

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

Training in the Pure Realms of the Three Kayas

An Aspiration and Prayer by Rigdzin Jigme Lingpa

ཀྱེམ་ཀྱི་རྒྱུད་རིག་འཛིན་པསྒྲ་འབྱུང་། །བདག་འདྲ་ལས་ངན་སྒྲིགས་མའི་སེམས་ཅན་རྣམས།

kyema kyi hü rikdzin pema jung dak dra lé ngen nyikmé semchen nam

Kyema Kyihü! O Lotus-born, master of pure awareness, sentient beings like me in this degenerate age possess evil karma.

ཁདེ་བ་འདོད་ཀྱང་སྤྲུག་བསྐྱེད་དོན་དུ་གཉེར། །སླིང་རུས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་སུ་ལ་རེ།

dewa dö kyang dukngal dön du nyer nying rü chin chi lok nam su la ré

When I yearn for happiness, yet contrive to create only suffering, when my every effort is completely wrong, who can I turn to?

ལྷགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྲིད་པ་མཚེན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིར་རྫོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling, lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

ལྷགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་སྲིད་ལྟ་བུས། །བོད་འབངས་བོར་ནས་རྩ་ཡབ་སྲིད་དུ་གཏེགས།

tukjé denpé gyalwa khyé tabü bö bang bor né ngayab ling du shek

Even an enlightened being, compassionate as you, left the Tibetans behind, and departed for Ngayab Ling.

གཞི་དམར་བོད་ལྷག་སྲུང་ཚོ་བོ་རྣམས། །འདི་ཕྱི་རི་རེ་ལྷོས་སྐྱབས་གནས་སུ་ལ་རེ།

dong mar bö truk treü tsawo nam dichi ré tö kyabné su la ré

Yet for the children of Tibet, descendants of the monkey, you are our only refuge, in this life and the next:
so who can I turn to?

༄༅། །ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྐྱིད་པ་མཁུན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བླངས་མདོག་དཔལ་རིར་བྱོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling—care for me, guide me, inspire me, make me one with you. Lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

།ཚོ་སློག་མི་རྟག་གཡང་ཁའི་བྱེད་འདྲ། །དོ་རྒྱབ་ཙམ་ཡང་མི་འཚིའི་གདེང་ནི་མེད།

tsesok mi tak yangkhé jeu dra donub tsam yang mi chi deng nimé

Life is precarious, like a chick perched on the edge of a cliff. There's no certainty that death will not come tonight.

།རྟག་ཏུ་སློད་གྲབ་བྱེད་པ་བདུད་གྱིས་བསྐྱུས། །གཞིན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ།

taktu dö drab japa dü kyi lü shinjé ponya jung na su la ré

Planning to live forever, I am caught by the demon of distraction, and when the henchmen of the lord of death come by, who will I turn to then?

།ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྐྱིད་པ་མཁུན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བྱངས་མདོག་དཔལ་རིར་བྱོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling—care for me, guide me, inspire me, make me one with you. Lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

།འཕོར་བའི་སེམས་ཅན་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་ལ་གཡོངས། །དམ་ཚེས་བྱེད་སློལ་ལངས་སྐར་ལྟར་ཡལ།

khorwé semchen dukngal lé la yeng damchö jé lo namlang kar tar yal

We sentient beings in samsara are addicted to actions that bring suffering: any intention to practice the Dharma fades like the stars at dawn,

།དོན་རྐྱེད་གཡོང་བའི་ཁོལ་བོར་མི་ཚོ་བཟ། །དག་ཚེན་འཆི་བ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ།

dön chung yengwé khol bor mitsé zé dra chen chiwa jung na su la ré

And our lives are wasted, squandered in slavery to trivial things. When death, the greatest foe of all arrives, who then can I turn to?

༄༅། །ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྲིད་པ་མཐེན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བྱངས་མདོག་དཔལ་རིར་བྱོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling—care for me, guide me, inspire me, make me one with you. Lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

བྱིས་པའི་རང་བཞིན་སོ་སོའི་སླེ་བོ་ཀུན། །ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ན་ཚོད་ཆེས་ཆེར་གྱུད།

jipé rangshyin sosö kyewo kün tö sam gompé natsö ché cher gü

We ordinary people have the mentality of infants, the older we get, our study, contemplation and meditation steadily grow more feeble,

ཡམས་ཕྱིན་དུག་གི་འབྲེན་བྱེད་ཅེ་རེ་ལོང་། །འབྲུང་བ་ཐིམ་རིམ་བྱུང་ན་སུ་ལ་རེ།

parchin druk gi dren jé ché ré long jungwa timrim jung na su la ré

And the eyes of the six perfections go blind. But when the elements dissolve, one by one, who can I turn to then?

ལྷགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་རྩ་ཡབ་སྐྱིད་པ་མཁུན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བླངས་མདོག་དཔལ་རིར་བྱོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling—care for me, guide me, inspire me, make me one with you. Lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

།དགོ་བརྩའི་ལམ་ལ་མོས་པས་ལྷགས་ན་ཡང་། །རྣམ་པར་དཔྱད་ན་ཚོས་བརྒྱད་ཐོབ་དང་འདྲེས།

gé chü lam la möpé shyuk na yang nampar ché na chö gyé zob dang dré

We might aspire to the path of virtue and devote ourselves to it, and yet if we look, we'll see our practice is a sham, riddled with the eight wordly obsessions.

།མི་དགའི་རྣམ་སྐྱོན་མ་ཚོར་ལྷགས་ཀྱིས་འགོ །བར་དོར་དམྱལ་ཐག་གཅོད་དུས་སུ་ལ་རེ།

mi gé nammin ma tsor shukkyi go bardor nyal tak chö dü su la ré

The results of our harmful acts are ripening, without our even noticing, and because of this, 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་སྐྱིད་པ་མཐེན། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བླངས་མདོག་དཔལ་རིར་བྱོངས།

tukjé zik shik ngayab lingpa khyen danta nyi du zangdok palrir drong

Look upon me with compassion, you who live in Ngayab Ling—care for me, guide me, inspire me, make me one with you. Lead me, right now, to the Copper-Coloured Mountain of Glory!

།ཀྱེམ་ལྟ་ཞིག་ཚེ་ཡི་འཕེན་པ་བཟད། །ལུས་ཀྱི་མདངས་ཤོར་དབུགས་ཀྱི་ངར་སྐྱབས་བཅུགས།

kyema nam shyik tsé yi penpa zé lü kyi dang shor uk kyi ngar dra tsek

Kyéma! When my life force is spent, the vital glow slips from my body, and breath comes in gasps, one upon the other,

།འདེགས་བྱེད་རླུང་གྲོས་ངར་སྐྱད་ཅན་གྱི་རོས། །ཉེ་འབྲེལ་གཤུང་སེམས་འབྲེལ་ཐག་གཅོད་པའི་ཚོ།

dek jé lung drö ngar kechen gyi rö nyedrel dung sem dreltak chöpé tsé

When the inner supporting air withdraws, and my weak and groaning corpse severs the links between me and loved ones in their grief,

།གནད་གཅོད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དྲག་པོ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །མཁའ་འགོས་བསྐྱེད་བའི་སྐྱུང་བ་ཤར་བར་ཤོག།

né chö dukngal drakpo mi jung shyng khandrö suwé nangwa sharwar shok

Let me not suffer the fiercest agony, at the final moment of death, but instead behold the dakinis come to bid me welcome.

།ཀྱི་རྩད་ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་སྟེ། །འབྱུང་ལྔའི་ཐིམ་རིམ་དུ་བ་སྐྱིག་རྒྱུ་དང་།

kyi hü sa chu mé lung namkha té jung ngé timrim duwa mikgyu dang

Kyihü! Earth, water, fire, air and space: as the five elements dissolve one by one, the visions of smoke, mirages,

།མེ་སྲེར་མར་མེའི་སྐྱུང་བ་གསལ་བའི་རྗེས། །སྐྱུང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་སྟེ།

mekhyer marmé nangwa salwé jé trawé timrim nang ché tob sum té

Sparks and lamps become clear, and thereupon unfolds the subtle dissolution of appearance, increase and attainment.

༄༅། །འདི་ལྟར་རྣམ་ཤེས་སྤང་བ་ལ་ཐིམ་པས། །སྤྱིན་མེད་མཁའ་ལ་ཉི་ཟླ་གཟམ་ཟིན་ལྟར།

ditar namshé nangwa la timpé trinmé kha la nyida zé zin tar

Like an eclipse in a cloudless sky, the red experience dawns, and red essence rises to the heart.

།དེ་རྗེས་སྤང་བ་མཆེད་པ་ལ་ཐིམ་པས། །སྐར་ཁུང་ནང་དུ་ཟླ་ཟེར་ཤར་བ་ལྟར།

dé jé nangwa chepa la timpé karkhung nang du dazer sharwa tar

In turn, as appearance dissolves into increase, like moonbeams slanting through a sky-light,

།དཀར་ལམ་འཆར་ཞིང་དཀར་ཆ་ཐུར་དུ་བབས། །དེ་ནས་མཆེད་པ་ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ་པས།

karlam char shying kar cha turdu bab dené chepa nyertob la timpé

The white experience unfolds, and white essence descends. Then, as increase dissolves into near attainment,

།སྤྱིན་མེད་ནམ་མཁའ་སྲོད་ཐུན་འབྲིགས་པ་ལྟར། །ནག་ལམ་ཤར་ནས་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་བརྒྱལ།

trinmé namkhar sö mün trikpa tar naklam shar né künshyi ngang du gyal

Like the darkness at dusk on a clear and cloudless night, the black experience draws in, and I sink into the alaya, the ground of all.

སླར་ཡང་སློག་འཛིན་རླུང་བརྒྱད་གྲུས་པ་ཡིས། ལྷུང་ཟད་རྒྱལ་སངས་གདོད་མའི་ཡེ་གདངས་ཤར།

laryang sokdzin lung gyé gyepa yi chungzé gyal sang dömé yé dang shar

Once again, with the eight-fold separation of the life-supporting wind, I awaken slightly from unconsciousness, and the original primordial radiance dawns,

གསལ་ལ་མ་འགགས་སྟོན་གྱི་ནམ་མཁའ་བཞིན། སྟོང་གསལ་སྤྱིབ་གཡོགས་བྲལ་བའི་ངང་ལ་གནས།

sal la ma gak tön gyi namkha shyin tong sal drib yok dralwé ngang la né

Clear and unobstructed, like a limpid autumn sky. While I rest in this state of empty cognizance, free from all obscuring veils,

དེ་ཚེ་ད་ལྟའི་ཀ་དག་སྟོ་བྲལ་དབྱིངས། བླ་མལ་ཤེས་པ་ཟང་ཀ་རྒྱ་ཡན་ལ།

detsé danté kadak lodral ying tamal shepa zangka gya yen la

In this moment, may I realize the primordial purity of nowness, the space that is free from conceptual mind, as ‘ordinary’ awareness, fresh, vast and boundless.

༄༅། །ངེས་པ་རྗེད་དེ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་མཐུས། །གདོད་མའི་གཞི་དབྱིངས་ནང་གསལ་གསང་བའི་སྐབས།

ngepa nyé dé nyampar shyakpé tü dömé shyi ying nangsang sangwé bub

And through the power of meditating in that state, in that very instant may I seize the stronghold of

ལྷ་ཚོས་དྲུག་ལྗན་ཀུན་བཟང་དགོངས་པའི་གྲོང་། །སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བཙན་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

khyechö drukden kunzang gongpé long kechik nyi la tsensa zinpar shok

The space of the primordial ground, the secret depth of inner luminosity, the vast expanse of the wisdom mind of Samantabhadra, endowed with its six special qualities!

།གལ་ཏེ་བར་དོ་དང་པོར་མ་གྲོལ་ན། །དབྱིངས་སྐྱང་ལྗན་གྲུབ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་ནས།

galté bardo dangpor ma drol na ying nang lhündrub ösal la tim né

If I am not liberated in this, the first bardo, the appearances of space dissolve into spontaneously present luminosity,

སྐྱེ་འོད་ཟེར་དང་ཚོམ་བྱའི་དགྲིལ་འཁོར་སོགས། བིམ་ལུགས་བརྒྱད་གྱི་སྣང་བ་འཆར་བའི་ཚོ།

dra özer dang tsembü kyilkhor sok tim luk gyé kyi nangwa charwé tsé

And when sound, light, rays, mandala patterns and the like arise— The visions of the eightfold process of unfolding—

ཚོས་ཉིད་བར་དོར་རང་སྣང་དོ་ཤེས་ནས། །མ་པང་བུ་འཇུག་ལྟ་བུར་གྲོལ་བར་ཤོག།

chönyi bardor rangnang ngoshé né ma pang bu juk tabur drolwar shok

May I recognize them as my own appearances in the bardo of dharmata, and be liberated, like a child leaping into its mother's lap.

དེ་ཚོ་སྐྱེ་ཡིས་འཇིགས་ཏེ་ཟེར་གྱིས་དངངས། །སྐྱེ་ཡི་སྣང་བས་སྐྱག་སྟེ་མ་གྲོལ་ན།

detsé dra yi jik té zer gyi ngang ku yi nangwé trak té ma drol na

Yet if I am shocked by the sounds, terrified by the rays, frightened by the appearances of deities and liberation eludes me,

༄༅། །ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་སྐྱེ་མའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །འབྲུལ་པ་མི་ལམ་སང་པའི་ཆ་ཙམ་ལས།

chönyi denpa lamé jinlab kyi trulpa milam sepé cha tsam lé

Then by the truth of the nature of reality, and through the blessing of the master, at the moment of awaking from this dream of delusion,

།རང་བཞིན་སྐྱུལ་སྐྱུའི་ཞིང་ཁམས་པདྨའི་སྐྱབས། །བརྗམས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དབུགས་དབྱུང་གོལ་བར་ཤོག།

rangshyin tulkü shyingkham pemé bub dzü té kyé né ukyoong drolwar shok

May I be inspired and liberated, miraculously born in the heart of a lotus flower in a natural nirmanakaya realm!

།རིམ་དགུའི་ཐོག་པ་ཀུན་ལས་འདས་པའི་དོན། །འོད་གསལ་ཚོགས་ཆེན་ལམ་ལ་ཞུགས་དེའི་མཐུས།

rim gü tekpa kün lé depé dön ösal dzogchen lam la shyuk dé tü

Through the power of entering the path of the Clear Light Dzogpachenpo, the truth that surpasses all the nine graded vehicles,

ཁམ་ཞིག་གའོད་མའི་ལྷམས་སུ་ཞུགས་པའི་ཚེ། །གང་གི་གྲོལ་ཚད་སྐྱེ་འོད་ས་གཡོས་དང་།

nam shyik dömé lhum su shyupé tsé ganggi drol tsé dra ö sa yö dang

After I enter the womb of the primordial, may all the signs of liberation: sounds, lights, earthquakes,

རིགས་ལྗེའི་གདུང་དང་ཞི་བློའི་སྣང་བརྒྱན་སོགས། །ཀུན་གྱི་མཐུན་སྣང་གྲུབ་ཏུ་མངོན་པར་ཤོག།

rik ngé dung dang shyitrö nang nyen sok kün gyi tün nang drub tu ngönpar shok

Relics of the five families, forms of the peaceful and wrathful deities, and the like become visible for all to see.

རིག་འཛིན་བདག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་དང་། །ཚོས་ཉིད་རང་བཞིན་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་པའི།

rikdzin dak gi lhaksam namdak dang chönyi rangshyin chiyang mayinpé

By the power of the extraordinary pure intention I possess as a vidyadhara, 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་། །ཟུང་པར་འབྲེལ་བས་བསྐྱུས་པའི་སེམས་ཅན་ཀུན།

denpé tu yi kham sum yichen dang khyepar drelwé düpé semchen kün

May sentient beings of the three realms of existence, and especially all who are connected in any way with me,



།སྐྱུ་བཞིའི་ཞིང་ཁམས་མྱེད་བྱུང་ཉམས་དགའ་བར། །ཚོམ་བུ་གཅིག་ཏུ་ཕུམ་གཅིག་གྲོལ་བར་འོག།

ku shyi shyingkham mejung nyamgawar tsombu chik tu chamchik drolwar shok

Be liberated, altogether, all at once in the wondrous pure realms of the four kayas, full of joy!

།དེ་ལྟར་སྐྱུ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་སྦྱོང་བའི་གསོལ་འདེབས་སློན་ལམ་འདི་ནི་རང་བྱུང་པ་ལྡན་གསུང་གི་དབེན་གནས་འོག་མིན་རྟོ་རྟེན་གཉིད་ཀུན་ཚང་དུ་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱར་དབེན་པ་
བསྐྱེན་པའི་སྐྱབས་སུ་ཞོག་གི་ཚེ་ན་མིག་ལམ་དུ་ཉམས་པོ་རི་མཐོང་བས་རྒྱུན་བྱས་སྦྱང་བ་ལ། ག་རེ་རི་མ་གཤིས་རྩེར་མཁན་སློབ་རྗེ་འབངས་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། ལྷ་འདྲེ་བཏུལ།
སྦྱོ་སངས་མཛད་པ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚེར་སྦྱང་མོད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ད་ལྟའི་མིང་ཅོམ་མེད། འདི་ལྟ་བུའི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟོག་པར་ཡིད་ཆེས། རང་ཉིད་ཀྱང་ལོ་ལོ་ལོས་
ཅོམ་མི་འཚི་བའི་འཚོ་རྩིས་བྱས་ཀྱང་སང་ཅོམ་ནས་འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་ཏུ་མི་འགོ་བའི་དེས་པ་ཅི་ཆ་སྟམ་ནས་སྦྱོལ་ལས་དེས་འབྱུང་ཚད་མེད་སྟེས། ཨོ་རྒྱན་རྗེ་འབངས་རྣམས་བྲན་པ་ལ་ཚད་
མེད་ཀྱི་མཚི་མ་འབྲུག་པ་ཞིག་བྱུང་བས་རྒྱུན་བྱས། དེའི་ཚེ་ཐུགས་དམ་གནད་ནས་བསྐྱུལ་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་འབྲེལ་བར་བར་དོ་ལམ་སྦྱང་གི་གྲོལ་ཚུལ་རྩ་ཚིག་ཏུ་བྱས་ནས་ཁ་
ཏོན་དུ་བསྐྱིས་ཚོགས་པའི་སློན་པ་འདི་ཡང་བྱ་བལ་བ་མཁྱེན་བསྐྱེད་འོད་ཟེར་གྱིས་གྲིས་པའོ། །

Once I was alone in a solitary retreat in ‘The Akanishtha 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 hill-

top just over there that Khenpo Shantarakshita, 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 Khyentse Özer, wrote this ‘Prayer and Aspiration to Training in the Pure Realms of the Three Kayas’: 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 Ripga Translations.

www.lotsawahouse.org