

༄༅། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས་བདེ་ཚེན་ལྷུང་ལམ་བཟུགས་སོ།

阿彌陀佛修法極樂捷徑

The Method for the Practice of Amitabha
called

The Swift Path to Great Bliss

འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས་ནི། དང་པོ་སྐྱབས་འཇོ་སེམས་བསྐྱེད་གྲུབ་དེ་ནས་བསོམ་བཞུགས་ལོད་ལ་འཇུག།

顶礼阿彌陀佛！此阿彌陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。

I prostrate to Amitabha, the Buddha of Limitless Light! Regarding the method for the practice of Amitabha, first go for refuge and give rise to bodhicitta, then engage in this meditation and recitation.

། འཇུར་ལྷགས་ནི། ཨོ་སམ་བླ་ར་སམ་བླ་ར་ཧྱེ་མ་ན་ས་ར་མ་རྩ་ཇ་ཧྱ་བ་རྩྱུ་པཎ་སྤྱ་ལྷ། ལན་གསུམ།

嗡桑巴日啊 桑巴日啊 布瑪納 薩日啊 瑪哈 藏巴帕 吽帕梭哈 (三遍)

OM SAMBHA RA. SAMBHA RA. BHI MA NA. SA RA. MA HA. DZAM BHA BA.
HUNG PHAT SO HA, (Three times)

། ཚེག་བདུན་གསོལ་འདེབས།

蓮師金剛七句祈請文 The Seven Line Prayer

རྩྱུ་ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

吽！烏金 尤記 努將倉 [烏金淨土西北隅]

HUNG! OR GYEN YUL GYI NUB CHANG TSAM

Hung! In the northwest country of Orgyen

བཞུ་གེ་སར་སྤོང་པོ་ལ།

貝瑪 給薩 東波拉 [蓮花花莖蓮胚上]

PED MA GE SAR DONG PO LA

born in the pollen heart of the lotus,

ལ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས།

雅稱 丘給 吳祝涅 [稀有殊勝妙成就]

YA TSEN CHOG GI NGO DRUB NYEI

possessing astonishingly supreme spiritual attainments,

བཞུ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

貝瑪 炯涅 些殊札 [得大名稱蓮花生]

PED MA JUNG NEI SHEI SU DRAG

you are well known as Pedma Jungney (the lotus born),

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར་ཅིང་།

扣都 康卓 芒波夠 [空行眷屬眾圍繞]
KHOR DU KHA DRO MANG PO KHOR
surrounded by a retinue of many dakinis,

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྟུན་བྱེད་ཅིང་།

切記 皆絲 達祝吉 [我如本尊勤修持]
KHYED KYI JEI SU DAG DRUB KYI
following you, I practice.

ཕྱིན་ཀྱིས་བརྒྱབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་ཅིང་།

欽吉 拉契 沙殊梭 [祈請降臨賜加持]
CHIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL
Please come forth to bestow blessings.

གུ་ཏུ་བུ་སྒྲི་སྒྲི་ལྷོ་ལྷོ་ ལན་གསུམ།

咕嚕 貝瑪 悉地吽 [三遍]
GURU PEDMA SIDDHI HUNG (Recite three times)

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

桑吉 秋當 措既 確南拉 [諸佛正法賢聖僧]
SANGYE CHO DANG TSOK KYI CHOG NAM LA
In the Buddha, the Dharma, and the supreme among the assembly,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

江秋 把杜 達尼 加思起 [直至菩提我皈依]
CHANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
I take refuge until enlightenment.

བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

達格 進索 及貝 所南記 [以我所行施等善]
DAG GI JIN SOK GYI PAI SOD NAM KYI
By the merit I have created through generosity and so forth,

འགྲོ་ལ་བན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་བར་ལོག། ། ལན་གསུམ།

卓拉 盤些 桑吉 住巴修(三遍) [為利眾生願成佛]
DRO LA PEN CHIR SANGYE DRUB PAR SHOG (Recite three times.)
in order to benefit beings, may I attain enlightenment.

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྣང་བའི་རང་ཉུང་།

丘納 塔建 東比恩 [一切法皆空性中]
CHÖ NAM TAM CHED TONG PAI NGANG
Meditate on the all-pervasive loving compassion

ཀུན་ཁུབ་བཅེ་བའི་སྤྱོད་རྗེ་བསྟོན་མཉམ་པུ་།

跟恰 則為 寧解供 [当修周遍慈悲心]
KÜN KHYAB TSE WAI NYING JE GOM
from the empty state of all phenomena.

སྣང་ཉིད་སྤྱོད་རྗེ་དེ་ཡི་རང་ཉུང་།

東尼 寧解 蝶一昂 [如是空性悲心中]
TONG NYID NYING JE DE YI NGANG
From that state of emptiness-compassion,

སྤྱང་སྤྱིད་བདེ་ཆེན་ཞིང་གི་དབུས་ཉུང་།

囊斯 德清 讓各位 [万物皆成极乐刹]
NANG SID DE CHEN ZHING GI Ü
all that appears or exists is the pure realm of great bliss. In its center,

བད་ཆེན་འཇུག་ལ་རང་རིག་རྗེ་ཉུང་།

巴達 但拉 讓如實 [蓮月墊上自心舍]
PED DAI DEN LA RANG RIG HRI
upon a lotus and moon seat, rests one's awareness as a syllable HRI.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་སྤྱུ་བུ་།

爹列 我初 敦尼朱 [由彼发光成二利]
DE LE ÖD TRÖ DÖN NYI DRUB
Light rays radiate from it, accomplishing the two kinds of benefit.

ཡོངས་གྲུབ་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉུང་།

永吉 達尼 炯但爹 [其变自成出有坏]
YONG GYUR DAG NYID CHOM DEN DE
Oneself transforms naturally into the transcendent accomplished conqueror,

སྤྱང་བ་མཐའ་ཡས་སྤྱི་མདོག་དམར་ཉུང་།

囊瓦 它以 各多嘛 [阿弥陀佛身红色]
NANG WA TA YE KU DOK MAR
Amitabha [the Buddha of Limitless Radiance], red in color.

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་གཞག་སྤང་ལྟོ

沙基 恰尼 念讓膝〔一面二臂定印上〕

ZHAL CHIG CHAG NYI NYAM ZHAG TENG

He has one face; his two hands rest in the mudra of equipoise,

ལྷུང་བཟེད་བདུད་ཚིས་གང་བ་བསྐྱམས་ལྟོ

龍色 度自 剛瓦納〔持着充滿甘露鉢〕

LHUNG ZED DÜD TSI GANG WA NAM

holding a begging bowl filled with nectar.

ཞབས་གཉིས་མི་འགྱུར་སྤྱིལ་གྱང་བཞུགས་ལྟོ

沙尼 米及 幾種樹〔兩足不變跏趺坐〕

ZHAB NYI MI GYUR KYIL TRUNG ZHUK

His two legs are in the posture of immutability.

ཚོས་གོས་རྩམ་གསུམ་སྐྱུ་ལ་མཛེས་ལྟོ

丘古 那桑 古拉茲〔三種法衣美妙身〕

CHÖ GÖ NAM SUM KU LA DZE

His enlightened body is clothed in the three Dharma garments.

མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ལྟོ

燦檔 別寫 永思作〔圓滿一切相隨好〕

TSEN DANG PE CHED YONG SU DZOK

The marks and signs [of enlightenment] are utterly perfect.

སངས་རྒྱུ་སྐྱེའི་བདག་ཉིད་མཚོགས་ལྟོ

桑界 古阿 達尼求〔圓覺五身勝本性〕

SANGYE KU NGAI DAG NYID CHOG

He is the supreme personification of the five kayas of the Buddha,

སྤང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡི་ལྟོ

囊拉 讓深 米巴以〔現而无有自性者〕

NANG LA RANG ZHIN MED PA YI

appearing, but with no inherent nature;

སྤྱགས་ཀར་ཐོང་ལྷོ་ལྷོ་དམར་པོ་ལྟོ

圖嘎 達燈 舍嘛部〔心間月上紅舍字〕

TUK KAR DA TENG HRI MAR POR

In his heart, upon a moon, is a red HRI.

སྲགས་ཀྱིས་གཡས་སུ་བསྐོར་བ་ལས་ལྷོ།

阿吉野司過瓦立〔根本咒文右旋繞〕

NGAK KYI YE SU KOR WA LE

The mantra circles it clockwise,

འོད་འཕྲོས་བདེ་གཤེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལྷོ།

我處德沙它建將〔由其發光諸善逝〕

ÖD TRÖ DE SHEK TAM CHED KYANG

radiating light, and all the Sugatas,

བསྐོས་བ་ལྟ་བུར་སྲུང་བ་བསྐྱེས་ལྷོ། རྩོམ་པོ་ལྷོ།

宮巴達為建章頓扎虹幫火〔如同所修迎請入〕

GOM PA TA BUR CHEN DRANG TIM, DZA HUNG BAM HO

just as visualized, are invited and dissolve. DZA HUNG BAM HO

སྲགས་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ལྷོ།

阿李我處頓尼寫〔咒文發光作二利〕

NGAK LE ÖD TRÖ DÖN NYI CHE

Light radiates from the mantra, bringing the two kinds of benefit.

གཞུགས་སྣང་དག་པ་འོད་དཔག་མེད་ལྷོ།

速難達巴哦巴咩〔色現清淨無量光〕

ZUK NANG DAG PA ÖD PAG MED

All forms, all appearance, are as pure as Amitabha.

སྲ་བྲགས་སྣང་པོ་སྲགས་ཀྱི་སྣང་ལྷོ།

札乍寧波阿吉札〔声响清淨心咒音〕

DRA DRAK NYING PO NGAK KYI DRA

All sounds, all hearing, are in essence the sound of mantra.

རྫོག་ཚོགས་དག་པ་ཡེ་ཤེས་སྣང་ལྷོ།

多錯達巴耶希囊〔意聚清淨五智慧〕

TOG TSOG DAG PA YE SHE NGA

All concepts are as pure as the five wisdoms.

བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བསྣང་ལྷོ།

德瓦清波恩尼達〔大樂之中念心咒〕

DE WA CHEN PÖ NGANG NE DA

Recite from the state of great bliss:

ཨོཾ་ཨ་མི་ཏེ་ཨ་ཡུ་སི་དྷི་ཧཱུང་ཧཱིཾ།

嗡 阿弥 德瓦 阿依 斯得 吽哈

OM AMI DE WA AYU SID DHI HUNG HRI

ཡི་གེ་བརྒྱ་གཅིག་ཅུ་བའི་སྐབས་ལྷ་མོ་མཁུ་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅུ་དེ་ནས་ལྷ་སྣང་མི་དམིགས་བཞག་ཅེས་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཚེ་འདིར་དུས་མིན་འཆི་བ་
ཞེས་བྱི་མ་བའི་ཆེན་མོ་ལམ་ཟེན་དེ་ཕྱིར་སྐལ་ལྷན་ཉམས་སྤོངས་སུ་ཡོངས་ལུ་ས་མ་ཡུ་ལས་རབ་གླིང་བའི་གཏོར་མ་ཤོག་སེར་ལས་རྒྱལ་དབང་གྲུབ་བལྟན་རྒྱ་མཚོས་པའ་བའོ་
一十一字根本咒，三十万遍得悉地，佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，消除现世非时亡，来世
极乐深捷径，是故具缘当修持。沙玛耶！能仁王吐单加措抄于列绕朗巴之伏藏原文也。

Reciting the eleven-syllable root mantra three hundred-thousand times, spiritual attainments will be obtained. Then rest without visualizing the deity's appearance. Follow this with dedication and make aspirations. This will quell untimely death in this life and in the future one will reach the path of great bliss liberation. Therefore, fortunate ones, practice! SAMAYA From the "yellow paper" treasure of Lerab Lingpa, this was decoded by Gyalwang Tupten Gyatso.

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞེན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་བྱག་
འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐབས་སྤྱོད་མཚེའོ།

迴燈諦 帝仁 夏巴 札迴 巴央 達巴 卓比 桑杰 恭波 渥巴德 彌巴拉 香擦羅
卻多 嘉斯 其噶

(意) 頂禮供養皈依出有壞善逝應供正等覺怙主阿彌陀佛

CHOM DEN DE, DE ZHIN SHEG PA, DRA CHOM PA, YANG DAG PAR
DZOG PA'I, SANG GYE GÖN PO, ÖD PAG TU MED PA LA, CHAG TSAL LO
CHÖD DO KYAB SU CHI'O

To the Conqueror, the Thus Gone One, the Foe Destroyer, the Completely Perfect Buddha,
Protector Boundless Light, I prostrate! I make offerings! I go for refuge!

ཨོཾ་མ་ཏེ་ཨོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་ཅུ་

唉瑪霍！ 悟擦 桑杰 囊哇 塔耶當〔稀有難得無量光〕

E MA HO! NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG
Marvelous Buddha of Boundless Light;

གཡས་སྤྱོད་པོ་སྐབས་ཇི་ཆེན་པོ་དང་ཅུ་

耶速 秋渥 突杰 千波當〔右有大悲觀世音〕

YE SU JO WO THUK JE CHEN PO DANG
to his right, the Lord of Great Compassion (Chenrezig)

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ་ཅུ་

雲突 森巴 突千 陀南拉〔左為大力大勢至〕

YON TU SEM PA THU CHEN THOP NAM LA
and to his left the Bodhisattva of Great Power (Vajrapani);

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དབག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་མེད་ཅེས་པ་ལྟར་།

桑杰 將森 巴美 擴吉國 [無量佛菩薩圍繞]
SANG GYE CHANG SEM PAK ME KHOR KI KOR
all are surrounded by countless Buddhas and Bodhisattvas.

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དབག་མེད་ཏུ་མེད་པ་ཡི་མེད་ཅེས་པ་ལྟར་།

德及 悟擦 巴度 美巴依 [但有無量之妙樂]
DE KYI NGO TSAR PAK TU ME PA YI
Joy and felicity without limit is the land called Dewachen.

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར་།

磔哇 間諧 洽為 興康帖 [此即清淨極樂國]
DE WA CHEN SHE CHA WEI SHING KHAM TER
May I be born there

བདག་ནི་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག་ཅེས་པ་ལྟར་།

達尼 迪涅 策培 秋瑪塔 [願我命終隨即能]
DAK NI DI NE TSE PO GYUR MA THAK
as soon as I pass from this life,

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་བ་རུ་མེད་ཅེས་པ་ལྟར་།

皆哇 賢吉 琶瑪 確巴日 [不為他生所阻斷]
KYE WA SHEN KYI BAR MA CHO PA TU
without taking birth anywhere else in the meantime.

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག་ཅེས་པ་ལྟར་།

帖如 皆涅 囊帖 暇通修 [生彼親見彌陀佛]
TE RU KYE NE NANG THE SHEL THONG SHOK
Having been born there, may I see the face of the Buddha of Boundless Light.

དེ་སྐོད་བདག་གི་སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི་ལྟར་།

帖給 達格 門浪 達巴迪 [我今如是發願已]
TE KE DAK NI MON LAM TAP PA TI
Having made this aspirational prayer,

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས་།

秋究 桑傑 強森 湯界吉 [十方諸佛及菩薩]
CHOK CHI SANG GYE CHANG SEM THAM CHE KYI
to all the Bodhisattvas of the ten directions,

གཤམ་མེད་འགྲུབ་པར་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་མཁོ།

給美 竹巴 欽吉 拉都梭 [無礙滿願祈加持]
GEK ME DRUP PAR CHIN KYI LAP TU SOL
may I be blessed with unhindered accomplishment!

ཏཏ་ཐུང་པུའུ་ཐི་ཡ་ཨ་ཨ་བོ་ནྲ་ལྷ་ཡི་སྣ་རྣམས་ཀྱི་ལྷོ་ལྷོ་།

德雅他 班紫 支雅 阿哇 波達 那耶 梭哈
TE YA THA PEN TSA DRI YA A WA BODHA NA YE

། དགེ་བཟོ་ནི།

迴向文： Dedication of Merit

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

所囊 得以 它見 色巴霓 [此福已得一切智]
SOD NAM DI YI THAM CHED ZIG PA NYID
By this merit, through the nature of complete omniscience,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྣམས་པམ་བྱེད་ཅིང་། །

陀涅 霓比 扎囊 龐切將 [摧伏一切過患敵]
THOB NEI NYEI PAI DRA NAM PHAM CHEI SHING
and the total defeat of all negative forces,

སྐྱེ་ཞ་ན་འཚའི་དབྱ་རྣམས་པམ་བྱེད་ཅིང་། །

接噶 納起 巴龍 初巴以 [生老病死猶波濤]
KYE GA NA CHI BA LUNG TRIG PA YI
from the turbulent waves of birth, old age, sickness, death,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག། །

色比 措里 卓瓦 着瓦修 [願度有海諸有情]
SID PAI TSO LEI DRO WA DROL WAR SHOG
from this ocean of existence, may all beings be set free!

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འོས་ཇི་ལྷ་ར་མཁྱེན་པ་དང་།

將巴 把握 急達 欽巴當 [文殊師利勇猛智]
JAM PAL PA WÖ CHI TAR KHYEN PA TANG
Just as the Bodhisattva Manjushri attained his realization,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

棍杜 桑波 蝶樣 磔伸磔 [普賢慧行亦復然]
KUN TU ZANG PO TE YANG TE ZHIN TE
And likewise Samantabhadra,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་།

磔達 棍急 積絲 達落江 [我今迴向諸善根]
TE TAG KUN KYI JEY SU DAG LOB CHING
In order to train myself to follow after them,

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།

各瓦 杜達 塔見 染的卧 [隨彼一切常修學]
GE WA DI TAG THAM CHED RAB TU NGO
I dedicate these merits (for the enlightenment of all sentient beings).

དུས་གསུམ་གཤམ་གསལ་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

帝森 刹比 加瓦 塔見記 [三世諸佛所稱嘆]
DU SUM SHEK PA'I GYAL WA TAM CHED KYI
As dedication

བསྟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྟུགས་བ་དེས།

卧瓦 剛拉 瓊的 昂哇帝 [如是最勝諸大願]
NGÖ WA GANG LA CHOG TU NGAK pA DEI
is praised as supreme by the Buddhas of the three times,

བདག་གི་དགེ་བའི་ཅ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།

答給 各為 雜瓦 讀根將 [我今迴向諸善根]
DAG GI GE WAI TSA WA DI KUN KYANG
All these, my roots of virtue,

བཟང་པོ་སློད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བར་བསྟེ།

桑波 卻切 染的 卧瓦記 [為得普賢殊勝行]
ZANG PO CHÖD CHIR RAB TU NGO WAR GYI
I dedicate entirely to Deeds of Excellence.

喇嘛智美仁波切 及 翻译小组 翻译/编辑
Translated / Edited by Lama Drimed Rinpoche and his team
2010 - California, U.S.A.