

聞喜

第 25 期 2014 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

活動照片集錦 (1)	1
皈依大禮拜	2
虔心悲切遙呼上師祈請文	9
大乘精要 (9)	12
有關本覺...	21
報告堪布	22
菩提心讚頌寶炬 (22)	23
活動照片集錦 (2)	24
	發行
岡波巴金剛乘佛學中心	
指導上師：朗欽加布仁波切	
敬安仁波切	
創刊發行人：王倩如	
編輯：岡波巴編譯小組	

北美：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834
Phone: 973-586-2756
Fax: 973-586-7080
Email: gampopacenter@hotmail.com
Web: www.gampopa.org

台灣：

台北市岡波巴金剛乘佛學會
台北市大安路一段 241 號 6 樓
電話：02-2784-6125
傳真：02-2703-4316
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》期刊每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您也可以從岡波巴中心的網站，www.gampopacenter.org 閱讀及下載舊期的《聞喜》。

皈依大禮拜

朗欽加布仁波切 講解

多傑喇嘛 翻譯

2008 年 5 月講於台北岡波巴中心

遍滿虛空的一切眾生均曾為我母，其心雖想獲得安樂，但卻不知安樂之因；雖不希望被痛苦折磨，卻又一味地造作痛苦之因。為了利益如母眾生，我們生起悲憫之心，以此動機來聆聽佛法。

一般而言，法可分為前行、正行、結行三部分，這次所要講解的是前行。前行又可分為共同外前行和不共內前行。共同外前行指的是轉心四思維，這部分已由堪布圖登益喜講解完畢。不共內前行則分為：一切道之基礎的皈依、淨除不順逆緣的金剛薩埵觀修、積聚順緣資糧的供曼達、以及上師勝義與己相融的上師相應法。於此先講解皈依。

不共內前行的「不共」，依經教而言，不屬於世間乘也不屬於小乘；依教誡而言，不屬於下士與中士，而屬上士。

諸位切勿認為皈依是前行而予以輕視：皈依是一切法的前導。如同房子的地基般，若地基不堅固，則房子就不穩固。因此，由先前思惟輪迴之苦，希望斷除對輪迴的貪戀，從而希求跳脫出輪迴的轉心之後，接下來便是尋求皈依處。皈依是一切法的根本，否則無法進入法的道路；如岡波巴大師所說的「心向法」。因此，這個步驟是非常重要。

皈依是道之基礎—皈依之引導，參考中文譯本，可分皈依的差別、皈依的方式、皈依的學處與利益。

首先，皈依之差別。皈依始於信心，可分為清淨信、樂信〈嚮往或欲求〉、勝解信，三種不同的信心。看到三寶的身語意三依，佛殿或是晉見上師、善知識或因為聽聞菩薩們的傳記之後，生起的清淨之心，是「清淨信」。

「樂信」是指因感受輪迴的痛苦、想要修持善業斷捨惡業，因此，對善道或解脫所欲求而生起的信心。

「勝解信」則是指欲從墮落輪迴的痛苦中獲得解脫，了知除三寶之外，無有其他能救度；徹底瞭解三寶的悲心、力量以及智慧、大悲、功德等不共的加持，因此由衷生起深切的信心。

信心其實還有不同的解說。例如：勝解的信心，可以指徹底地厭煩惡友的牽絆，生起欲脫離之心；或確信業力因果的善業與惡業；或是對於三寶如是稀有、稀奇的身語意所依，因為親見而生起的信心稱為恭敬的信心〈樂信〉。另外，還有知法的信心：在聽聞到深奧的佛法之後，所產生的信心等等。

雖然對信心有諸多不同的解釋，但是總結起來，最具體的應是：對於善知識能生起如真佛一般的思維，以及對於能在佛法上如法的法友，完全地隨順。這兩者是生起信心的關鍵。

依止善友非常重要。種敦巴說：「如果有一個品行惡劣的人遇到一個極為良善的朋友，因為他的感化，可以成為一個中等品格的人。但如果遇到一個惡友並受到他的牽絆，那變壞只是在剎那間的事。」平常多多閱讀菩薩的傳記和經典也十分重要。

此外，欲從痛苦的輪迴中解脫，除了了知三寶之外，再無其他的救怙處，由衷生起一切唯如知曉、唯如見之的信心非常重要。如蓮花生大士說的：「具虔誠之信獲得加持，心離疑惑而成辦。」

因此，信心不是盲目的相信，而是在理解到其中的緣由後，所生起的深切信心，也是「七聖財」¹之首。因為依著信心，成為生起一切善法、功德的種子；因此經云：「無有信心之眾，善業白法不生起，有如種子被燒烤，稚嫩的苗芽不生般。」由此可知道信心的重要。

¹七聖財：信心、持戒、布施、聽聞、慚、愧、智慧。

龍欽朗將巴說：「沒有信心的過患，如同湖中的石頭般，外表看起來是濕的，但內部並非如此。或是像沒有船夫的船一樣，無法渡河。」沒有信心，我們無法從輪迴大海中獲得解脫；也像瞎子般，無法看到法的實相。因此在皈依三寶後，心中應生起非三寶之外再無其他的思維。

上士、中士與下士尋求的皈依亦有不同，我們可從動機、時間、對境與目的來區別。

首先是下士，因思維自己恐懼三惡道的痛苦，渴求善道的人天果報，而有尋求解脫的心。這樣的想法我們稱為「世間的皈依」，其動機是以恐懼、欲求為主。皈依時間是直到死亡為止，也就是盡行壽，或是證得人天果位之前，所以比較短暫。至於對境，下士不求太多的理解，例如：只認定佛像就是佛寶。我們看到很多人在佛像前合掌，一直向佛陀祈求所想要的東西等，這是迷信。因為下士並不了解佛陀的功德，但僅一味地相信佛陀的佛像。法寶方面，下士相信的是正法的經書。下士皈依的僧寶不需要是登地的聖僧，具備清淨戒律的一般凡夫出家眾即可。

以世間的角度來看，下士所祈求僅是此生以及未來世的利益，而將三寶當作是護佑者的方式來皈依，所以所祈求的僅是自己在此生中所要祈求的事，以及來世能獲得人天的果報，便已經足夠。這是所謂救怙怖畏、希求善的皈依：祈求三寶能使他從輪迴的怖畏中解脫，以及讓他能獲得人天當中最好的福報等。所以，雖然是皈依了三寶，但是卻無法完全從輪迴中解脫。但是《悲華經》提到，既使像孩童般以遊戲的心態，把玩具當作是佛菩薩而來禮拜，依然可以藉此種下解脫的種子，終究能獲得解脫。所以下士的皈依最終還是能獲得解脫。

由於佛教和外道兩者的差異在皈依，因此既使是下士的皈依，也能讓自己不墮落到外道而成為佛教的弟子。第二龍樹吉天宋恭說：

「內外道區別在於皈依。」皈依是一切法的基礎，因此皈依是最基本的。因此，內外的區分所指的是只要有皈依就算是佛教徒。

但皈依之後，皈依又有很多區分：有些人對於內外的差異是從有無「我」的存在來做分別，但在聲聞十八部中的一部主張的是無有心續的我；因此，如果僅從人有無我來做區分的話，可能沒有辦法區分內外道。聲聞心續無我這樣的說法可能有他們自己一套的說法，僅僅如此而已。

吉天宋恭與阿底峽尊者的主張則是完全相同。此外，雖然還有如寧瑪巴的主張，認為尚有導師、教法、見地、修持、行為、果實等區別。但是我們要明白：如果願意承許我們的教主釋迦牟尼的話，那麼對他所說的法一定會接受；而一旦接受了他的教法，那自然就會有正見；有正見的話，則見地、觀修、行為、果實等，則應完全相同，當然也屬於內道。所以，吉天宋恭說內外的差異在於皈依，是這個道理。

其次是中土道。中土的的思維上，特別像聲聞、緣覺二種行者，他們知道在三界六道中，一切的事物都是痛苦。他們瞭解即使像梵天、帝釋地位高大的神，仍同樣地在輪迴中流轉。一旦落於輪迴，就只有痛苦。因此，流轉於輪迴是毫無意義。依此思維，中土的希望是儘快跳脫出輪迴，由此對三寶生起信心，但是心中所期的是個人的解脫。當然，聲聞和緣覺祈求的皈依心態也有怖畏，不過最主要的，還是個人從輪迴中解脫。

中土向三寶求取皈依的時間，是直至盡行壽的暫時皈依，最終的目標是直到自己證得阿羅漢的果位為止。

對象的差異方面，中土們不承認已斷證究竟、不落於二邊、具三身功德的佛陀。他們所承認的佛寶是聲聞緣覺的大阿羅漢。他們認為在金剛座上證得正覺的釋迦牟尼，雖然經過三

大無量阿僧祇劫的資糧累積、藉由轉輪聖王的種姓之力出生，而成就遍知的智慧和相好莊嚴，是遠比聲聞緣覺更加殊勝的聖者。但是由於他的身體仍是依苦諦異熟之五蘊之軀，仍是不淨的顯現，因此並不是他們所皈依的對象。他們所皈依的對象是佛陀聖意中的善妙「滅」諦。

其實，小乘不能稱為「小乘」，儘管我們自稱是「大乘」，但也不能稱他們是小乘。我們應該用「南」、「北」傳的佛教來稱呼。此外，南傳佛教並不承認「大乘教法」的存在，因為它非佛所親說。因此，他們的法寶是小乘的三藏，以及戒定慧的增上學；在教、證二法當中，指的是證法；而在滅、道二諦當中，他們所指的是滅諦。這是他們皈依對象。儘管大乘非佛說的主張從過去以來就一直是有爭議，但是龍樹菩薩已經跟對方經過完全的辯論，所以我們已經不需要再思維其中的對錯。

因為中土主張羅漢即是佛，羅漢中又分聲聞與緣覺二類：聲聞以僧伽為主，緣覺則以教法為主，此為中土的三寶。

在希求的目的方面，聲聞是因為要獲得自利而願證得阿羅漢的果位，緣覺也是以自利而期盼了悟到緣起，他們希望在佛未出世之境地來證得自生的智慧。

上士的動機則不是為了自利，他們以悲心來面對所有的眾生，以利他之故而願意得證佛果，這就是我們在前行殊勝的發心。就菩薩而言，在怖畏、信心、自利三者之中，他們也有畏懼輪迴的心，也有對三寶皈依的信心，但最主要的是以悲心為主。因此，上士道是以利他的動機向三寶祈求皈依。皈依的時間是從今天起一直到證得佛果為止。皈依的對境則是具「四身」、「五智」的佛陀。

其實，小乘所說的佛對我們來講應該是比較適合。因為依小乘的說法，佛陀是一般的凡夫俗子，經由刻苦的修行，最終證得佛果，這

與我們的出發角度相同。但是如果依大乘的教法來說，佛陀原本已經成佛了，但為了我們凡夫，而示現為凡夫俗子，經由修行最後終於成佛。

以下簡單的解釋「四身」與「五智」。
「四身」：法性不被障蔽、遠離一切的遮蔽就稱為「本性」、「自性身」。自性身中的遍知本智，分而顯現就是「法身」。法身當中，自性具備三十二相、八十種好等，自相的顯現稱為「報身」。隨機應化而能夠驟然顯現，稱為「化身」。

「五智」簡單的解釋，指的是：由清淨的法界體性所顯現的就是「法界體性智」。法界體性智中的明分或顯現分，如明鏡般顯現，就稱為「大圓鏡智」。為何稱大圓鏡智呢？因為就鏡子而言，它對於所顯現的鏡像無有任何執著；而且在鏡中所顯的外相來說，並非由任何的事物所成，因此我們稱有如鏡子一般的本智為大圓鏡智，這是指顯現明亮的部分。因遠離遠近親疏，沒有任何的執著，就稱為「平等性智」。而在平等性智中，又並非毫無分別，對於所知法能個別毫無混亂地、個個明確地了知，因此稱為「妙觀察智」。而在這樣的智慧當中，對於利他之事業又能毫無造作地完全成辦，因此叫做「成所作智」。佛陀具備這「四身」、「五智」的體性。

至於法寶，指的是三藏以及增上的三學，並涵括教、證，道諦、滅諦。在修持時能生起斷證二德的，我們就稱為法寶。因此，以大乘來說，佛不能只是一尊佛像而已，法也不能只是一部經而已。

大乘的僧寶指的是證得十地的聖僧，他們已經證得不退轉地、降服心中煩惱，並對於一切眾生都懷有悲心，且不住於有寂一輪迴與涅槃一二邊。

以上佛法僧三寶是共通外皈依的三寶。

不共的內皈依指的是三根本：加持根本為上師，成就的根本為本尊，事業根本為空行。這屬於密咒乘的皈依。最勝者，則是以殊勝方便金剛心要為皈依對境：所住脈清淨為僧寶，脈清淨則為化身；流轉氣清淨為法寶，氣若清淨則顯為報身；莊嚴菩提明點清淨是佛寶，而明點若清淨則為法身。要點依次講解如下。

關於氣脈明點皈依的論點，以直貢派的觀點來看，會認為這是比較偏向寧瑪派的主張，才會有皈依氣脈明點這樣的說法。例如：龍欽朗將巴在他的教法中就有皈依自性體性明點而依氣脈明點尋求皈依的祈請文。但這似乎有些過猶不及。在密勒日巴尊者對古堂的女弟子所說的道歌中就有提到：「佛陀、正法與僧伽，此三是為外之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。上師、本尊與空行，此三是為內之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。氣、脈、明點三精要，此三是為密之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。顯、空性與無別，此三是為了義皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。」由此可知密勒日巴尊者也有類似的觀點的，非寧瑪派獨有。

為什麼所住脈清淨就稱為是僧寶並且也是化身呢？在《現觀莊嚴論》裡面提到，化身指的是隨機應化而來顯現。例如：我們擁有的這個由血肉所成的軀殼，其實就是一個隨機應化的顯現。當我們的身體形成時，是從臍間三界脈輪開始；脈輪形成後，再漸次形成整個粗分的身體。這樣的脈絡就成為我們「所淨基」，就是一個可以被淨化的基礎。到最後這個所淨基可以完全的被淨化，而顯現成為利他依據之化身。因此，所謂的隨機應化而顯現的化身，所指的清淨脈即成為化身。

為何氣清淨稱為報身、報身即法寶呢？心所顯現的外境都是依粗分的氣所形成：我們所看到的三界一切的顯相，都是由粗分的氣的動搖與外境相緣而成。所以我們所看到的三界，無論是內有情或外器物，都是由主要與分支氣的動搖而起。

像這樣動搖不定的氣，可以藉由方便道的「那洛六法」和解脫道的「大手印」等方式，將其執固。阿賴耶是一切氣的根本基礎。因此，對於業氣，我們藉由金剛誦氣等的方法，將氣導入中脈；之後，藉由進入、安住和融入三個步驟，由氣的融入中脈，全身產生四喜、微隱的心氣與幻身。最後由修習幻身自在而成為圓滿受用的報身。

一般聽法時，我們都認為法是藉由講解而理解。其實法或語言是緣於脈，脈的源頭有著文字或字母所安住的自性，即是氣；氣具文字脈絡的自性，經由氣動產生語言或文字。用我們最簡單的理解：我們只要閉上嘴，就無法發聲說話。聲空不二，是指字母咒語的自性。

由氣呈現的圓滿報身，具備著三十二相和八十種好、猶如虹彩般的自性圓滿報身，非是血肉所成之軀，而是在不淨之心清淨之後的顯相。

最後，一般講的佛、法、僧三寶的「佛」指的是法身佛。依明點而言，法身是清淨不壞的明點。明點有不同的分類，物質的明點是藉由和合、融入；所牽動之樂是「有漏之樂」。對於有漏之樂，若以無漏將其執固，亦即依自身本智之無變大樂，明點得以清淨而證得法身。

因為脈界、氣界與明點獲得清淨之後，有餘之五蘊已經完全被清淨，因此，成就虹光之身。法身既然是我們皈依的對象，皈依明點就由此生。此為秘密皈依的道理。最究竟無欺之皈依，指的就是佛陀的唯一法身。

《寶性論》提到：「畢竟被棄故，學處有為故，斷滅怖畏故，二法及僧伽，非究竟皈依。」以藏文來看，第一句應該是「斷故欺瞞故。」「斷」是斷捨的意思，指的是教證二法中的教法，當我們理解或證悟到法義時，詞句必須要被斷捨、捨棄。以正法而言，正法有分層次，當我們體悟到上階的法，相對地，下階

的法就變成欺瞞；因為體悟到上階的法之後，不可能再回到下階。因此，下階之法就必須層層斷捨。

「斷滅怖畏故」藏文是「無故怖畏故」，「無」指的是聲聞和緣覺雖證得正覺之果，但並非是真的佛果，不具備菩薩之功德。「怖畏」指的是聲聞和緣覺對輪迴的具怖畏。「二法及僧伽，非究竟皈依」。「二法」指的是教證二法，終究必須斷捨。僧伽也須皈依佛陀，故並非究竟。因此，以上均非究竟皈依的對象，究竟皈依的對象唯有佛陀的法身。

《寶性論》說：「為眾利皈依，唯有佛陀尊。能仁之法身，積糧且究竟。」由此我們知道，唯有佛陀才是我們最終的救怙。佛陀的法身是由積聚廣大的福德資糧後，而達到究竟的智慧。因此，佛陀方為最究竟之皈依。

雖然知道佛陀是最終的皈依，但是如果僅是呆坐在那，是不會獲得利益。對於初學者來說，進入佛門之後的第一步就是要皈依，學習佛法。因此，法是我們唯一修持的對象。最終皈依的對象是佛，但是，最初接觸的卻是法。因此，在經論上的聽聞就非常重要。

對於佛法的認識是很重要的。藉由閱讀經論是認識佛法必備的。如果我們不具備正知正念，就非常容易被降神的乩童、江湖術士所騙。例如：有人會花很多錢請乩童或江湖術士幫忙改運等等。其實，如果真的是佛陀和菩薩的舍利，我們吃到口裡，就可以由於他們的悲，心使我們不墮落到三惡道。就像當初薩迦班智達對塔波仁波切對生起悟境的故事環節所設的疑難一樣：我們親見上師的當下所生起的悟境，並不稀奇。外道在見到自心時，也會有證量的生起。如果，我們不能以智慧和經論的觀點判斷，我們仍會被許多事情所蒙蔽。如同湖裡的魚，當有人丟食物時，就靠近張開口吃；沒有人餵食時，就回到湖中間，來來回回，盲目地

被驅趕，沒有任何意義。因此，要理解如何取捨。

至於皈依的目的，菩薩是為利他而發願證得遍知的佛果；所以亦依這樣的願尋求皈依。

以上是對皈依的發心差別概略的講授。

其次，皈依的方式。

依照共通的大乘軌則，是以佛陀為導師，以法寶為道路，以僧寶為修持道上的伙伴。稱佛為導師，是因為佛陀開導不知取捨的我們。將法寶視為是道路，是因為法寶是我們實際所要奉持的法：佛陀開示的法指引我們作此、不作彼，並依循法教以證得解脫的安樂，所以是道路。僧伽則是我們修持過程中的伙伴。

若依不共密咒乘之共通軌則，是將自己的身、語、意三門恭敬地獻給上師。如密勒日巴對瑪爾巴身的、語、意三門供養。依止本尊一既使遇到攸關性命的關頭，亦不捨棄地依止本尊。空行為伴一以空行當作自己修行的伴侶。

依不共最勝方便金剛心要之軌則，則是依止脈為化身、淨化氣成報身、淨化明點成為法身。清淨地行皈依。至於無欺之金剛皈依，則是在所皈依境中心續安住於本智的實相大印智慧，為使自心獲得同等的智慧，在自己的心續中反覆地觀修、唸誦，以尋得皈依。

瞭知皈依的方式後，開始皈依正行時，我們向皈依境祈請。菩薩以圓滿成熟清淨三相觀修淨土，所以我們先觀想不淨的大地境相完全被淨化成密嚴刹土；大地皆由珍寶所成，美妙悅意，與密嚴刹土無別。我們自己現凡夫相，於己前方有廣大的如意樹，中為主幹，四分支伸向四方，珍寶、纓絡、響鈴等為莊嚴飾品；清風徐徐吹拂時，四種教法音聲朗朗傳揚。四種教法指四法印，即「有為無常」、「有漏皆苦」、「諸法皆空」、「涅槃寂靜」。如意樹中間的主幹上，力士及八巨獅高舉的高廣珍寶

法座，具種種圓滿嚴飾。於寶座上，由「邦」字化為蓮花，蓮花上的「阿」字化為月輪，月輪上方「讓」字化為日輪，光耀燦爛。日輪上坐有體性為諸佛菩薩總集的具恩根本上師，外現金剛總持。諸此等等，各位可依皈依境照片一一觀想。心中想著：為了從輪迴的痛苦當中獲得解脫，我及一切眾生虔誠恭敬的向所觀修的皈依境祈求皈依，觀想皈依境清晰的顯現。經云：「誰人心中有佛陀，佛陀即現彼之前。」是相同的道理。

至於皈依境中所述的菩薩本尊聖眾與空行護法，他們的心續皆超越凡夫的觀察與聽聞，具備天眼、天耳等神通，更具備無量悲智力功德，無有宗派的親疏遠近的分別，對一切眾生皆一視同仁，平等地以大悲地攝受，並引領我等一切有情眾生。

清晰圓滿地觀想皈依境後，觀想皈依眾。自己的右方為父親、左方為母親，前面則是對己懷恨之敵或自己最痛恨的對手和怨敵、損害我們的魔鬼，以及在我們要獲得解脫道與佛陀的遍智之過程中的作礙者，以之為主的所有遍滿虛空如母的眾生，如同市集裡聚會的大眾般，一起向皈依境合掌。身體恭敬頂禮，語恭敬唸誦皈依文，意念恭敬地思惟：「自今直至得證菩提，無論逆順苦樂，上師三寶悉知。……」並誠摯地念誦：「吾與遍虛空如母眾生，自今至得證菩提前，向三寶三根本皈依……」。

大禮拜時，頂禮合掌的方式，雙手合掌中間鼓起，稱為「蓮花合苞」的合掌，合掌後，首先放在額頭前、喉間、心間，禮拜下去之後，再次的在頭頂上合掌一遍，再起身。

一位瑜伽士在西藏教導我如何圓滿四加行，他告訴我，禮拜時要懂得以自己教派的方式頂禮。這可以從密勒日巴的傳記中看到：當瑪爾巴的大弟子俄巴喇嘛正在對他的弟子講《喜金剛續》時，密勒日巴便在遠方對他頂禮。他看到這樣的頂禮方式，便對門下弟子說：「快去看看遠方那個在頂禮的人是誰，因為他用的是

瑪爾巴門下的方式頂禮。」這就是要以自己教派的方式頂禮的道理。

黃教的頂禮方式，首先會把合掌放置在頭頂，其次是喉間、心間。也有說在合掌的時，必須要把雙手大拇指放置到手掌裡，因為不可以讓中間是中空的。這是黃教的方式。噶舉派的方式則不需要再把大拇指放進手掌，而是用蓮花含苞的方式頂禮。有些引導文還說必須再觀想掌內有一個摩尼寶。但是我個人認為：頂禮指的是身體的恭敬，所以不需要再有這樣的觀想。

堪布棍巴說過頂禮有的清淨的意念，在這裡講解一下，否則大家會以為噶舉巴沒有這方面的解釋。

以堪布棍巴所說的方式是，在頂禮的時候，我們的脊椎挺直。在具備四法當中，觀想右方為父、左方為母等等先前講解過的方式頂禮。頂禮時觀想眾生有如大地灰塵般的聚集，向皈依境頂禮。當頂禮時，我們的雙手放在額頭、喉嚨、心間三處，指的是意念諸佛的三身功德淨化眾生身口意三門的障蔽。禮拜下去之後，又再度合掌放置在自己的頭頂，表達能成就佛陀觀無厭足的頂髻與所說的法要，以及內心毫無畏懼的勝意成就圓滿的緣起。

此外，左右兩邊的膝蓋著地指的是不墮於左右二派，能夠讓一切眾生往勝道、正道前進。左右二派，左派是比較不好，但是一樣要向中間前進。當我們的雙手著地時，右手著地：如釋迦牟尼佛在成佛前受到諸魔的侵擾時，他的手略微觸地，就能將諸魔的侵擾完全的降服一樣；自己在證得菩提聖果之前，所有興起的障礙都能以右手觸地為緣起，將其完全滅息而證得佛果。所以，這是右手著地的意思。而左手著地的意思是以四攝的法門來修持，依此將眾生完全調伏。

當我們的額頭觸地時，指的是消滅我慢：當眾生我慢生起時，頭抬的高高的；因此，用

這樣的方式滅除自他的我慢。同時，合掌於頭頂或頭觸地，是為了要成就佛陀觀無厭足，就是百看不厭的頂髻。五體著地，指的是頭頂、雙手和雙膝著地，是為了能成就五神通、清淨五障、成就五智，同時能夠讓五道眾生都能獲得清淨的緣起而頂禮。當然，這都是由善巧的學者們，用他們的學識給予頂禮非常多的名相，讓我們覺得頂禮是非常殊勝的一件事。

西藏有一個學者非常善於說事。有一次他講到蘿蔔的痛苦時，讓一些老太太們聽了都覺得當蘿蔔真是好辛苦，而流下眼淚。因此，會講話的人可以用他的辭句讓人感動。總而言之，我們在頂禮時，應是以非常虔敬的心對皈依境頂禮，將三寶視為是我們最究竟的皈依，而為要證得最究竟的果位。因此，以極大勝解的恭敬心對三寶祈求和行頂禮皈依。

今天就講解到這裡，各位若想要進行大禮拜，就依次進行。如果工作繁忙，事情很多，也不要將大禮拜中斷，每天至少拜三拜、七拜也可以一為了生活而忙碌是必然，但是千萬不要將大禮拜中斷。拜大禮拜所得的功德利益是非常大：暫時的功德是如果我們有腸胃等毛病，可以藉由身體的活動，將疾病治癒。如果自己身體過於肥胖而想要減肥，大禮拜也絕對是有幫助的。各位每天在電腦前打字、坐車回家，然後睡覺，很少運動，藉由大禮拜運動是有助益。但是如果大禮拜只是為了讓自己的身體輕安、減肥的話，就沒有太大的意義。我們的動機應該是目光遠大，為了佛法而禮拜。

我們總結聽講的功德，想著心中一切逆緣完全滅息，使正法能在心中生起，並迴向與發願一切眾生都能證得最究竟的果位。

編按：本文講解係依朗欽加布仁波切所著之《大印成就乘一大手印五支前行指導了義成就乘》，岡波巴出版社出版。