



Teaching on the Bardo

Session 10

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

ཁྱད་པར་འཛིགས་སྐྱེག་སྒྲུང་རྒྱུ་ཐོག་བྱུང་ན།
བར་དོའི་འཁྲུལ་སྒྲུང་བསམ་སྟེ་གནས་ལུགས་དང་།
འཛོག་པའི་བདེན་མེད་སྐྱུ་ལྟར་འཇ་ཉན་སྒོམ།
སྐབས་སྐབས་བར་དོའི་དེས་རྟགས་རྒྱལ་སོགས་ཀྱང་།
འདུག་དང་མི་འདུག་ད་ལྟ་ནས་བཟུང་སྟེ།
བར་དོའི་སྐྱོད་བ་ལ་འཇི་འཇི་ཉན་ཉན་བྱ།

In particular, when frightening appearances or conditions arise,
think that this is the confused appearance of the bardo,
rest in the natural state
and meditate persistently on the fact that all this is unreal like an illusion.
Occasionally, we should check whether or not
there are presently the six signs of the bardo, etc.
and make effort at the practice of the bardo.

བར་དོ་དོས་ཟིན་ལམ་སྒོམ་གཞན་ཚོད་ཆེ།
གྲུབ་ཆེན་ན་རོ་པ་ཡིས་གསུངས་པ་ལྟར།
བར་དོ་འདི་སྐབས་རྒྱུད་སེམས་འདྲེས་པའི་ལུས།
ལོངས་སྐྱུ་ཚོས་མཐུན་གདོད་ནས་རྟེན་འཇིག་བཟང་།
ཤེས་པ་ཉི་སྒྲུང་མི་ལམ་བདུན་འགྱུར་གསལ།
མི་ལམ་ལས་འཇི་བར་དོ་བདུན་འགྱུར་གསལ།
ཤེས་པ་རྟེན་མེད་དུན་འདུན་བརྟེན་དཀའ་ཞིང་།
དུན་པས་ཟིན་ན་ལམ་འཇི་བགྲོད་པ་ལ།

ཚེགས་མེད་བར་དོར་ཐུན་གཅིག་བསྐྱོམས་པས་འགོལ།།

Meditation on the path of recognizing the bardo is more effective than other practices.

As stated by the Mahāsiddha Nāropa, at the time of the bardo, the body which is comprised of a mixture of wind and mind is an excellent beginningless basis for the sambhogakāya, with which it is similar.

The mind during dreams is seven times clearer than while awake, and the mind in the bardo is seven times clearer than while dreaming.

The mind has no physical basis, so it is difficult to maintain stable recollection or focus.

If the bardo being can recognize and recall that they are in the bardo, then they will be able to traverse the path of the bardo without difficulty and can be liberated by meditating on the bardo in a single session.

དེས་ན་བར་དོར་དང་པ་རྣམས་བསམ་དང་།།
བསྐྱེད་རྫོགས་ལ་སོགས་ཐུན་མེད་ཐུན་མིན་དང་།།
ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐུབ་རུང་པའུ་ཡོན་ཆེ།།
འབྲས་བུ་སྤྱིར་ཐོབ་སྐབས་དེར་མི་ལམ་སྤྱད་།།
སྤྱུལ་དང་འཕོ་བ་བསྐྱོམས་པས་ཉམས་ལེན་གྱིས།།
གང་ལ་དམིགས་པས་ཞིང་དེར་ཚེགས་མེད་བགོད།།

Therefore, in the bardo, if you have faith, altruistic special intention, practice creation and completion stage, etc., whichever practice you are able to undertake on the common or uncommon path, there will be great benefit and you will quickly attain the result. At that time, by meditating on dream yoga and phowa, by means of that practice, you will be able to travel without difficulty to wherever you wish to be reborn.

འོན་ཀྱང་བཀའ་དཔེ་ཚིག་རྣམས་ལས་ནས་ནི།
སྤྱད་བ་སྤྱི་མར་མ་ལེས་ན་མི་ལམ་སྤྱུ་མ་ལེས།།
མི་ལམ་སྤྱི་མར་མ་ལེས་ན་བར་དོར་སྤྱི་མར་མི་ལེས་པས།།

However, as stated in Nāropa's prose *Kapé*, "If you do not recognize appearances as illusory, then you will not be able to recognize dreams as illusory.

And if you do not recognize dreams as illusory,
then you will not be able to recognize the bardo as illusory."

སྤང་བ་སྤྱུ་མར་མ་ཤེས་མི་ལམ་ནི།
སྤྱུ་མར་མི་ཤེས་མི་ལམ་སྤྱུ་མར་ཉིད།
མ་ཤེས་ན་ནི་བར་དོ་སྤྱུ་མ་སྤྱ།
མི་ཤེས་པས་ན་དང་པོར་སྤང་བ་ཤེས།

Without recognizing appearances as illusory,
you will not be able to recognize dreams as illusory.
And without recognizing dreams as illusory,
you will not be able to recognize the bardo as illusory.
Thus, you must first recognize appearances as illusory.

གསུམ་པ་ཐ་མ་མངལ་སྒོ་དགག་གདམ་ལ་མངལ་ཇི་ལྟར་འཛིན་ཚུ་ལ་ནི།

Third, closing the door to the womb has two subtopics: (1) how to recognize the wombs of the six realms and (2) advice for how to close the door to the wombs of the six realms

རྣམ་བུ་འོད་ཀྱི་བར་དོར་སྐྱེ་འཛིན་ཚུ་ལ།
ཡུལ་གད་རུང་ལ་ཆགས་པས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ།
སྤང་བས་འཚི་བའི་རྒྱུ་བྱས་ཞག་ནི་གྲངས།
བདུན་བདུན་ན་ནི་འཚི་རྒྱུ་རེ་བྱེད་ལ།
བདུན་ཕྱག་གཉིས་ནས་ཚོ་འདིའི་སྤང་བ་ནི།
མི་གསལ་ལ་སོང་ཞིང་ཕྱི་ལུས་དེར་སྤང་འཆར།

As for how to recognize where to be reborn within the bardo
based on the five pure lights:

Attachment to any object becomes a condition for rebirth,
and anger becomes a condition for death—
due to this one will die a small death and be reborn
every seven days within the bardo.

After the second week, the memories of the most recent life will become less clear
and the appearance of body that one will next take rebirth as will become clearer.

ཕྱེད་མཚམས་དེར་ནི་ལྷ་ཅིག་སྐྱེས་པ་ལ།
 ལྷ་འབྲེ་དགོ་སྤྱི་དེའུ་བཙུ་སྣང་འབྱུང་།
 དེ་ལ་དགའ་མི་དགའ་རྟོག་རགས་པ་སྐྱེས།
 དེ་ནས་བར་སྤྱིད་ལུས་མེད་ལོན་ཏུ་སྐྱོ།
 མིང་བཞི་འབྱམས་པོ་རྣམ་ལེས་རླུང་དང་ལྷི།
 བག་ཆགས་བདས་པས་སྐྱེ་གནས་འཚོལ་དྲི་བ།

At that juncture, the god and demon that are born together with each person will appear to them, counting their virtuous and non-virtuous actions with pebbles. Due to that, strong happy or unhappy feelings will arise. Then, the bardo being who is without a physical body will become very sad. At that time, there are only the other four "name" aggregates and their consciousness will wander being pushed about by the winds and karmic tendencies, and they will begin to look for a place to be reborn while eating odors.

↪ Part 8

མངལ་སྒོ་ཉུལ་བ་ལས།
 རྣམ་བྱུང་ལྗང་དང་རིགས་རྒྱུག་མངལ་བཟང་དན།
 སྐྱེ་གནས་བཞི་ཡི་སྣང་བ་འཆར་འབྱུར་ཏེ།
 རླུང་ལྗང་རྒྱུ་ཞིང་རྒྱུག་ལྗང་འདུས་པ་ཡི།
 སྣང་སེམས་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་རྣམ་བྱུང་ལྗང་།
 འཆར་ཞིང་ཕྱོགས་ཀུན་འབྱམས་པའི་གནས་སྐབས་སུ།
 རོད་ནི་ཁ་དོག་ལྗང་ལམ་འཆར་བ་ཡི།
 གང་ལ་ལུགས་དེ་ཡི་སྐྱེ་གནས་འཛོལ་པ་ཡིན།

According to *Looking for the Door to the Womb*,
 "The five pure lights, the good and bad wombs of the six kinds of rebirth, and the four different kinds of birth will all appear. Due to the interdependence of appearances and the mind, the five winds will move, the five poisons will gather, and the five pure lights will dawn. The light which pervades all directions will show the different states to which one can wander,

and whichever of the paths of the five colored lights you follow will determine where you will be reborn.

དཀར་ལྗང་ལམ་པོ་ལྷ་མིན་ལྗོན་པོ་མི།
སེར་པོ་ཡི་དྲུག་ས་ལྗང་གྲུ་དུད་འགོ་དང་།
ལྗང་གྲུ་ལས་ནི་ནང་གསེས་དུད་ཁ་དམྱལ།
སྣང་ལྷན་འོད་ཡང་རྣམ་བུ་འོད་དེར་འགྱུར།
ཡིད་ཀྱི་ལྷས་ཀྱང་དེ་ཡི་ཁ་དོག་འཆར།

The white leads to rebirth as a god, red as a demigod, blue as a human, yellow as a preta, green as an animal, and from within the green, a smoke-colored path will lead to hell. All light and dark appearances will dawn as the five pure lights, and the mental body too will appear in the color of the light according to the next rebirth.

མཐོ་རིས་སྐྱེ་བ་ཁ་ཕྱེན་དམྱལ་བ་དང་།
ཡི་དྲུག་ས་ཐུར་དང་དུད་འགོ་འཕྲད་བསྟན་གྱི།
སྣང་བ་འབྱུང་ཞིང་རྣམ་སྐྱེ་སྐྱེ་གནས་དེར་།
རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གཞུང་ཡས་ཁང་དང་ནི།
ལྷ་མིན་ནགས་ཚལ་མི་ལ་གྲིང་བཞི་དང་།
ལུས་འཕགས་རྩ་ནི་པོ་མོ་བ་ལང་གྲོད།
བ་ལང་པོ་མོ་སྐྱ་མི་སྐྱ་ལ་ནི།
ངང་ལ་པོ་མོ་བརྒྱན་པའི་མཚོ་ནི་འཆར།
འཇོམ་གྲིང་ཁང་བཟང་མི་ནི་པོ་མོ་སྣང་།
དུད་འགོ་ས་ཐུག་རི་རྩུལ་དམ་གྲོག་སོགས།
ཡི་དྲུག་ས་སྣོད་དུམ་མེས་ཚོགས་སྤྱུར་ལྟར།
ནག་ལིང་དེ་བ་དམྱལ་བ་ལྷགས་ཁང་དང་།
མེ་སྲུང་སྣང་ཞིང་དེ་རྣམས་སྐྱེ་ཚུལ་ནི།

If taking rebirth in a higher realm, you will feel that you are going upward. If taking rebirth in hell or as a preta, you will feel that you are going downward. If taking rebirth as an animal, you will feel you are going sideways.

If taking rebirth as a god, you will see a palace of precious gems.
If taking rebirth as a demigod, you will see a forest.
If taking rebirth as a human, you will see the four continents:
in the eastern continent of Videha, male and female horses will appear,
in the western continent of Godānīya, male and female cows will appear,
in the northern continent of Kurava,
a lake with male and female swans will appear,
and in the southern continent of Jambudvīpa,
beautiful houses with male and female humans will appear.
If going to the animal realm,
caves, rugged mountains, cliffs, and so forth will appear.
If going to the preta realm, burning logs and a dark, black tent will appear.
If going to hell, an iron building and bonfires will appear.