

༄༅། །སྐྱ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་སྤྱོད་བའི་གསོལ་འདེབས་སློན་ལམ། །

Training in the Pure Realms of the Three Kāyas

An aspiration and prayer by Rigdzin Jikmé Lingpa

ཀྱེམ་ཀྱི་རྩྭ་རིག་འཛིན་པ་སྤྱོད་འབྱུང་། །

kyema kyi hü rikdzin pema jung

Kyema Kyihü! O Lotus-born, master of pure awareness,

བདག་འདྲ་ལས་ངན་སྤྱིགས་མའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

dak dra lé ngen nyikmé semchen nam

Sentient beings like me in this degenerate age possess evil karma.

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་སྤྱུག་བསྐྱེད་འོན་ཏེ་གཉེས། །

dewa dö kyang dukngal dön du nyer

When I yearn for happiness, yet contrive to create only suffering,

སྤྱིང་རུས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་སུ་ལ་རེ། །

nyingrū chin chi lok nam su la ré

When my every effort is completely wrong, who can I turn to?

སྤྱུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྗེ་ཡབ་སྤྱིང་པ་མཁུའ། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིར་བློངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

སྤྱུགས་རྗེ་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བ་ཁྱེད་ལྟ་བུས། །

tukjé denpé gyalwa khyé tabü

Even an enlightened being, as compassionate as you,

བོད་འབངས་བོར་ནས་རྗེ་ཡབ་སྤྱིང་ཏེ་གཤེགས། །

bö bang bor né ngayab ling du shek

Left the Tibetans behind, and departed for Ngayab Ling.

གཞོན་དམར་བོད་སྤྱུག་སྤྱིའུའི་ཚ་བོ་རྣམས། །

dong mar bö truk treü tsawo nam

Yet for the children of Tibet, descendants of the monkey,

འདི་ཕྱི་རི་རེ་སྟོན་སྐྱབས་གནས་སུ་ལ་རེ། །

dichi ré tö kyabné su la ré

You are our only refuge, in this life and the next: so who can I turn to?

བྱུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་གླིང་པ་མཁུན། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བླངས་མདོག་དཔལ་རིར་རྫོངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

ཚེ་སློག་མི་རྟག་གཡང་ཁའི་བྱེའུ་འབྲ། །

tsesok mi tak yangkhé jé'u dra

Life is precarious, like a chick perched on the edge of a cliff.

དོ་རུབ་ཙམ་ཡང་མི་འཆིའི་གདེང་ནི་མེད། །

donub tsam yang mi chi deng nimé

There's no certainty that death will not come tonight.

རྟག་དུ་སྟོན་གྲབ་བྱེད་པ་བདུད་ཀྱིས་བསྐྱུས། །

taktu dö drab japa dü kyi lü

Planning to live forever, I am caught by the demon of distraction,

གཤེན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ། །

shinjé ponya jung na su la ré

And when the henchmen of the Lord of Death come by, who will I turn to then?

བྱུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་གླིང་པ་མཁུན། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བླངས་མདོག་དཔལ་རིར་རྫོངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ལས་ལ་གཡེངས། །

khorwé semchen dukngal lé la yeng

We sentient beings in samsara are addicted to actions that bring suffering:

དམ་ཚཱ་བྱེད་སློ་ནམ་ལངས་སྐར་ལྟར་ཡལ། །

damchö jé lo namlang kar tar yal

Any intention to practise the Dharma fades like the stars at dawn,

དོན་ཚུང་གཡེང་བའི་ཁོལ་བོར་མི་ཚེ་བད། །

dön chung yengwé kholwor mitsé zé

And our lives are wasted, squandered in slavery to trivial things.

དག་ཚེན་འཆི་བ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ། །

dra chen chiwa jung na su la ré

When death, the greatest foe of all, arrives, who then can I turn to?

སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྗེས་ཡབ་སྐྱིད་པ་མཁྱེན། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བངས་མདོག་དཔལ་རིར་དྲོངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

བྱིས་པའི་རང་བཞིན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

jipé rangshyin sosö kyewo kün

We ordinary people have the mentality of infants,

ཐོས་བསམ་སློམ་པའི་ན་ཚོད་ཆེས་ཆེར་རྒྱད། །

tö sam gompé natsö ché cher gü

The older we get, our study, contemplation and meditation steadily grow more feeble.

ཕར་ཕྱིན་དུག་གི་འདྲེན་བྱེད་ཅེ་རེ་ལོང། །

parchin druk gi dren jé ché ré long

And the eyes of the six perfections go blind.

འབྱུང་བ་ཐིམ་རིམ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ། །

jungwa timrim jung na su la ré

But when the elements dissolve, one by one, who can I turn to then?

སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྗེས་ཡབ་སྐྱིད་པ་མཁྱེན། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

དཀྱིལ་ཉིད་དུ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིར་རྫོངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

དག་བཅུའི་ལམ་ལ་མོས་པས་ལྷགས་ན་ཡང་། །

gé chü lam la möpé shyuk na yang

We might aspire to the path of virtue and devote ourselves to it,

རྣམ་པར་དཔྱད་ན་ཚོས་བརྒྱད་ཟོབ་དང་འབྲེས། །

nampar ché na chö gyé zob dang dré

And yet if we look, we'll see our practice is a sham, riddled with the eight worldly obsessions.

མི་དགའི་རྣམ་སྤྲིན་མ་ཚོར་བྱུགས་ཀྱིས་འགོ། །

mi gé nammin ma tsor shukkyi go

The results of our harmful acts are ripening, without our even noticing, and because of this,

བར་དོར་དཔྱལ་ཐག་གཙོད་དུས་སུ་ལ་རེ། །

bardor nyal tak chö dü su la ré

In the bardo state, our decision is made—we are bound for the hell realms. Who can I turn to then?

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྤྱིང་པ་མཁུན། །

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen

Look on me with compassion, you who dwell in Ngayab Ling—Care for me, guide me, inspire me, make me one with you.

དཀྱིལ་ཉིད་དུ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིར་རྫོངས། །

danta nyi du zangdok palrir drong

Lead me, right now, to the Copper-coloured Mountain of Glory!

ཀྱེ་མ་ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་འཕེན་པ་ཟད། །

kyema nam shyik tsé yi penpa zé

Kyema! When my life force is spent,

ལུས་ཀྱི་མདངས་ཤོར་དུགས་ཀྱི་ངར་སྐྱ་བཅུགས། །

lü kyi dang shor uk kyi ngar dra tsek

The vital glow slips from my body, and breath comes in gasps, one upon the other,

འདེགས་བྱེད་རླུང་བློས་ངར་སྐད་ཅན་གྱི་རོས། །

dek jé lung drö ngar kechen gyi rö

When the inner supporting air withdraws, and my weak and groaning corpse severs

ཉེ་འབྲེལ་གཏུང་སེམས་འབྲེལ་ཐག་གཅོད་པའི་ཚེ། །

nyedrel dung sem dreltak chöpé tsé

The links between me and loved ones in their grief,

གནད་གཅོད་སྤྱག་བསྐྱེད་དྲག་པོ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །

né chö dukngal drakpo mi jung shying

Let me not suffer the fiercest agony, at the final moment of death,

མཁའ་འགྲོས་བསུ་བའི་སྣང་བ་ཤར་བར་ཤོག །

khandrö suwé nangwa sharwar shok

But instead behold the ðākinīs come to bid me welcome.

ཀྱི་རུད་ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་སྟེ། །

kyi hü sa chu mé lung namkha té

Kyihü! Earth, water, fire, air and space: as the five elements

འབྱུང་ལྗེའི་ཐིམ་རིམ་དུ་བ་སྟེག་རྒྱ་དང་། །

jung ngé timrim duwa mikgyu dang

Dissolve one by one, the visions of smoke, mirages,

མེ་ཁྲེར་མར་མའི་སྣང་བ་གསལ་བའི་རྗེས། །

mekhyer marmé nangwa salwé jé

Sparks and lamps becomes clear, and thereupon unfolds

སྤར་བའི་ཐིམ་རིམ་སྣང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་སྟེ། །

trawé timrim nang ché tob sum té

The subtle dissolution of appearance, increase and attainment.

འདི་ལྟར་ནམ་ཤེས་སྣང་བ་ལ་ཐིམ་པས། །

ditar namshé nangwa la timpé

And so, as consciousness dissolves into appearance,

སྤྱིན་མེད་མཁའ་ལ་ཉི་ལྷག་ཟམ་ཟིན་ལྟར། །

trinmé kha la nyida zé zin tar

Like an eclipse in a cloudless sky,

དམར་ལམ་འཆར་ཞིང་དམར་ཆ་སྟིང་གར་ལྗོག། །
marlam char shyng mar cha nyingar dok
The red experience dawns, and red essence rises to the heart.

དེ་རྗེས་སྣང་བ་མཆེད་པ་ལ་ཐིམ་པས། །
dé jé nangwa chepa la timpé
In turn, as appearance dissolves into increase,

སྐར་ཁུང་ནང་དུ་ཟླ་ཟེར་ཤར་བ་ལྟར། །
karkhung nang du dazer sharwa tar
Like moonbeams slanting through a skylight,

དཀར་ལམ་འཆར་ཞིང་དཀར་ཆ་སྟུང་དུ་བབས། །
karlam char shyng kar cha turdu bab
The white experience unfolds, and white essence descends.

དེ་ནས་མཆེད་པ་ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ་པས། །
dené chepa nyertob la timpé
Then, as increase dissolves into near attainment,

སྤྱིན་མེད་ནམ་མཁའ་སྔོན་སྐྱོན་འཁྲིགས་པ་ལྟར། །
trinmé namkhar sö mün trikpa tar
Like the darkness at dusk on a clear and cloudless night,

ནག་ལམ་ཤར་ནས་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་བརྒྱལ། །
naklam shar né künshyi ngang du gyal
The black experience draws in, and I sink into the ālaya, the ground of all.

སླར་ཡང་སྔོག་འཛིན་རླུང་བརྒྱད་གྲེས་པ་ཡིས། །
laryang sokdzin lung gyé gyepa yi
Once again, with the eightfold separation of the life-supporting wind,

ཅུང་ཟད་བརྒྱལ་སངས་གདོད་མའི་ཡེ་གདངས་ཤར། །
chungzé gyal sang dömé yé dang shar
I awaken slightly from unconsciousness, and the original primordial radiance dawns,

གསལ་ལ་མ་འགགས་སྟོན་གྱི་ནམ་མཁའ་བཞིན། །
sal la ma gak tön gyi namkha shyin
Clear and unobstructed, like a limpid autumn sky.

སྟོང་གསལ་སྐྱིབ་གཡོགས་བྲལ་བའི་ངང་ལ་གནས། །

tong sal drib yok dralwé ngang la né

While I rest in this state of empty cognizance, free from all obscuring veils,

དེ་ཚེ་ད་ལྟའི་ཀ་དག་སྟོ་བྲལ་དབྱིངས། །

detsé dante kadak lodral ying

In this moment, may I realize the primordial purity of nowness, the space that is free from conceptual mind,

ཐ་མལ་ཤེས་པ་བླང་ཀ་རྒྱ་ཡན་ལ། །

tamal shepa zangka gya yen la

As 'ordinary' awareness, fresh, vast and boundless.

ངེས་པ་རྙེད་དེ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་མཐུས། །

ngepa nyé dé nyampar shyakpé tü

And through the power of meditating in that state,

གདོད་མའི་གཞི་དབྱིངས་ནང་གསལ་གསང་བའི་སྤྱབས། །

dömé shyi ying nangsang sangwé bub

In that very instant may I seize the stronghold of

ལྷན་ཚུལ་དྲུག་ལྡན་ཀུན་བཟང་དགོངས་པའི་གྲོང་། །

khyechö drukden kunzang gongpé long

The space of the primordial ground, the secret depth of inner luminosity,

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བཙན་ས་ཟིན་པར་ཤོག །

kechik nyi la tsensa zinpar shok

The vast expanse of the wisdom mind of Samantabhadra, endowed with its six special qualities!

གལ་ཏེ་བར་དོ་དང་པོར་མ་གྲོལ་ན། །

galté bardo dangpor ma drol na

If I am not liberated in this, the first bardo,

དབྱིངས་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་ནས། །

ying nang lhündrub ösal la tim né

The appearances of space dissolve into spontaneously present luminosity,

སྒྲ་འོད་ཟེར་དང་ཚོམ་བྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་སོགས། །

dra özer dang tsembü kyilkhör sok

And when sound, light, rays, mandala patterns and the like arise—

ཐིམ་ལུགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྣང་བ་འཆར་བའི་ཚེ། །
tim luk gyé kyi nangwa charwé tsé
The visions of the eightfold process of unfolding—

ཚོས་ཉིད་བར་དོར་རང་སྣང་ངོ་ཤེས་ནས། །
chönyi bardor rangnang ngoshé né
May I recognize them as my own appearances in the bardo of dharmatā,

མ་པང་བུ་འཇུག་ལྟ་བུར་གྲོལ་བར་ཤོག། །
ma pang bu juk tabur drolwar shok
And be liberated, like a child leaping into its mother's lap.

དེ་ཚེ་སྐྱེ་ཡིས་འཇིགས་ཏེ་ཟེར་གྱིས་དངངས། །
detsé dra yi jik té zer gyi ngang
Yet if I am shocked by the sounds, terrified by the rays,

སྐྱེ་ཡི་སྣང་བས་སྐྱག་སྟེ་མ་གྲོལ་ན། །
ku yi nangwé trak té ma drol na
Frightened by the appearances of deities, and liberation eludes me,

ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བླ་མའི་བྱིན་ལྡན་བས་གྱིས། །
chönyi denpa lamé jinlab kyi
Then by the truth of the nature of reality, and through the blessing of the master,

འཇུག་པ་མི་ལམ་སད་པའི་ཆ་ཅམ་ལས། །
trulpa milam sepé cha tsam lé
At the moment of awaking from this dream of delusion,

རང་བཞིན་སྐྱེ་སྐྱེ་ཞིང་ཁམས་པ་སྐྱེ་བས། །
rangshyin tulkü shyingkham peme bub
May I be inspired and liberated, miraculously born

བརྗེས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དབྱུགས་དབྱུང་གྲོལ་བར་ཤོག། །
dzü té kyé né ukyung drolwar shok
In the heart of a lotus flower in a natural nirmāṇakāya realm!

རིམ་དགུའི་ཐེག་པ་ཀུན་ལས་འདས་པའི་དོན། །
rim gü tekpa kün lé depé dön
Through the power of entering the path of the Clear Light Dzogpachenpo,

འོད་གསལ་ཚོགས་ཆེན་ལམ་ལ་ཞུགས་དེའི་མཐུས། །
ösal dzogchen lam la shyuk dé tü
The truth that surpasses all the nine graded vehicles,

ནམ་ཞིག་གཤོང་མའི་ལྷུ་མས་སུ་ཞུགས་པའི་ཚོ། །
nam shyik dömé lhum su shyukpé tsé
After I enter the womb of the primordial,

གང་གི་གྲོལ་ཚད་སྐྱེ་འོད་ས་གཡོས་དང་། །
gangi drol tsé dra ö sa yö dang
May all the signs of liberation: sounds, lights, earthquakes,

རིགས་ལྔའི་གདུང་དང་ཞི་ཁྲོའི་སྣང་བརྟན་སོགས། །
rik ngé dung dang shyitrö nangnyen sok
Relics of the five families, forms of the peaceful and wrathful deities, and the like

ཀུན་གྱི་མཐུན་སྣང་གྲུབ་ཏུ་མངོན་པར་ཤོག །
kün gyi tün nang drub tu ngönpar shok
Become visible for all to see.

རིག་འཛིན་བདག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་། །
rikdzin dak gi lhaksam namdak dang
By the power of the extraordinary pure intention I possess as a vidyādhara,

ཚོས་ཉིད་རང་བཞིན་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་པའི། །
chönyi rangshyin chiyang mayinpé
By the power of the truth of the nature of reality, which is free from being anything in and of itself,

བདེན་པའི་མཐུ་ཡིས་ཁམས་གསུམ་ཡིད་ཅན་དང་། །
denpé tu yi kham sum yichen dang
May sentient beings of the three realms of existence, and especially

ཁྱད་པར་འབྲེལ་བས་བསྐྱུས་པའི་སེམས་ཅན་ཀུན། །
khyepar drelwé düpé semchen kün
All who are connected in any way with me,

སྐྱེ་བཞིའི་ཞིང་ཁམས་མཇུག་བྱུང་ཉམས་དགའ་བར། །
ku shyi shyinkham mejung nyamgawar
Be liberated, altogether, all at once

ཚོམ་བྱ་གཅིག་ཏུ་ཕྱུམ་གཅིག་གྲོལ་བར་ཤོག །

tsombu chik tu chamchik drolwar shok

In the wondrous pure realms of the four kāyas, full of joy!

དེ་ལྟར་སྐྱེ་གསུམ་ཞིང་ལམས་སྦྱང་བའི་གསོལ་འདེབས་སྟོན་ལམ་འདི་ནི་རང་བྱུང་པ་ལྡན་གསུང་གི་དབེན་གནས་འོག་མིན་དོ་
རྗེའི་ཀུན་ཚང་དུ་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་དབེན་པ་བསྟེན་པའི་སྐབས་སྲ་ཞོག་གི་ཚོན་མིག་ལམ་དུ་ཉམ་པོ་རི་མཐོང་བས་རྒྱུན་
བྱས་སྐྱང་བ་ལ། ག་རེ་རི་མ་གི་ཕྱི་རྩེ་མཁའ་སྟོན་རྗེ་འབངས་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། ལྷ་འདྲེ་བཏུལ། སྐྱེ་སངས་
མཛད་པ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆེར་སྐྱང་མོད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ད་ལྟའི་མིང་ཅམ་མེད། འདི་ལྟ་བུའི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་
མི་རྟག་པར་ཡིད་ཆེས། རང་ཉིད་ཀྱང་ལོ་ཤས་ཅམ་མི་འཆི་བའི་འཚོ་རྩིས་བྱས་ཀྱང་སང་ཅམ་ནས་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཏུ་མི་
འགོ་བའི་ངེས་པ་ཅི་ཆ་སྟམ་ནས་སྐྱེ་ཤས་ངེས་འབྱུང་ཚད་མེད་སྐྱེས། ཨོ་རྒྱན་རྗེ་འབངས་རྣམས་བྲན་པ་ལ་ཚད་མེད་ཀྱི་མཆི་
མ་འཕྲུག་པ་ཞིག་བྱུང་བས་རྒྱུན་བྱས། དེའི་ཚོ་སྲུགས་དམ་གནད་ནས་བསྐྱེལ་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་འབྲེལ་བར་བར་དོ་
ལམ་སྐྱང་གི་གྲོལ་ཚུལ་རྩ་ཚིག་ཏུ་བྱས་ནས་ལ་ཉོན་དུ་བཀྲིས་ཚོག་པའི་སྟོན་པ་འདི་ཡང་བྱ་བལ་བ་མཁུན་བཟེའི་འོད་ཟེར་
གྱིས་བྲིས་པའོ། །

Once I was alone in solitary retreat in ‘The Akaniṣṭha Vajra Cave’, a hermitage blessed by the naturally arising enlightened speech of Padmasambhava, when early one morning, I caught sight of Mount Hépori and thought: “Wait...It was on that hilltop just over there that Khenpo Śāntarakṣita, the master Padma, the King and the disciples once walked, subjugated gods and ghosts, and relaxed. Many are the tales that appear to that effect. But now, apart from their names, not a single trace of them remains.” I was gripped by a conviction that in the very same way, everything is transient, impermanent. And although I had reckoned on staying alive, and not dying, for a few years more, what certainty was there that I would not leave for my next life the very next day? This train of thought filled me with haunting sorrow and aching weariness, and a sense of renunciation that was boundless. The memory of Guru Rinpoche, the King and the disciples plunged me into floods of tears. And this was why, at that moment I, Chatral Khyentsé Özer, wrote this ‘Prayer and Aspiration to Training in the Pure Realms of the Three Kāyas’: a prayer invoking and imploring Guru Rinpoche, coupled with an aspiration prayer suitable for daily recitation based on the root words of the way to attain liberation through the experiences of the bardo states.

| Translated by Rigpa Translations



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

PDF document automatically generated on Fri May 22 08:43:53 2020 GMT from <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/training-in-pure-realms>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.