



༄༅། བོད་བརྒྱུད་རྗེ་དམ་ཀུན་གྱི་མཁའ་མཚོ་གསལ་བཤེས་པའི་སྐབས་ལ་

藏傳寧瑪巴噶陀佛學會

NYINGMA KATHOK BUDDHIST CENTRE

隆钦宁提
无修成佛之颇瓦妙法仪轨

༄༅། ལྷོང་ཚེན་སྣྲིང་ཐིག་གི་འཕོ་བ་མ་བསྐྱེམས་སངས་རྒྱལ་བལྟགས་སོ།

隆钦宁提无修成佛之颇瓦妙法仪轨

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、具有涅盘点和短阿的红色‘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。

啊

让囊 伦珠 德瓦尖

自现任成极乐刹

参尼 永卓 星给委

均皆圆满净土中

让尼 希鲁 多杰 纳玖玛

自身观为金刚瑜伽母

夏基 恰尼 玛萨 智托珍

一面二臂红亮持刀盖

夏尼 多达 尖宋 南卡斯

双足舞式三目视虚空

德依 孔委 扎鄂玛

体内中央之中脉

波茶 达纽 札巴拉

粗细犹如竹筒许

东桑 哦吉 布古尖

具有空净光之管

亚涅 昌鄂 涅素哈

上端开于梵净穴

玛涅 爹沃 苏巴以

下端关闭于脐下

宁嘎 慈吉 杰贝丁

心间阻断之节上

龙给 提勒 美杰维

淡绿风团明点中

日巴 ‘舍’ 依 玛波萨

明观自心红‘舍’字

碧沃 楚刚 章吉丁

头顶一肘许上空

桑杰 囊瓦 塔耶尼

明观无量光佛陀

参别 卓贝 蓬勃萨

具相随好圆满身

炯旦爹 德辛谢巴 札炯巴 央达巴 卓贝 桑杰贡波 沃巴度美巴 拉 恰
察咯 却多 嘉素奇喔

顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛

唉玛火

奇矣哉

涅让囊 顿吉 哦门纳

境为自现了义密严刹

依达杰 加古 池贝隆

百倍信心彩虹萦绕中

嘉根迪 札维 喇嘛尼

皈依总集根本之上师

古塔玛 玛银 当美鲁

身非庸俗而为清澈身

巴桑杰 囊塔 我喔休

吉祥无量光佛本性住

依莫古 董瓦 索瓦德

当以强烈敬信心祈祷

朗颇瓦 炯瓦 仅吉咯

现前往生圣道祈加持

聂沃门 卓巴 仅吉咯

趋入密严刹土祈加持

赢却古以 嘉萨 深巴休

愿获法身法界之佛地

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。

桑杰 沃巴美 拉 恰察咯

顶礼无量光佛陀

邬金 白玛 炯涅 拉 索瓦德

祈祷邬金莲花生

珍千 札维 喇嘛 突届送

大恩根本师慈摄

札瓦 玖贝 喇嘛 朗纳仲

根本传承师引道

萨朗 颇瓦 炯瓦 仅吉咯

加持修成往生法

纽朗 颇瓦 卡觉 卓巴 仅吉咯

依捷径趋空行刹

达索 迪涅 测佩 玖玛塔

吾等从此命终时

德瓦 尖度 结瓦 仅吉咯

加持速生极乐刹

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……”。

唉玛火

奇矣哉

信度 沃嚓 沃巴 美贡当

极其稀有无量光怙主

突杰 千波 恰多 突千陀

大悲观音大力金刚手

达索 则吉 以吉 索瓦德

我等专心致志而祈祷

萨朗 颇瓦 炯瓦 僅吉咯

修成往生深道祈加持

达索 囊希 奇维 度炯策

我等一旦出现死亡时

囊些 德乾 颇瓦 僅吉咯

加持神试往生极乐刹

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。

德瓦 尖度 绛森 洛珠宁

极乐菩萨智慧藏

卡瓦 尖度 秋杰 噶陀巴

雪域法王噶陀巴

玛均 德协 策巴 灭巴谢

未来善世无量寿

札贝 札玖 喇嘛 索瓦德

祈请闻名本传师

德瓦 尖度 结瓦 突结送

悲摄往生极乐刹

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“拍得”，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。

德策 沃巴 美贝古

此时无量光佛身

沃度 秀涅 让拉庭

化光融入于己身

尖德 格吉 赞卓素

此缘刹那一念间

让央 策巴 美度玖

自身亦成长寿佛

喻 阿玛日_阿尼 则万底 耶梭哈

一百遍或尽力念诵该长寿佛心咒，长寿佛陀罗尼咒亦可在此持诵。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。

阔维 森尖 冈央荣

任一轮回一有情

且吉 参脏 珍巴以

唯持汝之圣名号

策当 耶谢 卓遮巴

寿及智慧作施者

策巴 灭吉 札西休

无量寿佛愿吉祥

格瓦 底依 纽杜达

我今速以此善德

策巴 灭贡 竹玖涅

成就怙主无量寿

卓瓦 吉绛 玛鲁巴

令诸众生一无余

德依 萨拉 郭巴休

悉皆安置于彼刹