



Teaching on the Bardo

Session 9

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

འོད་ཀྱང་གང་ཟེག་དབང་རབ་རིགས་ལ་འོ།
དེ་འདྲའི་ཚུལ་ལ་ལྟོས་ནི་མི་དགོས་ཏེ།
སྲོད་བསྐྱུས་ཞལ་ལུང་སོགས་ལས་གཞན་ལ་འོ།
འཆི་བའི་བར་དོ་འབྱུང་བའི་དོད་དུས་ལོ།
དེ་དུས་སྐྱུ་ལུས་ལོངས་སྐྱུ་འཚོང་རྒྱ་གསུངས།

For individuals of higher capacity,
it is not necessary to rely on the methods explained earlier.
According to the *Summary of Conduct*, oral instructions, etc.,
for others, instead of arising in the bardo of death,
at that time, they will attain enlightenment
in the form of the illusory body as a sambhogakāya.

དེ་ཚུལ་འཆི་རིམ་སྐྱང་གསུམ་དོས་ཟིན་བྱས།
འོད་གསལ་ལ་འོ་ཅི་གནས་མཉམ་བཞག་ནས།
ལུགས་ལྡོག་སྐྱང་གསུམ་འཆར་ལ་ཉེ་བ་ན།
སྐྱུ་ལུས་ལྡང་བའི་འཕེན་པ་དྲན་པ་ཡིས།
གསོས་བཏབ་སྐད་ཅིག་མར་ནི་རྩྭ་ཡི་སྐྱུ།
སྐྱང་སྲོད་སྐྱུ་མའི་ལུས་སྐྱུ་གསལ་ལ་བར་ལངས།

Having recognized the three appearances of the stages of death,
and having remained in meditative equipoise
on luminosity as long as possible,
when the three appearances are about to dawn in reverse order,
make prayers with the thought intending to arise as the illusory body,
and arise instantaneously and clearly as the illusory body

in form of the deity, which is empty and yet appears.

སྲུང་ཡང་དེ་ཉིད་དོན་དམ་འོད་གསལ་གྱིས།
སྤྱངས་བས་མ་དག་འཁོར་བའི་བར་སྲིད་ལས།
འདས་ཏེ་འོད་གསལ་ལས་ནི་ལྷང་བ་ན།
ལུགས་ལྡོག་སྤང་གསུམ་ཡེ་རླུང་དང་བཅས་པ།
རྒྱ་ལས་ཉ་འཕར་ལྟར་དུ་རྒྱུད་འཇུག་གི།
སྲུང་བཞེདས་ནས་ནི་བར་དོར་མི་སྲོལ་པའི།
མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་ལོངས་སྤྱོད་མཛོད་ཀྱིས་ཏེ།
གོང་མས་ལེ་ལོ་བར་དོར་འཚོང་རྒྱ་གསུངས།

Again, return to the ultimate luminosity of thusness,
which will purify you, whereupon you will
pass beyond the impure bardo of existence within saṃsāra.
Upon arising from that state of luminosity,
the three appearances will dawn in the reverse order
together with the wisdom wind,
like a fish leaping out of water.
Having arisen as the kāya of union,
you will attain the supreme accomplishment of no more learning in the bardo,
and actualize the saṃbhogakāya.
Earlier masters call this the "lazy enlightenment in the bardo."

དཀའ་དཔེ་ལས།
དེ་ལས་སྲིད་པ་བར་མ་དོ།
སྤྱ་ལུས་རྒྱུད་འཇུག་སྤྱོད་འཇུག་ཏེ།
ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱོད་ཐོབ་པའི།
དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པས་མངལ་སྐྱོམས་སྤྱོད་ལས།

As stated in *Kapé*,
"Due to that, in the bardo of existence
one may arise as the illusory body and the kāya of union.
By meditating in that way in order to attain the perfect saṃbhogakāya,
the door to the womb will be closed."

བཀའ་ཟུགས་དབང་པོ་འབྲིང་ཐ་ལ་སོགས་ཀྱིས།
 རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་བར་དོ་དོས་ན།
 བར་དོར་ལོངས་སྐྱར་ལྡང་བ་དབང་རབ་ཀྱི།
 སྲོད་ཡུལ་ཡིན་མོད་དེ་དང་རྣམ་པ་ནི།
 མཚུངས་པ་ཚམ་གྱི་ལྟར་ནི་བསྐྱོམས་པས་ཀྱང་།
 དངོས་སྤྱབ་ཐོབ་སྟེ་སྐྱེ་སྐྱོལ་གས་སོགས་འབྱུང་།

For those of middling and lesser capacity, etc.,
 once they recognize that they are in the bardo by relying on signs,
 even though arising in the form of the sambhogakāya in the bardo
 is only within the reach of those of highest capacity,
 these other practitioners can achieve a similitude of this by meditating on the deity,
 whereupon they can achieve the attainment of closing the door to rebirth, etc.

ཚོས་དུག་གཞུང་རྒྱུང་ལས།
 དེ་ཚེ་སྐྱེ་ལྷ་འབྲུལ་བསྐྱོམ།
 ཡང་ན་དེ་ཉིད་དང་ལ་བཞག།
 དེ་རྗེས་སྐྱེ་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཚོ།
 མངའ་བདག་ལྷ་ཡི་རྣམ་འབྲུལ་གྱིས།
 ལྷ་སྲིད་ལྷ་ཡི་རྣམ་འབྲུལ་སྐྱོམ།
 དེས་ནི་བར་དོ་ལོགས་པར་འབྱུང།

According to the *Short Treatise on the Six Dharmas*,
 "At that time, meditate on deity yoga,
 or rest in the state of thusness.
 After that, when you are about to take rebirth,
 by means of the yoga of the sovereign deity,
 practice the yoga of viewing all appearances and existence
 as the deity and maṇḍala.
 In that way, the bardo will be stopped."

རང་དང་སྲོད་བརྩུད་ཡི་དམ་ལྟར་སྐྱོམ་དང་།
 དེ་ལོན་ཉིད་ལྷ་བསྐྱོད་བ་དང་།
 སྐྱེ་ལུས་མི་ལམ་སྐབས་སྤྱབ་འད་པ་བཞིན།

བཀའ་སྒྲུབ་སྒྲོད་བརྒྱུད་སྒྲུབ་སྒྲོད་བདེན་མེད་སྒོམ།།
 འཇའ་ཚོན་བཅད་གཏུབ་བྱུར་ཡོད་མེད་པ་ལྟར།།
 བར་དོའི་ཡིད་ལུས་འབྱུང་བཞི་སྒོམ་ཆགས་ཀྱི།།
 བཀོད་པས་མི་ཚུགས་བསམ་སྟེ་འཇིགས་སྐྱབ་སྤང་།།
 ཉེས་རྩ་བདག་འཇིག་སྤངས་ཏེ་ཐོག་རྗེས་བྱ།།

Meditate on yourself and the world with all its inhabitants
 as the yidam deity and maṇḍala.
 Sustain the view of the nature of reality and,
 as explained in the instructions for the illusory body and dream yoga,
 Meditate on the unreality of whatever appears—the world and all its inhabitants—
 which are empty, and yet appear.
 Like a rainbow, which cannot be cut,
 similarly, the mental body of the bardo
 cannot be harmed by the four elements or other living creatures.
 So, you should keep this in mind and let go of fear.
 Abandon and stamp down on self-grasping, which is the root of all faults.

མདོར་ན་འཇིགས་སྐྱབ་གཡང་ས་གཤེད་འཚོ་སོགས།།
 འཇིགས་སྐྱབ་སྤང་བ་ཅི་ཤར་མ་དངས་པར།།
 ཉན་ཐོས་བསྐྱབ་པ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་དང་།།
 ལྷགས་པའི་བསྐྱེད་རིམ་རྣམ་འབྱོར་ལྟ་སྒྲོད་སོགས།།
 རང་ཉིད་གང་ལ་གོམས་པའི་དགོས་སྒྲུབ་འཇོག།
 དེ་ཉིད་དྲན་ཚམ་འཇོག་སྐྱོབ་རང་གོལ་འགྱུར།།

In summary, whatever frightening appearances arise,
 such as the terrifying sounds, the abysses, and threatening dangers,
 do not be afraid,
 but train in the Śrāvaka practices, develop bodhicitta of the Mahāyāna,
 or practice the view of the yoga of creation stage of Mantrayāna, etc.
 Apply yourself at whatever virtuous conduct you practiced previously,
 and by merely recalling that, you will be protected from fear
 and will attain liberation.

འབྲུལ་སྤང་རྗེས་སུ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མ་ཤོར།།
 རིག་པ་སེམས་ཀྱི་རང་སོམ་ལོར་བརྒྱུད།།

རྣམ་ཤེས་སྒྲོབས་སྤྱ་འཕྱར་ཏེ་རྒྱུད་དབང་ཐོབ།།

དེའི་ཚོའུ་འཁྱུལ་སྤྲུང་ཡིད་ཡུང་ཤར་ན་ཡང་།།

དེ་ཉིད་དུ་ནི་ལམ་དུ་སློང་འགོའོ།།

Do not allow your mind to become engrossed in confused appearances for even a moment, but unerringly hold fast to the essence of mind.

Your consciousness will become powerful and you will attain mastery over the winds.

At that time, even if confused appearances arise in the mind, these will become part of the path to realize reality.

དེ་སྟེང་ཉམས་ལེན་འབྱུང་ལ་གོམས་གཤམ་ཆེ།།

ད་ལྟ་ནས་ནི་བར་དོའི་སྐབས་ཡིན་པར།།

བསམ་གྱིན་གོང་བསྟན་ཉམས་ལེན་སློང་དགོས་སོ།།

It is important to practice in that way.

From now on, continually think,

"I am in the bardo,"

and sustain the practices

that you were previously taught.