

། མགའ་ཚེན་རིན་པོ་ཚེའི་གསུང་ ~ ཅུ་དང་རྒྱུ་སྤོངས་དང་བདུད་ཅི་འབེབས་སྤོངས། །

། ཅུ། །ད་ལྟའི་དུས་སུ་འཛམ་གླིང་གང་སར་ནད་ཡམ་འདི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཐེམ་སྤང་བཀག་རྒྱ་དང་།  
འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་མི་རྣམས་ཀྱང་ཟུར་བཀག་སོགས་བྱེད་དགོས་ཡོད་པར་རྟེན། མི་མང་པོ་ཞིག་སུན་  
སྤང་ངར་དོན་མེད་གྱིས་དུས་ཚོད་ཚུད་ཚོས་སུ་འགོ་གི་ཡོད་འདུག་པས། དེ་དག་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་  
ངས་འདིར་དོར་སེམས་སྒྲོམ་བཞུས་བྱེད་སྤངས་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་སྡོན་འགྲོའི་སྐབས་གི་  
དོར་སེམས་སྒྲོམ་བཞུས་བྱེད་ཚུལ་དེ་སྤྱི་ལྟར་དུ་རེད། བར་ལྟར་གི་དོར་སེམས་སྒྲོམ་བཞུས་བྱེད་ལུགས་  
ར་རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུས་ན། དང་པོ་རང་གི་ལུས་གཙུག་ལུ་ཡིན་པ་ལ། ལུས་གི་བར་  
དུ་ཅུ་དབུ་མ་དང་། དེ་ལས་གྲུས་པའི་ཅུ་འཁོར་བཞི་དང་། དེ་དག་ལས་གྲུས་པའི་ཅུ་སྤུན་མང་པོའི་ལུས་  
གི་བར་ཐམས་ཅད་ཐུབ་ཏེ་གཟུགས་པོ་ཅུ་ཡི་སྤང་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བསམ་ལ། དངོས་སུ་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་  
ཡིན་པ་རེད། དེ་ནས་ཉེ་བའི་འོག་དུ་རྒྱུད་གཟུང་ཏེ། ཉེ་འོག་རྒྱུད་གཟུངས་སྤངས་དེ་དང་པོ་སྣ་ལྷང་  
གཉིས་ནས་རྒྱུད་རྒྱུ་ཏེ་མོ་རྒྱུད་གཉིས་རྒྱུད་ཉེ་འོག་དུ་མར་མཐུན་པས་ལྟོ་བ་རྒྱུར་འབྲུང་ཡོང་གི་རེད། དེ་  
ཙམ་གྱིས་རྒྱུད་དབུ་མར་འགོ་གི་མ་རེད། དེ་རྗེས་འོག་རྒྱུད་ལུགས་གྱིས་ཡར་འཐེན་པས་ཉེ་འོག་མར་  
གོང་གོང་ཆགས་འགོ་རེད། དེ་དུས་རྒྱུད་དབུ་མར་འགོ་གི་རེད། དབུ་མ་ནས་ཅུ་ཐམས་ཅད་ནང་དུ་རྒྱུད་  
བཅུག་དགོས་ཡོད་རེད། ཅུ་ཆེ་སྤང་ཚང་མ་རྒྱུད་གིས་ཁ་སང་དེ་གང་བས་མ་ཚད། བ་སྤྱིའི་སུ་ག་རྣམས་  
ནས་རྒྱུད་གང་སྤོབ་སྤོབ་གྱིས་སྤྱིར་སོང་བར་སྒྲོམ་པ་དང་། རྒྱུད་རྒྱུད་ཟད་སྤྱིར་འགོ་གི་ཡོད་པ་དངོས་སུ་  
ཚོར་གི་རེད། ཚོར་བ་ཡོད་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་རེད། དེ་རྗེས་རྒྱུད་སྣ་ནས་སྤྱིར་  
གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ཅུ་ཐམས་ཅད་ནང་དུ་འང་རྒྱུད་མེད་པར་གྱུར་སོང་བསམ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུད་སྤོང་ཉིན་  
གཅིག་གསལ། སུན་གཅིག་ལ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།  
དེ་རྗེས་རང་གི་སྤྱི་གཙུག་སོར་བཞི་ཙམ་གྱི་སར། མེ་ཏོག་པདྨ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྲེད་དུ་དོར་སེམས་ཡབ་  
ལུས་མི་ཚད་ཙམ་རྒྱན་ཆས་མེད་པ་གཙུག་ལུ་ཀུན་བཟང་ཡབ་ལུས་ལྟ་བུ་ཞིག་སྒྲོམ། མེ་ཏོག་གི་ལུ་བ་སྤོང་  
པ་ཡིན་པ་དེ་རང་གི་སྤྱི་གཙུག་ནས་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཟུག་ཡོད་པར་བསམ།

དོར་སེམས་ཕྱགས་ཀར་ལྷ་བའི་སྤྱི་དུ་ཉུ་དཀར་པོའི་མཐར་མོ་བཟོ་ས་ཏུ་ཞེས་ཡིག་འབྲུ་བཞི་གཡས་  
བསྐྱོར་དུ་ཡོད་པར་བསམ། རག་ནས་སྤྲུགས་བཞུས་པ་དང་སྤྲུགས་འཁོར་གཡས་སུ་འཁོར། དེའང་རིམ་  
པས་རིམ་གྱི་མཉོགས་དུ་འཁོར་བས། སྤྲུགས་འཁོར་ལས་བདུད་རྩི་དཀར་པོའི་རྒྱན་བབས། དོར་སེམས་ཡབ་  
ཡུམ་གྱི་སྦྱོར་མཚམས་དང་བསྐྱུས་བྱ་གནས་སྤྱིར་ཐོན། གདན་གྱི་མེ་ཉོག་བདུད་རྩིས་གང་། དེ་ཡི་ཡུ་  
བའི་སྤྲུག་གྱུ་བརྒྱད་ནས་རང་གི་དབུ་མར་ཞུགས། ཕུ་འཁོར་བཞི་དང་ཕུ་ཕྱན་ཡོངས་རྫོགས་བདུད་རྩིས་  
དཀར་ལྷོ་མ་གྱིས་གང་ཉེ་ལུས་གྱི་བསྐྱུར་བྱ་གནས་ལས་བདུད་རྩི་མཇུག་ཚོན་ནང་བཞེན་དུ་སྤྱིར་ཐོན།  
སྤྱི་རོལ་ནས་ལན་ཚག་བྱ་ལོན་བདག་པོ་བདག་མོ་རྣམས་གྱིས་གཙོས་པའི་སེམས་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱུས་ཅན་  
བྱེ་བ་མང་པོ་རོལ་ཞིང་ཚིམ་པར་བྱས་པ་དང་། མཐར་དེ་དག་རང་འཛིན་ཞི་ནས་བདུད་རྩིའི་སྦྱོར་དུ་བེམ་  
པར་བསམ་ལ་སྤྱིར་རྗེ་ཚེན་པོའི་རང་ནས་དེ་ལྟར་སྐྱོམ་བཞུས་བྱེད་དགོས། སྤྲིག་སྤྱིབ་དག་ཞེས་པའི་སྤྲིག་  
སྤྱིབ་དེ་ནི་གཞན་གང་ཡང་མ་རེད། བདག་འཛིན་འདི་རེད། སངས་རྒྱས་གྱིས། སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་  
སངས་རྒྱས་ཉིད། འོན་ཀྱང་སྦྱོ་བུར་གྲིབ་མས་སྤྱིབ། གསུང་པས། སྦྱོ་བུར་གྲིབ་མ་དེ་བདག་འཛིན་རེད།  
དེ་དག་པར་བྱེད་པ་ལ་བྱམས་སྤྱིར་རྗེ་དང་། གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྦྱོ་དེ་དགོས་རེད། གཞན་ལ་སྤྱིར་རྗེ་  
སྤྱིས་ནས་མིག་ལས་མཚིམ་རྩོག་གཅིག་ལྟར་ན་ཡང་བསྐྱུས་པར་བསམས་པའི་སྤྲིག་སྤྱིབ་འདག་གསུང་  
རེད། སྤྱིར་རྗེ་དེ་ཡོད་ན་རིམ་པས་བདག་མེད་གྱི་དོན་རྩོགས་ཕྱབ་རྒྱུ་རེད། དེ་བས་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སྦྱོ་  
སྤྱིར་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བྱམས་པ་ཚད་མེད་ལ་སྤྱིར་དགོས། བྱམས་པའི་  
སེམས་མ་སྤྱིས་པ་ལ་ཚད་མེད་བཞི་ཟེར་ཡང་ཁ་སྤོང་པ་ཅོམ་རེད། བྱམས་པའི་སེམས་སྤྱིས་ན་ཚད་མེད་  
བཞི་ཉ་ལམ་ཚད་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། ཅེས་གསུང་པ་ཕྱབ་བརྟན་ཉི་མས་ཡིག་གིར་ཕབ།

2021/9/25

# Training in the Channels and Winds, and Purifying Through the Descent of Nectar

Advice by Garchen Rinpoche

2021/9/25

Due to the pandemic, lockdowns have been mandated throughout the world, and travelers must undergo quarantines. As a result, since many people are frustrated and may become idle spending their time on aimless activities, I would like to explain for them a method of practicing the meditation and recitation of Vajrasattva.

In general, the way the meditation and recitation of Vajrasattva is practiced in the context of the Ngöndro preliminary practice is from an external perspective. What I will share with you is the internal way of practicing the meditation and recitation of Vajrasattva from the perspective of my own experience.

Inside your naked body, first visualize the central channel and the four chakras connected to it. From the chakras, many smaller channels radiate throughout the rest of the body. Thus, think of your body containing a system of channels. This is also how it actually is.

Then hold the winds below the navel. This is how to do it: First, inhale through both nostrils and let the winds descend through the right and left channels. When pressing the winds downward, the belly does not expand. But this alone will not cause the winds to enter into the central channel. At the same time, draw the lower winds upward. In this way, the upper and lower winds come together to form a spherical reliquary below the navel. This is when the winds enter into the central channel. Then the winds have to enter all of the other channels. In addition to filling all of the coarse and subtle channels, imagine the winds reaching each and every one of your pores and exiting as a cool current of wind. You will actually feel a slight, cool current of wind flowing out from your pores. The essential key is to have a conscious experience of practice. Then, when you exhale, think that the winds have left all the channels. It is important to train in the winds in this way for a day or a session.

After that, visualize a large lotus flower at about the width of four fingers above your crown. On top of it sits Vajrasattva with consort about the size of a person. They

are unadorned and naked like Samantabhadra with consort. Think that the empty lotus stem runs into the central channel through your crown. Recite the mantra while visualizing a white hūṃ at Vajrasattva's heart on a moon disk surrounded by the four syllables oṃ vajrasattva (oṃ-vajra-sa-tva) arranged in a clockwise manner, and the mantra garland also circles in a clockwise direction. As the mantra garland revolves increasingly faster, it emits a stream of white nectar which flows through their place of union and leaves through their pores. The nectar fills the lotus seat, flows through its stem, enters your central channel, and completely fills the four chakras and all of the finer channels. From every pore of your body, rainbow-like nectar flows outward to where it satisfies and appeases the many billions of suffering sentient beings; mainly the male and female karmic creditors. Finally, think that their egoistic grasping at "I" is pacified and they are absorbed into the vast expanse of nectar. Practice the visualization and recitation in this way from within a state of great compassion.

That referred to as the 'negativities and obscurations' that are to be purified, are nothing else but self-grasping. The Buddha has said, "Sentient beings themselves are buddhas. However, they are obscured by adventitious stains." The adventitious stain is self-grasping. In order to purify it, you need love and compassion and a mind that cherishes others more than yourself. It is taught that shedding even a single teardrop out of compassion for others purifies the negativities and obscurations accumulated in eons. If you have compassion, you will gradually be able to realize the meaning of selflessness. Therefore, it is extremely important to train your mind in the four immeasurables of which you should principally practice immeasurable love. If you do not give rise to a mind of love, then your recitations of the four immeasurables are only empty words. If you do give rise to a mind of love, all four immeasurables are essentially included in it.

Thubten Nyima acted as the scribe of these words.

Translated by Ina Bieler and edited by Amber Moore in September 2021.

## 噶千仁波切開示：淨化脈、氣與降甘露淨化

2021/9/25

這段期間，全球各地皆因疫情而面臨封鎖，許多人於工作和生活上遭逢隔等諸多限制，而被迫空耗時日。為了妥善運用這些時間，我特意講述此「金剛薩埵的修誦方法」。一般來說，「加行」的金剛薩埵修誦方法，屬於外在部分。而內在部分的金剛薩埵修誦方法，結合我個人經驗如下：

首先，觀想己身赤裸，體內有中脈與中脈所延展的四脈輪，以及由此而延伸的大量細微脈遍佈全身，有如由脈所構成的蘊體，而事實上也正是如此。

接著，試著持氣於臍部下方。於臍下持氣時，要先從鼻孔吸氣後沿著左右二脈來到臍部下方，並且下壓而使腹部凸起。然而，僅此並不能讓氣進入中脈，必須微微用力提起下行氣，令臍下朝內微縮才能讓氣進入中脈。必須將氣從中脈注入所有脈，不僅要使氣讓所有粗、細脈變得充暢、清澈，更要觀想氣伴隨著微微涼意從毛孔冒出，甚至要能真實地感受到有些許氣向外冒出，要讓實修產生覺受才是關鍵。最後，從鼻孔向外吐氣時，觀想所有脈當中的氣同時消除，如此修持「淨氣」一日或一座很重要。

然後，觀想自己頭頂四指寬之處有一朵大蓮花，其上方有金剛薩埵佛父母，身高一人許，不具裝束、坦露貌如普賢如來佛父母，花莖中空並通過己身頂門插入中脈。金剛薩埵心間月輪之上有白色卍字，周圍右旋依序有「嗡」、「班匝」、「薩」、「埵」等四字環繞。持咒時咒輪向右旋轉並逐漸加快，隨著快速旋轉，咒輪降下白色甘露流，從金剛薩埵佛父母和合處與毛孔流出，盛滿蓮花座墊，沿著莖管流入己身中脈。甘露充盈四脈輪乃至所有細微脈，令之呈現潔白形色後，如彩虹般從身體各處毛孔冒現，使外在累世業債男女債主為首的無數受苦眾生均得饜足。最後，觀想彼眾「我執」息止而隱沒於甘露界中，我們於大悲性中如此修誦。

而清淨「業障」時所指別無其它，正是「我執」。佛說：「眾生本為佛，然因客塵遮。」所指客塵即是「我執」。若想淨除我執，須以慈悲與愛他心去除。如云：對他人生起悲心而落一滴淚，即可清淨一劫以來累積的業障

若具此悲心，即能依序通達無我的意義，因此，串習四無量心極為重要，而其中又以慈無量心為主。倘若不能生起慈心，四無量心也僅是空口言詞。慈心若能生起，則四無量心皆得完備。 噶千仁波切口述，圖滇尼瑪騰錄。久美多傑譯。