



༄༅། བོད་བརྒྱུད་སློང་མ་གཤམ་ཐོག་ནང་བསྟན་ཚོགས་པ།

藏傳寧瑪巴噶陀佛學會

NYINGMA KATHOK BUDDHIST CENTRE

༄༅། ལྷོང་ཆེན་སློང་ཐིག་གི་འཕེ་བ་

མ་བསྐྱོམས་སངས་རྒྱལ་བཞུགས་སོ།

༄༅། ལྷོང་ཚེན་སྣོང་གི་འཕོ་བ་མ་བསྐྱོམས་སངས་རྒྱལ་བལྟགས་སོ།

即真实观修往生教授之次第：在一舒适座垫上金刚跏趺坐，身体端直，首先应从念诵《远唤上师》开始，完整无缺地明观修持上师瑜伽中包括结座以上的一切次第。其次进入正行观想：将自己的身蕴刹那观为金刚瑜伽母，身红色、一面二臂、双足起舞式、三目直视虚空。修往生法时瑜伽的表情（与上师瑜伽中不同）寂静的神情中略带怒容，右手将唤醒无明愚痴睡明的颅骨举向虚空界，左手执持根除三毒的弯刀于腰际、以骨饰、花束严饰裸体，现而无自性，宛如撑起的红缎帐幕一般，这是外身的观想法。又观想位于身体中央的垂直中脉犹如在空室内插入柱子一般，不歪向左右任何一方，挺直地立于身体中央，所以称为中脉。为表示法身无变而将其颜色观为犹如石青皮一般湛蓝；为表示习气障薄弱而将其观为如莲花瓣般轻薄；为表示遣除无明黑暗而将其观为如芝麻油灯般明亮；为表示不入劣道与邪道而将其观为如芭蕉树干般挺直，具足如此四种特征。为表示善趣与解脱道将其上端头顶梵天穴处观为犹如打开的天窗一般开启。为表示关闭轮回与恶趣之门，观想其底端于脐下四指处丝毫不漏、完全封闭，这是内脉的观想法。

再观想中脉内心间处有一如竹节隔断的脉节，于其上观想有一淡绿色的风团明点时刻不停地波动起伏，其上观想有代表自己心识本体、具有涅槃点和短阿的红色‘舍’字，犹如风卷旗幡一般抖动，这样的观想是觉性自心之根本（所依基）。之后观想：自己头顶一肘许上方的虚空中有一为八大孔雀所严饰的宝座，各种莲花及日、月的三层座垫上，本体为三世诸佛总体之自性，无等大悲宝藏具德根本上师；形象为世尊怙主无量光佛，身红色，宛如十万个太阳照耀鲜艳的红宝石山一般，一面二臂，双手以等印托着装满无死智慧甘露的钵盂，具足殊胜化身梵净行的装束：身着三法衣、头上具顶髻、双足轮宝等以三十二相、八十随好为庄严，放射出无量光芒。右边是诸佛大悲自相的圣者观自在（观音菩萨），其身色洁白、一面四臂、第一双手合掌于胸前，右下手持着水晶念珠，左下手白莲花柄端，花瓣于耳边绽放。无量光佛的左边是诸佛力量的主尊密主金刚手（大势至菩萨），其身蓝色，双手以交叉之式执持铃杵。他们二位尊者（四臂观音与密主金刚手）都是以圆满报身十三种服饰严饰。无量光佛双足金刚跏趺座表示不住有寂之边，二尊者双足站式表示利众无有疲厌。深道往生法的诸传承上师如云团密布于清净虚空中一般地安住在三主尊的周围，都和颜悦色、慈眉善目地注视自他一切众生，并且以欢喜心垂念，救度自他一切众生摆脱轮回恶趣之苦，犹如大商主一般将他们引到清净刹土。

ལྷ་མོ།

རང་སྣང་ལྟོན་གྲུབ་བདེ་བ་ཅན་མ།

མཚན་ཉིད་ཡོངས་རྫོགས་ཞིང་གི་དབུས་མ།

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་མ།

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྦྱོར་གསུམ་ནམ་མཁའ་གཟིགས་མ།

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ།

སྒོམ་ཕྱ་མདའ་སྦྱག་ཅམ་བ་ལ།

སྟོང་སངས་འོད་གྱི་སྒྲུབ་ལྷ་མོ་ཅན་མ།

ཡར་སྐྱེ་ཚངས་བུག་གནས་སུ་ཉར་མ།

མར་སྐྱེ་ལྷོ་འོག་ལྷག་བ་ཡི།

སྟོང་གར་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་བའི་སྟེང་མ།

རྒྱུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྷང་སྦྱུང་དབུས་མ།

རིག་བ་རྗེ་ཡིག་དམར་བོར་གསལ་ལ།

སྦྱི་བོར་ཁྲུ་གར་ཅམ་གྱི་སྟེང་མ།

སངས་རྒྱལ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི།

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཡུང་བོར་གསལ།

བཙོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་བ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་

སངས་རྒྱལ་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐབས་སུ་

མཚོའོ།

ཨེ་མ་ཏོ།

གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ན།

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇའ་གུར་འབྲིགས་པའི་གྲོང་།

སྐབས་ཀུན་འདུས་ཅུ་བའི་གྲུ་མ་ནི།

སྐྱ་བུ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས།

དཔལ་སངས་རྒྱལ་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས།

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

ལམ་འཕོ་བ་འབྱོརས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

གནས་འོག་མིན་བསྐྱོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

དབྱིངས་ཚོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

如此全部完整念诵三遍，随后从“当以强烈敬信心祈祷”以下念诵三遍，最后念诵“愿获法身法界之佛地”三遍，这些时候都应以对上师怙主无量光佛的诚挚敬信（如泪水横流）之心唯一专注于觉性自心所依之舍字，之后将舌抵上腭念诵五遍舍，同时观想觉性自心所依之红色舍字，随淡绿风团之明点而起伏波动并且越来越高，最后从头顶梵天穴而出，与此同时诵“贺嘎”一声，如同勇士射箭般地将舍字融入无量光佛心间。又如前一样明观心间‘舍’字，专注所缘并诵七遍或二十一遍“贺嘎”。再如前一样念诵“顶礼供养……”祈祷文七遍或三遍，并尽力念修舍字法。

། སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
 ཨོ་རྒྱལ་པ་ལྷ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
 རྒྱལ་ཚེན་རྩ་བའི་སྤྲ་མས་ཕྱགས་རྗེས་ལུངས།
 རྩ་བ་བརྒྱད་པའི་སྤྲ་མས་ལམ་སྤྲོད་ས།
 ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྲོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།
 ལྷུང་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤྱོད་བཏོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།
 བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག་
 བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

末尾一句：“加持速生极乐刹”诵三遍。又如前一样尽力念修舍字发（从舍五次至贺嘎）。再如前一样年“顶礼供养皈依……”。

༥ ལེ་མ་ཉི།

ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་།
བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕྱག་རྡོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ།
བདག་སོགས་ཅུ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།
ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཚེ།
རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

再重复三遍末尾一句颂词（加持神试往生极乐刹），又如前一样念修‘舍’字法。

༥ བདེ་བ་ཅན་དུ་བྱུང་སེམས་སློབ་གྲོས་སྦྱིང་།
ཁ་བ་ཅན་དུ་ཚོས་རྗེ་ཀམ་ཐོག་པ།
མ་བྱོན་བདེ་གཤེགས་ཚེ་དཔག་མེད་པ་ཞེས།
གྲགས་པའི་ཅུ་བརྒྱད་སྐྱེ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།
བདེ་བ་ཅན་དུ་སྦྱིང་བར་བྱུགས་རྗེས་བྱུངས།

末句重复三遍后，再修‘舍’字法。如此反复修练，临近最后收座时，为了印持于五身（法身、报身、化身、自性身、不变金刚身）法界而念诵五次“拍磬”，并于离戏实相中入定。之后观想头顶上的诸传承上师融入于三主尊中，二位菩萨也融入于无量光佛中，无量光佛化为光融入于自身。于是自己一刹那变成世尊怙主无量寿佛身红色一面二臂双足以金刚跏趺婆安坐，双手以等印托着充满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口以如意树严饰。以圆满报身十三种服饰而严饰之。如是观想已。

དེ་ཚེ་འོད་དཔག་མེད་པའི་སྐྱུ།
 འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་བྲིམ།
 རྒྱུན་དེས་སྐད་ཅིག་དྲན་རྗེས་སུ།
 རང་ཡང་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་གྱུར།

 ཨོྲཱ་མ་ར་ཏི་ཊྲོ་ཤམ་ཏི་ཡེ་སྐྱ་དྲ།

一百遍或尽力念诵该长寿佛心咒，长寿佛陀罗尼咒亦可在持诵。以此可使寿命不遭损害，并且以缘起谛实力也可消除寿障。因此超度亡者或临终者及自己死亡时不应念修长寿法。

འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་རུང་།
 བྱིད་གྱི་མཚན་ཅམ་འཛིན་བ་ཡིས།
 ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་སྦྱེལ་མཛད་པ།
 ཚེ་དཔག་མེད་གྱི་བྲུ་ཤིས་ཤོག།

 དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག།
 ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
 འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
 དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །།