



Teaching on the Bardo

Session 12

by H.E. Zurmang Gharwang Rinpoche

མདོར་ན་སྐྱེ་བའི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་།
མངལ་གང་ཡིན་ཡང་ཆགས་སྣང་གིས་འཛིན་པས།
ཡུལ་ནི་དེ་ཉིད་རྣམ་འབྱོར་བསྐྱེད་རྗེས་ཀྱི།
ཉམས་ལེན་གང་སྣང་ལྟ་དང་སྟོང་ཉིད་སྟོམ།
བྱང་སེམས་ཀྱིས་ནི་བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་སྟོམ།
ཉན་ཐོས་སྟོང་སེམས་སྟོང་པོ་བསྐྱེན་པ་སོགས།
རང་གང་གོམས་པའི་ཉམས་ལེན་རྩེ་གཅིག་ཏུ།
བཞག་པས་བདུན་ཕྱག་དང་པོ་ལ་ནི་ལེགས།
དེ་ལེགས་བདུན་ཕྱག་བདུན་པོར་ཚོགས་མེད་ལེགས།

In summary, whichever of the four kinds of birth you are to take, wherever you are to be born in the six realms, whichever womb you are to enter— since you will be under the sway of desire and hatred toward it, take that itself as your object of practice for the creation and completion stage yogas, meditating on the appearance of the deity and emptiness. Bodhisattvas should meditate on love and compassion. Śrāvakas should develop a mind of renunciation and rely on antidotes, etc. By focusing single-pointedly on whichever practice you have habituated, you will be able to close the door within one week or else seven weeks.

སྐབས་འདིར་གོང་མ་རྣམས་འཇུག་ཡུལ་དང་།
འཇུག་མཁའ་དགག་པ་གཉིས་སྟེ་གསུངས་པ་ཡིན།

སྲ་མའི་ཡུལ་དེ་སྲ་མ་ཡི་དམ་སྒོམ།།
ཕྱི་མ་རང་ཉིད་སྲ་སྒོམ་གཏུ་མ་མོ་སོགས།།
ཉམས་མྱོང་དུ་པ་ཚུ་ལ་ཁྱིམ་ས་གཉེན་པོ་བསྐྱེད།།

The previous masters have stated that during this time, there are two approaches to closing the door:
(1) the approach focused on where one will enter to be reborn and
(2) the approach focused on the one who will reborn.
As for the first, meditate on the guru or yidam at the place where you will enter to be reborn.
As for the second, visualize yourself as the deity, practice tummo, etc., and recall any prior meditative experiences, practice ethical discipline, and apply the antidotes.

མངལ་བཟང་གདམ་ཞིང་དེ་ཉིད་འཛོལ་པ་ནི།།
མངལ་ནི་བཟང་དན་གནས་ལུགས་ཤེས་བྱ་རྟེ།།
དན་པ་སྤངས་ལ་བཟང་པོར་འཇུག་སྐྱམ་པ་ནི།།
འདུན་པ་དྲག་པོ་དེས་པར་བྱ་དགོས་སོ།།
གལ་ཏེ་རྐྱེན་གྱིས་བདས་ནས་དན་འཇུག་པར།།
མཚན་མཉམ་ན་ན་བཤད་མ་ཐག་པ་ཡི།།
དགག་ཐབས་གང་རུང་གིས་ནི་བཀག་པ་ཡིན།།
བཟང་བའི་མཚན་མཁའ་བཟང་འཇུག་པ་ཡིས།།
མཐོ་རིས་ལུས་ཚེས་ལྡན་དུ་སྐྱེ་བ་བཟུང་།།
ལམ་གྱི་འཕྲོ་འཐུང་པ་ནི་སྐྱེ་བ་གང་།།
སྣ་ཚོགས་སྐུ་ལ་སྐྱར་འཚོང་རྒྱ་གདམས་དག་གོ།།
དེའི་ཚུལ་ཞིབ་པར་ཐབས་ལམ་ཚོགས་བཅད་མར།།

As for how to choose a good womb and take hold of it:
You must understand how to differentiate between good and bad wombs.
You should have conviction and a strong aspiration, thinking,
"I will reject bad wombs and enter a good womb."
If you are chased by the conditions of the karmic winds and the signs dawn that indicate that you are about to enter a bad womb, then recall the earlier explanation of how to stop.
Take hold of a rebirth in a higher realm

in a body conducive to practicing the dharma
 by entering the palace that is the sign of a good rebirth.
 As for how to continue on the path of practice in the next life,
 wherever you are born, follow the instructions
 for the completely enlightened *nirmāṇakāya* with its manifold emanations.
 You should understand the detailed method for this
 according to the *Verses on the Path of Method*.

བཞི་པ་མངལ་སྒོ་གདམ་པ་ནི།
 Fourth: Choosing a Womb

སྐྱེ་ལི་མི་ལམ་བར་དོ་སྤྱད་ས་པ་ནི།
 འཕྲུལ་ལྷ་ཞུག་པས་བར་དོར་བྱང་རྒྱུ་གད་།
 མ་ཐོབ་མངལ་གདམ་པ་ཡི་གདམས་དག་བྱ།
 དེ་ཡང་འཕེན་པ་འདི་བཞིན་བྱ་དགོས་སོ།
 བདེ་བ་ཅན་དང་པསྐྱ་ཅན་གྱི་ནི།
 ཞིང་ཁམས་རྣམས་སྤྱུ་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བསམ་གྱིས།
 འདུན་པ་དྲག་པོ་བཏང་བར་དགོས་གཤམ་ཆེ།
 མ་ཡི་མངལ་དུ་འཇུག་ཡུང་འཁོར་ལོ་དང་།
 སྐྱུར་རྒྱལ་བམ་ཟེ་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ལུས།
 བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ལུས་པོ་ཞིག་གྲང་དོ།
 སྐྱམ་པའི་འདུན་པ་བཏང་རྟེ་དེ་ཡི་ནི།
 གང་དུ་བསམ་པ་དེར་ནི་སྐྱོ་གས་འཕྱུལ་འཁོར།
 དེ་བཞིན་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འགོ་བཡིན།
 བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ལེས་བཞིན་འཇུག་པར་བྱ།
 ལུས་དེས་གདམས་དག་ཡང་དག་བསྐྱེམས་པ་ཡིས།
 ཚོག་ཅིག་ལུས་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འགྱུར།

As for someone has not attained enlightenment
 due to being very weak in the practice of
 the bardo of this life, the moment of death, and dreams:
 you should follow the instructions for choosing a womb
 and focus in the following manner:

it is very important to give rise to a strong aspiration
intending to be miraculously reborn in
Sukhāvati or the Lotus Pure Land.
Even if you enter a mother's womb,
choose the family of a wheel emperor, a king, or a brahmin
in order to be able to benefit sentient beings.
Give rise to a strong aspiration
intending to take on a meritorious body.
Wherever you direct your intention,
you will be instantly be reborn there as though being catapulted.
There is no doubt that you will go there.
Enter the womb just like a bodhisattva
who knows where they will be reborn.
By meditating properly on choosing a body,
you will be able to attain enlightenment within one lifetime.

འི་མ་གྱིས་དྲིལ་ན་བར་དོའི་གདམས་ངག་འདི།།
ལམ་དུ་རྩི་བཞིན་འགྲོ་བར་བྱེད་པ་ལ།།
རང་བྱུང་འབས་ཀྱི་གསེར་ལུག་མར་དུ་བློ།།
གནད་གསུམ་ཚང་བར་ལྡན་ནི་དགོས་པ་ཡིན།།
འཆི་ཁར་སྤར་གྱི་ཉམས་ལྗོངས་གསལ་བ་དང་།།
བར་དོ་དོ་ཤེས་དུས་སླུ་འདུན་པ་དྲག།།
གདམས་ངག་ད་ལྟ་ལེ་ལོར་མ་བཞག་པར།།
འཕྱིན་ཏུ་སྤྱད་པ་དེས་བར་དགོས་པ་ཡིན།།

To summarize the instructions for the bardo in brief:
You should understand the way to traverse the path
as wholly included within the three essential points
according to *Liquid Gold* by Rangjung Dorjé.
(1) Before the moment of death, clearly recall your meditative experiences.
(2) When you recognize the bardo, develop a strong aspiration.
(3) Do not fail to practice whatever instructions you have received out of laziness
and you must master them.

རྩི་རང་བྱུང་བའི་གསེར་ལུག་མར།
འདི་རྣམས་གནད་གསུམ་དང་ལྡན་དགོས་ཏེ།།

འཆི་ཁར་སྤར་གྱི་ཉམས་ལྗོངས་གསལ་བ།།

བར་དོར་དོ་ཤེས་དུས་སྤྱ་འདུན་པ་དྲག་པ།།

གངས་མཚན་དག་དུ་ལེ་ལོར་མ་བཞག་པར་འཛིན་ཏུ་སྤྱདས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

As stated in *Liquid Gold* by Rangjung Dorjé,

"You should understand these three essential points.

- (1) Before the moment of death, clearly recall your meditative experiences.
- (2) When you recognize the bardo, develop a strong aspiration.
- (3) Do not fail to practice whatever instructions you have received out of laziness and you should master them."