

༄། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས་བདེ་ཆེན་སྐུར་ལམ་བཟུགས་སོ།

阿 弥 陀 佛 修 法 极 乐 捷 径

**The Method for the Practice of Amitabha
called**

The Swift Path to Great Bliss

འོད་དཔག་མེད་ལ་སྐྱབ་འཚལ་ལོ། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས་ནི། དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ།

དེ་ནས་བསྐོམ་བཞུགས་འདི་ལ་འཇུག།

顶礼阿弥陀佛！此阿弥陀佛之修法，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.

༄། ཨོ་སམ་བླ་ར་སམ་བླ་ར་བྷི་མ་ན་ས་ར་མ་རྡུ་ཇམ་བྷ་བ་རྩི་ཕྱེ་སྐྱ་རྡུ། ལན་གསུམ།

**OM SAMBHARA SAMBHARA BHI MA NA SA RA MAHA DZAMBHA BA
HUNG PHET SO HA** *(Recite three times.)*

嗡 桑巴 阿 桑巴 阿 不瑪納 薩 阿 瑪哈 藏巴怕 弘帕的索哈 (三遍)

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 CHÖ 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་སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་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 SÖD NAM KYI

By the merit I have created through generosity and so forth,

འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག ། ལན་གསུམ།

卓拉盤些桑吉住巴秀，(唸誦三遍) [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་རྒྱམས་ཐམས་ཅད་སྣོད་པའི་ངང་མེད་པའོ།

丘拿它建東比恩〔一切法皆空性中〕

CHÖ NAM TAM CHED TONG PAI NGANG

Meditate on the all-pervasive loving compassion

ཀུན་ཀླབ་བཅུ་བའི་སྣོད་ཇི་བསྐྱེད་མེད་པའོ།

跟恰則為寧解工〔当修周遍慈悲心〕

KÜN KHYAB TSE WAI NYING JE GOM

from the empty state of all phenomena.

སྣོད་ཉིད་སྣོད་ཇི་དེ་ཡི་ངང་མེད་པའོ།

東尼寧解爹一昂〔如是空性悲心中〕

TONG NYID NYING JE DE YI NGANG

From that state of emptiness-compassion,

སྣོད་སྣོད་བདེ་ཆེན་ཞིང་གི་དབྱུང་མེད་པའོ།

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,

པད་ལྗེའི་གདན་ལ་རང་རིག་རྩི།

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་སྐྱབས་པའོ།

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་གྱུར་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྷན་འདས་མེད་པའོ།

永吉達尼炯但爹〔其變自成出有坏〕

YONG GYUR DAG NYID CHOM DEN DE

Oneself transforms naturally into the transcendent accomplished conqueror,

སྣོད་བཅོམ་མཁའ་ཡས་སྐྱེ་མཛོད་གདམས་པའོ།

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.

སྒྲགས་ཀྱིས་གཡས་སུ་བསྐོར་བ་ལས།

阿吉野司過瓦立〔根本咒文右旋绕〕

NGAK KYI YE SU KOR WA LE

The mantra circles it clockwise,

འོད་འཕྲོས་བདེ་གཤེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།

我處德沙它建將〔由其发光诸善逝〕

ÖD TRÖ DE SHEK TAM CHED KYANG

radiating light, and all the Sugatas,

བསྐོམ་བ་ལྟ་བུར་སྐྱབ་དངས་བསྐྱེམ། ཇེ་རྩྱུ་བོ་རྟེ།

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

སྒྲགས་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས།

阿李我處頓尼寫〔咒文发光作二利〕

NGAK LE ÖD TRÖ DÖN NYI CHE

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

གཟུགས་སྣང་དག་པ་འོད་དཔག་མེད།

速難達巴哦巴咩〔色现清淨无量光〕

ZUK NANG DAG PA ÖD PAG MED

All forms, all appearance, are pure as Amitabha.

སྒྲ་གྲགས་སྒྲིང་བོ་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲ།

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.

རྟོག་ཚོགས་དག་པ་ཡེ་ཤེས་ལུ།

多錯達巴耶希囊〔意聚清淨五智慧〕

TOG TSOG DAG PA YE SHE NGA

All concepts are pure as the five wisdoms.

བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་བསྒྲ།

德瓦清波恩尼達〔大乐之中念心咒〕

DE WA CHEN PÖ NGANG NE DA

Recite from the state of great bliss:

ཨོཾ་ཨ་མི་དྲེ་མ་ཨ་ཡུ་སི་དྲི་ཧཱི་ཧཱི།

嗡 阿弥德瓦 阿依斯得吽哈

OM AMIDEWA AYU SIDDHI HUNG HRI

ཡི་གེ་བརྒྱ་གཅིག་རྩ་བའི་སྐུ་གསལ། འབྲུམ་ཕྲག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། དེ་ནས་ལྷ་སྣང་མི་དམིགས་བཞག། རྗེས་སུ་བསྐྱོ་བ་སློན་
ལམ་བུ། ཚོའདིར་དུས་མིན་འཆི་བ་ཞི། བྱི་མ་བདེ་ཆེན་ཐར་ལམ་བེན། དེ་བྱིར་སྐུ་ལ་ལྷན་ཉམས་སུ་ལོངས།
ས་མ་ཡ། ལས་རབ་སྒྲིང་བའི་གཏེར་མ་ཤོག་སེར་ལས་རྒྱལ་དབང་ལུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོས་པབ་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.

~Optional Prayer~

བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་
དཔག་རྒྱ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

(音) 君燈地 得仁殺巴 札君巴 央達个巴日座比 桑結恭波 握巴的彌 巴拉
香擦羅 切多加斯起哦

(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!

ལྷོ་གེ་བསྐྱེ་ནི།

迴向文： Dedication of Merit

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

所囊得以它見色巴泥〔此福已得一切智〕

SONAM DI YI THAM CHED ZIG PA NYID

By this merit, through the nature of complete omniscience,

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

脱涅泥比扎囊旁切將〔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་ག་ན་འཆིའི་བ་ལྷུང་འབྲིགས་པ་ཡི། །

接噶拿起巴龍出巴以〔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་སྦྱོལ་བར་ཤོག། །

色比錯里捉瓦着瓦修〔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་དབལ་དབའ་བོས་ཇི་ལྷར་མཁྱེན་པ་དང་། །

將巴把卧急達親巴當〔文殊師利勇猛智〕

JAM PAL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG

Just as the omniscient, heroic Manjusri and

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

根的桑波爹樣爹伸爹〔普賢慧行亦復然〕

KUN TU ZANG PÖ DE YANG DE SHIN TE

Kuntuzangpo have done,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྦྱོབ་བྱིས། །

爹達根急積絲達落江〔我今回向諸善根〕

DE DAG KUN GYI JEI SU DAG LOB CHIR

so, too, shall I by following and training accordingly.

དག་བའདི་དག་ཐམས་ཅན་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

各瓦度達它見染的卧〔隨彼一切常修學〕

GE WA DI DAG TAM CHED RAB TU NGÖ

Thus, I dedicate all of this virtue!

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅན་གྱིས། །

地森沙比加瓦它見記〔三世諸佛所稱嘆〕

DU SUM SHEK PA'I GYAL WA TAM CHED KYI

As dedication

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེགས་པ་དེས། །

卧瓦剛拉瓊的昂哇地〔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་དག་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱང་། །

答給各為雜瓦讀根將〔我今迴向諸善根〕

DAG GI GE WA'I TSA WA DI KUN KYANG

All these, my roots of virtue,

བཟང་པོ་སྦྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བགྱི། །

桑波却切染的卧瓦記〔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 及 翻译小组 翻译/编辑

Translated / Edited by Lama Drimed and his team

2010 - California, U.S.A.