



༄༅། །སྤྲུང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཞིང་སྤྱོད་སྒོམ་གྲོལ་ནི།

**Liberation Through Training
In the Realm of Boundless Light Amitabha¹**

revealed by Chokgyur Lingpa and arranged by Jamgön Kongtrul Lodrö Thayé

ཚེས་བཅོ་ལྔ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་དུས་ཚེན་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུ་ལ་དབུ་བརྩུགས་ཏེ་འབྲུར་ན་བདེ་ཚེན་ཞིང་བཀོད་
ཀྱི་ཞལ་ཐང་ངམ་སྐུ་བརྙན་སོགས་རྟེན་བཟུམ་པའི་མདུན་མཚོན་པ་ཅི་འབྲུར་བཤམ། མ་འཛོམས་ན་ཉིང་དེ་
འཛིན་ཁོ་ནས་ཚོག་པས་དམིགས་འདུན་རྩེ་གཅིག་གུས་ཏེ།

*For this, since the fifteenth day of the lunar month is the anniversary of Boundless Light, begin on that day or another such day. Arrange supports such as a thangka of the Blissful pure-
realm², or a statue or illustration, if you have them. In front of these supports, arrange whatever
offerings you have. If you have none of these, it suffices to use samadhi alone. Then, with single-
pointed focus and aspiration, go for refuge by reciting the following, three times:*

ན་མོ། །སྤྲུང་ཡི་དམ་འོད་དཔག་མེད།

namo། lama yidam öpakmé།
Namo.། To the guru and yidam, Boundless Light,།

མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ།

chok sum gyelwa gyatso la།
And to the Three Jewels and the ocean of victors,།

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀྱན་གྱིང་རྩུབ་བར།

dak sok dro kün jangchup bar།
I go, along with every being, devotedly, one-pointedly,།

རྩེ་གཅིག་གུས་པས་སྐྱུ་བས་སུ་མཚེ།

tsé chik güpé kyap su chi།
For refuge until awakening.།

ལན་གསུམ་གྱིས་སྐབས་སུ་འགོ།

Arouse bodhicitta by reciting the following three times:

ཧོཾ མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན་ལ།

hohṃ magyur semchen tamché künṃ

Hoh.ṃ So that all beings, my own mothers,ṃ

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་བྱེད་ཕྱིར་ལ།

sangyé gopang top jé chirṃ

May attain the state of enlightenment,ṃ

ཉེས་སྲོད་ཀུན་སྲོམ་དག་ཚེས་སྲུང་ལ།

nyechö kün dom gé chö düṃ

I will harm none, practice virtue, and benefit others:ṃ

གཞན་པོ་བྱང་སེམས་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་ལ།

zhenpen jangsem taktu kyéṃ

Thus I will always arouse the awakening mind.ṃ

ལན་གསུམ་གྱིས་སེམས་བསྐྱེད།

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག །

semchen dé dangden gyur chik

May all beings live in happiness.

སྲུག་བསྐྱེད་ཀུན་དང་བྲལ་བར་ཤོག །

dukngel kün dang drelwar shok

May they be free from all suffering.

བདེ་དང་རྟག་ཏུ་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

dé dang taktu midrel zhing

May they never be apart from happiness.

ཚེས་ཀུན་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག །

chö kün nyamnyi tokpar shok

May they realize the sameness of all things.

ཅེས་ཚད་མེད་བསྐྱོམ།

With that, cultivate the four immeasurables.

རིན་ཆེན་མཛེས་ཁྲིར་བད་ལྷའི་སྟེང་།

rinchen dzé trir pé dé teng།

Held up by peacocks is a lotus and moon disc,།

འོད་དཔག་མེད་མགོན་སྐུ་མངོན་དམར་།

öpakmé gön kudok mar།

The seat of protector Boundless Light, who is red in color.།

མཉམ་བཞག་བདུད་རྩིའི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས།

nyamzhak dütsi lhungzé nam།

His hands in equipoise hold an alms bowl of amrita.།

མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་ཚེས་གོས་གསོལ།

tsepé pelbar chögö söl།

Ablaze with the majestic marks and signs, he wears the Dharma robes.།

བྱང་ལྷུབ་ཤིང་ཆེན་རབ་རྒྱས་པ།

jangchup shing chen rap gyépa།

Cool in the pleasant shade.།

ཡིད་འཕྲོག་གྲིབ་བསིལ་ལ་བརྟེན་ནས།

yitrok drip sil la tené།

Of a huge, spreading bodhi tree,།

མཐའ་ཡས་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་གློང་།

tayé özer trowé long།

He sits amid infinite, streaming light rays,།

དོ་རྗེའི་སྐྱེལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས།

dorjé kyilmo trung gi zhuk།

in vajra posture.།

གཡས་སུ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས།

yé su pakpa chenrezik།

To his right is noble Avalokiteshvara,།

གཡོན་དུ་ཕྱག་རྗེར་མཐུ་ཚན་ཐོབ་མེད།

yön du chakdor tuchen topᄃ
To his left is Mighty Vajrapani,ᄃ

མདུན་དུ་འཕགས་ཚོགས་འདུས་པ་དང་མེད།

dündu pak tsok düpa dangᄃ
In front is a host of noble ones,ᄃ

སྟོང་འོག་སྟོགས་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་མེད།

teng ok chok tsaᄃm tamché duᄃ
And above and below, in all directions,ᄃ

སངས་རྒྱས་དང་ནི་བྱང་ལྷུ་བ་སེམས་མེད།

sangyé dang ni jangchup semᄃ
Are buddhas, bodhisattvas,ᄃ

འཛིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་བསམ་མི་བྱུང་མེད།

jikten kyongwa sami khyapᄃ
And world protectors— in inconceivable array,ᄃ

ཀུན་གྲང་ཚོས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོག་ཅིང་མེད།

kün kyang chö kyi dra drok chingᄃ
All of them resound with the Dharma,ᄃ

ཐོག་མཚོག་བདུད་རྩིས་དབྱེས་པ་ཅན་མེད།

tek chok dütsi gyepa chenᄃ
And relish the *amrita* of the supreme vehicle,ᄃ

མཛོན་སུམ་བཞིན་དུ་གསལ་བར་བསྐྱོམ་མེད།

ngönsum zhindu selwar gomᄃ
All are as vivid as if present in person,ᄃ

ཞེས་དམིགས་ལ་བཟང་སྟོང་ནས་འབྱུང་བ་ལྟ་བུའི་ཡན་ལག་བདུན་པ་དང་། མརྒྱལ་རྒྱས་པར་འབྲུལ།
དེའང་ཆེད་དུ་ཐུན་གཅོད་སྐབས་འདི་ནམས་མདོ་ལས་འབྱུང་བ་སོགས་གང་རྒྱས་གྲུབ་ན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་
ཚོགས་ཡིན་པས་དོགས་ཀེ། རྒྱན་བྱེར་ལྟ་བུལ། རྗེ་སྟོང་སུ་དག་ཅོམ་དང་། མརྒྱལ་ཡང་།

Imagine this, and then recite the seven branches, for instance the seven branch liturgy from The King of Aspiration Prayers, and make extensive mandala offerings. Moreover, when performing a session specifically for this practice, recite the seven branches, mandala offerings,

and other liturgies from the sutras and other texts, as extensively as you can. By doing this, you will gather the accumulations for taking birth in the pure realm, so it is a very important part of the practice. If you are doing this as part of your daily practice, simply recite, “**To all the buddhas, the lions of the human race...**”³ and so on, and then offer a mandala with the following:

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྗེ་ལྷོ་ བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི།

om ah hung, dak dang tayé semchen gyi།

Om ah hung. On my own and all beings’ behalf,།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དགོ་ཚོགས་ཀུན་ལ།

lü dang longchö gé tsok kün།

All our bodies, possessions, and sources of merit,།

གླིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་ལྷམ་བཅས་ལ།

ling zhi rirap nyidar ché།

The four continents, Mount Meru, the sun and the moon,།

ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་བསམ་མི་བྱུང་ལ།

lha mi longchö sami khyap།

All the unimaginable delights of gods and humans—།

ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་སྲུང་ཆེ།

künzang chöpé trinpung ché།

Continuously manifesting all of these།

རྒྱུན་མི་ཆད་པར་སྤུལ་བྱས་ཏེ།

gyün michepar trul jé té།

As Samantabhadra cloud-banks of offerings—།

གླེ་མ་བཅོམ་ལྷན་འོད་དཔག་མེད།

lama chomden öpakmé།

To the guardian guru Boundless Light,།

དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་རྩ་བ་གསུམ་ལ།

könchok rinchen tsawa sum།

To the deities of the Three Jewels and the Three Roots,།

ཚོས་སྤྱང་ལོར་ལྷ་རྒྱལ་ཚོལ་ལེ།

chösung norlha gyatso la:

And to the ocean of Dharma protectors and wealth deities,:

གུམ་པས་རྟག་ཏུ་འབྲུལ་བར་བགྱི།

güpe taktu bülwar gyi:

I offer them always with devotion!:

བསོད་ནམས་ཚོགས་ཚེན་རབ་རྫོགས་ནས།

sönam tsokchen rap dzok né:

May our great accumulation of merit be perfected:

ཡེ་ཤེས་སྤྱང་བ་རྒྱས་པར་འོག།

yeshé nangwa gyepar shok:

And the light of wisdom illuminate the world!:

ཨོ་གུ་ཏུ་རྗེ་མ་རྩ་གེ་ལྷོ་སའ་ར་རྒྱ་མཚུལ་པུ་ཇོ་མི་གླ་ཞུལ་རྩེ།

om guru deva dakini sarva ratna mendala pudza megha ah hung:

ཞེས་འབྲུལ།

Thus make offerings.

རང་གི་ཐུགས་ནས་འོད་འཕྲོས་པས།

rang gi tuk né ö tröpe:

Light rays radiate out of my heart center,:

སངས་རྒྱས་འཁོར་བཅས་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱུལ།

sangyé khor ché tuk gyü kul:

Invoking the wisdom hearts of the buddhas and their retinues,:

དེདག་ཐུགས་རྗེའི་འོད་ཟེར་གྱིས།

dedak tukjé özer gyi:

Their light rays of compassion,:

བདག་དང་འགྲོ་བའི་སྤྱི་བ་ཀུན་སྤྱངས།

dak dang drowé drip kün jang:

Purify the obscurations of myself and all others,:

བདེ་ཚེན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡི།

dechen zhing du kyewa yi།

Thus we become fit vessels for both the cause and result།

རྒྱལ་བླ་སྤྱོད་དང་ལྷན་པར་བསམ།

gyudré nō dang denpar gyur།

Of taking birth in the Blissful pure-realm།

ཞེས་བསྐྱོམས་ལ།

Visualize that.

ཨོཾ་པེ་མ་དྲ་མའི་ཧུཾ།

om pema dhari hung།

ཞེས་སྒྲིབ་པོ་བརྒྱ་སྟོང་ཅི་འགྲུབ་དང་།

Recite that, the essence mantra, as much as you can, for instance one hundred or one thousand times. Then recite, as many times as you can, the following dharani for recollecting Boundless Light—and thereby purify your mindstream:

ནཱ་མོ་ར་རྒྱ་ལྷ་ཡལ། །ནཱ་མོ་རྣ་ག་བ་ཏེ། །ཨ་མི་ཏ་རྣ་ཡལ། །ཏ་རྣ་ག་ཏུ་ཡལ། །ཨ་རྣ་ཏེ། །སུ་མྱོལྱི་བུ་རྣ་ཡལ། །
ཏ་རྣ་མྱ། །ཨོཾ་ཨ་མི་ཏེ། །ཨ་མི་ཏོརྣ་བ། །ཨ་མི་ཏ་སྤོ་རྣ་བ། །ཨ་མི་ཏ་བེ་ལྷ་རྣ། །ཨ་མི་ཏ་ག་མི་ལྷི།

ག་ག་ན་ཀའི་ཀ་རེ། །སམ་གྱེ་ཤ་ལྷ་ཡི་ཀ་རེ་སྤུ་རྩ།

**namo ratna trayaya, namo bhagavaté, amitabhaya, tathagataya, arhaté,
samyak sambuddhaya, teyata, om amité, amito dbhawa, amita sambhawa,
amita bitranté, amita gamini, gagana kirti karé, sarva klesha chayam ka ri
soha**

ཞེས་སྐྱོང་མཐའ་རྗེས་སུ་བྲན་པའི་གཟུངས་ཀྱང་ཅི་འགྲུབ་བརྒྱས་ལ་རྒྱུད་སྐྱོང་། །དངོས་གཞི་ཞིང་གི་བཀོད་
པ་མཛད་ལས་རི་སྐད་གསུངས་པ་ལ་སེམས་ཚེ་གཅིག་ཏུ་བཟུང་ཞིང་མོས་གུས་དྲག་པོ་ཡང་ཡང་བསྐྱོད། །
རང་གཞན་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགོ་ཚུ་ཐམས་ཅད་ཞིང་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཕུ་བསྐྱོས་ཏེ། །བཟ
ང་པོ་སྐྱོད་པ་དང་། །གང་ཟག་མཚོག་རྣམས་ཀྱིས་མཛོད་པའི་བདེ་སྤོམ་ནམ་ཏན་གདབ། །ལུན་མཐར།

For the main part of the practice, focus wholeheartedly on the landscape of the pure realm as it is described in the sutras, and arouse intense devotion again and again. Dedicate all roots of virtue accumulated by yourself and others throughout the three times as the cause for rebirth in the

pure realm. Then intently recite The King of Aspiration Prayers and aspirations for rebirth in the Blissful pure-realm. Choose those composed by supreme beings. At the end of the session, say:

མདུན་གྱི་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱི།

dün gi nangwa tayé kyi།

Before me is Boundless Light.།

བྱུགས་ཀའི་རྗེ། ལས་གཉིས་པ་བྱུང་།

tuké hrih lé nyipa jung།

In his heart center is a *hrih*’ from which a second *hrih* appears.།

ཤངས་བྱུག་གཡས་ནས་རང་ཉིད་གྱི།

shang buk yé né rang nyi kyi།

It exits from his right nostril.།

སྣ་བྱུག་གཡོན་ལྷགས་སྣོད་གའི་དབུས།

nabuk yön zhuk nying gé ü།

Enters through my left, and travels down to my heart center.།

འོད་ཟེར་སྣང་བ་རབ་འཕྲོས་པས།

özer nangwa rap tröpé།

It radiates boundless light rays.།

སྲིག་སྲིབ་བག་ཆགས་བཅས་པ་སླངས།

dik drip bakchak chépa jang།

Which purify my misdeeds, obscurations, and habits.།

ལྷུང་ཕྱིར་སོང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།

lung chir song dang lhenchik tu།

As the breath exits me.།

སྣ་བྱུག་གཡས་ནས་བཙོམ་ལྷན་གྱི།

nabuk yé né chomden gyi།

It emerges from my right nostril.།

ཤངས་བྱུག་གཡོན་ལྷགས་རྗེ། ལ་ཐེམ།

shang buk yön zhuk hrih la tim།

Enters the Blessed One through his left nostril, and dissolves back into *hrih*.།

རྒྱལ་བའི་བློ་གསལ་དང་རང་གི་སེམས་མཁུ་།

gyelwé tuk dang rang gi sem མཁུ་།

The victor's wisdom and my own mind are indivisible. མཁུ་།

དཔེར་མེད་སློབ་འདས་རང་དུ་བཞག་མཁུ་།

yermé lodé ngang du zhak མཁུ་།

I let be, within this thought-free state. མཁུ་།

ཅེས་དབྱུགས་གྱི་འགྲོ་འོང་དང་སླེལ་བ་ལན་བདུན་ཅུ་མོང་སོང་ནས།

Say that, and apply the visualization for around seven breath cycles. Then imagine the following:

ལྷ་མ་འོད་དཔག་མེད་པ་ཉིད་མཁུ་།

lama öpak mépa nyi མཁུ་།

Guru Boundless Light མཁུ་།

དབྱེས་པ་ཆེན་པོས་རང་ལ་བྲིམ་མཁུ་།

gyepa chenpö rang la tim མཁུ་།

Dissolves into me with great joy. མཁུ་།

རང་ཉིད་སངས་རྒྱལ་སྐུ་རུ་གྱུར་མཁུ་།

rangnyi sangyé ku ru gyur མཁུ་།

And I myself take on the Buddha's form. མཁུ་།

ཅེས་འོས་ལ། **འཇམ་དཔལ་དཔལ་འོ་སོགས་ཆ་ཚང་བརྗོད་ལ་དགོ་བ་བསྒྲུ།** དགོང་མོ་ཉལ་ཁར་
ཞིང་སྦྱང་ཚར་གཅིག་གི་མཛུགས་ཏུ་དབྱུགས་དང་སླེལ་བའི་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ནན་ཏན་ཚར་གྲངས་བྱས་ལ་
རང་ལ་བསྐྱེམ་པས་སངས་རྒྱལ་སྐུ་གསལ། ཞིང་བཀོད་ལ་སློབ་ཡང་ཡང་བཞག་སྟེ་མི་རྟོག་པའི་རང་དུ་
ཉལ་བས་ཁམས་དང་རིག་པ་དང་སེམས་ཞིང་ཞིང་ཁམས་སུ་བགྲོད་པའི་མྱི་ལམ་སོགས་དགོ་བའི་མཚན་མ་
འབྱུང་ད། །དེ་འདྲེས་ཐོག་མར་བདུན་པ་གཅིག་གམ་གསུམ་སོགས་བུན་གཅད་ནས་རྟོགས་ཐོན་སྦྱང་གྲུབ་
ན་ལོགས་འོད། རྒྱུ་ཏུ་ཉལ་ཁར་བུན་རེ་མ་ཆག་པར་བསྐྱོམས་པའི་པན་ཡོན་ནི།

Recite all the dedications beginning with, “Just as the bodhisattva Manjushri attained omniscience,...”⁴ thereby dedicating the merit. In the evening when going to sleep, perform this practice once, for purifying the realm, focusing, at the end, on repeatedly performing the visualization conjoined with the breath. Then dissolve Boundless Light into you and visualize yourself as Buddha. Bring to mind again and again the landscape of the pure-realm, and then go to sleep in a concept-free state. By practicing like this, your constitution and awareness will become clearer and you will experience excellent, virtuous omens such as dreaming of traveling

to the pure-realm. To begin with, it is excellent if you can spend one week, three weeks, or thereabouts, focusing on this in sessions, continuing until signs of progress appear. Moreover, as for the benefits of practicing this on a daily basis when going to sleep:

དེ་ལྟར་བྱས་རེ་མ་ཆག་པར་། བསྐོམ་ན་འཆི་བའི་དུས་ཀྱི་ཚེ་། སངས་རྒྱལ་མཐུ་ཡིས་སྤྱིབ་དག་ནས་།
བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་ངེས་པར་སྐྱེ་།

If you train in this, performing it once every day without fail, then at the moment of death it is certain that, by the power of the buddhas, obscurations will be purified and you will be born in the Blissful pure-realm.

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འདི་ནི་བཟང་སྲོད་སྲོན་ལམ་གྱི་གདམས་ངག་འོད་དཔག་མེད་ཉལ་འཕྲི་
སྐོམ་རིམ་འཕགས་པ་གྲུ་སྐྱབ་ནས་བརྒྱད་དེ་གསར་མའི་སྤྱོགས་སུ་བྱོན་པ་དང་མཚུངས་པ་ལས་ཀྱང་འདི་
ཉིད་ཞིང་སྲོད་གི་སྲོད་དངོས་རྗེས་ཚང་རྣམ་པ་གསལ་བས་ཤིན་ཏུ་བབ་བོ།།

This practice exists also in the New Schools, in The Boundless Light Meditation on Sleeping and Transference—an instruction based on The King of Aspiration Prayers that was transmitted through Nagarjuna. In comparison with these other instructions, however, this particular version of the practice contains the preparation, main part, and conclusion in full, and set out very clearly, and it is therefore extremely profound.



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), (trans. Laura Swan; ed. Stefan Mang and Libby Hogg).

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).

Tibetan Source

'jam mgon kong sprul. "thugs sgrub bar chad kun sel las/ longs sku 'gro 'dul gyi las rim grol ba bcu gcig gi lag len gsal byed ngo mtshar rgya mtsho las/ drug pa snang ba mtha' yas kyi zhing sbyong sgom grol ni." In *rin chen gter mdzod chen mo*. New Delhi: Shechen Publications, 2007–2008. Volume 42: 517–521.

1 This liberation through purifying the realm of Boundless Light is extracted from *Wondrous Ocean: An Elucidation of the Application of the Eleven Modes of Liberation of the Sambhogakaya, Tamer of Beings* from The Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles. It is the sixth of the eleven modes of liberation taught there.

2 Sukhavati.

3 The seven branch liturgy from The King of Aspiration Prayers.

4 This and the following six stanzas found at the end of The King of Aspiration Prayers.