སྐྱེས་ནི་དཔའི་འོད་གསལ་དང་། ཡུལ་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་མེད་པའི་སྒྲོང་པ་བཞི་པའི་ལམ་ལྷན་སྐྱེས་ནི་དོན་གྱི་འོད་གསལ་ལོ། མི་སློབ་པའི་རྒྱུད་འཇུག་གི་འོད་གསལ་ནི་འབྲས་བུའི་འོད་གསལ་དུ་བཤའ་དོ།

The luminosity of the fourth emptiness due to the winds dissolving into the central channel, or the recognition on the basis of the experience of the fourth co-emergent joy, is the hidden luminosity. Moreover, example luminosity is the co-emergent joy or fourth emptiness together with the dualistic appearance of subject and object. The actual luminosity is the co-emergent joy or emptiness without subject-object dualism. The luminosity of the result is explained as the luminosity of the union of no more learning.