法师辅导｜《前行广释》第129课

第二次35分30秒到1小时17分17秒

顶礼观想：

观想自己化现幻化了无量无边，犹如大地的微尘一样多的身体同时顶礼。就是说自己有这么多的身体同时向上师莲花生大士顶礼，这样的话功德非常大。

不单单是自己，还要观想一切众生，所有的众生和自己一同顶礼。

我们在修的过程当，就要训练自己的心量越来越扩大，习惯之后可以观想无量无边的众生充满了三千大千世界，这也是训练的过程。

仪轨：

按照这两句来念也可以，念七支也可以，然后念法王如意宝的祈祷文也可以，从某些侧面来讲都是可以的。

顶礼与皈依一起修可以。但上师老人家在这里并没有鼓励这个修法。

顶礼与上师瑜伽一起修是最适宜的。

身顶礼：

就是指身体作礼拜；

下等者是以身语意恭恭敬敬地五体投地来顶礼的；

中根者相似的安住在实相当中来做顶礼；

上根者证悟和上师无二无别来做顶礼，这已经在顶礼了，这种顶礼完全没有傲慢的。

语顶礼：

是指口中念诵顶礼句或祈祷文；

意顶礼：

内心当中充满了信心，然后通过满怀诚挚恭敬的心意念：上师您无所不知，我全心全意地依赖您，一边顶礼一边这样想。

内心当中生起这种恭敬心特别重要。身体做的动作和内心当中的心态比较起来，内心当中的恭敬心是更重要的。但是也要做顶礼，因为按照这样的标准的顶礼动作，的确是可以圆满资粮、清净罪业，可以和上师相应，也可以打破傲慢，有很多很多不同的功用。如果只是对上师生起信心，缘起方面就不一定那么齐全，每个事物都有不共的缘起。

其实在顶礼的时候身语意三门统一起来作功德，身体以顶礼方式、口里念祈祷文的方式、心安住在对上师诚挚的信心当中来积资尽障来，身语意三门都和上师不断地相应，随着我们一次一次的顶礼，其实就是一次一次和上师相应的过程。从原理上来讲，每一次的顶礼就和上师的本性相应，顶礼的次数越多，就和上师越相应，这就是和上师相应的真实可靠的方法。

还有一种和上师相应的方式就是念心咒，上师瑜伽的本体就是念上师心咒，相应真实的本体，从这方面来理解。

所有的行者都要相应大乘的思想，要利益一切众生，不单单是我自己修，而是一切众生都要和我一起观修，这就是时时刻刻不忘众生的大悲心的具体的体现。

散乱的过患：

本来应该获得的功德、功效，因为自己没有注意的缘故就大打折扣了，东张西望是身体没有符合标准，胡言乱语就是语言上没有念诵该念的祈祷文、顶礼句，心不在焉是心没有安住在恭敬、诚信，没有观想一切众生，也没有安住悲心等等。

在做顶礼的过程当中也是出了各式各样的状况。虽然我们的心在没有真正获得证悟之前，没有调伏之前都是散乱的，但是我们在修顶礼的过程中，应该尽力地摄持住自己的三门六根，把自己的注意力放在现在正在做的法上面。

转佛塔、转坛城、顶礼等就属于散乱的善根，因为没有安住实相，从这方面来讲是属于散乱的善根。我们在顶礼的时候应该摄持住自己的六根和三门，让每一次的顶礼都是一个标准的顶礼，这样是最好的。

内心当中是不是只想一个呢？也不一定，只要是修顶礼有关的范围当中的善所缘都可以轮番地想，有的时候观想上师，手放在头顶上怎么观，放在喉间怎么观，放在心间怎么观，观旁边的众生和我一起顶礼，观我化现无量无边，反正在这个范围当中都可以轮番的观。

如果思想涣散、随境所转，只是身体在那里东倒西歪地进行顶礼，失去了和上师相应的机会，除了自己的身体白白受累以外没有任何实义。

如果一天天、一月月认真做顶礼，十万加行做完了就真正和上师相应了，只不过相应的程度跟随自己内心当中的智慧、信心有差别，但是我是认真地在和上师相应。所以，应该让修法变得有意义。

合掌：

汉传佛教里面，就专门强调合掌必须要合实，掌心不能空，这样才有实义。顶礼应该诚心实意的，所以表现出来就是掌心合拢。

我们的传统，双手必须宛如含苞待放的莲花一般空心合拢，空心是相应于现空无二，有这个意义。手掌的掌缘都要接触，但是掌心是空的，像这样空心合拢。法本里面也画了两种，一个是莲花苞的合掌，一个是嘎乌盒的合掌，我们平时做的一般是嘎乌盒的合掌，但是掌心也是空心的。

每个传承当中都有不同的顶礼方式，藏传佛教里面还有很多细微的不同的姿势、顶礼的方式，不同的地方都有不同的传统。华智仁波切最后说，总而言之，顶礼是表示恭敬的方法，每个地方都有自己的传统，只要按照传统做就是对的。

有些人顶礼的方式是把汉藏合一了，就是前面站着的时候是按照藏传佛教的方式在顶礼，最后趴下去的时候按照汉地的姿势翻掌接佛足，这个在我们传统当中没有。上师们没有这样讲，我们就不要这样做，没有意义或者可能意义不大。按照自己的分别念在修行，这样也不好。

仅仅以指尖接触也是不好的。合掌本来是手指、指尖、下面的掌根、掌缘都应该接触，但有些人没有，他就是指尖接触，下面全都是空的，没有接触，这也不好。

合掌在头顶清净身障：

上师说放在额头上是不行的，必须放在头顶上。

十不善当中的杀生、偷盗、邪淫，这些是属于身体的业，身体的障碍，合掌在头顶的时候观想通过身体做的所有障碍都清净了。

合掌在喉间清净语障：

十不善当中的妄语、恶口、离间语、绮语，合掌在喉间的时候就观想这四个语业也彻底地清净。

合掌在心间清净意障：

贪欲、害心和邪见这三种意业，在合掌心间的时候观想彻底清净。

五体投地：

前额是一个，双手掌是两个，再加上双膝，这是五体投地。（短头）

有清净五毒烦恼（贪嗔痴、嫉妒、傲慢）的障碍，获得身、语、意、功德、事业（金刚身、佛陀的殊胜的语功德、无漏智慧，还有佛陀功德、佛陀事业）五种加持，最后我们也会成就这样五种殊胜的功德。

站起身时腰应挺直，身体站立双手合掌：

汉传佛教还要求要翻掌接佛足，在这里面没有，就把自己的双掌按在地上之后就算圆满了。腰应挺直，但是不要刻意的去挺，站直了腰就比较自然了。然后身体站立起来之后，再重新双手合掌，按照前面的程序重复。（先是在心间合掌，然后头顶、喉间、心间，然后趴下去，顶礼之后站起来再重新合掌）

长头、短头：

顶礼有两种，一个叫长头，一个叫短头，有些道友习惯说大头、小头。

长头我们知道是全身着地那种，就是身体趴下去手往前划，全身趴在地上。

趴在地上之后也有两种方式：一种趴在地上之后站起来就可以了，还有一种，很多道友习惯趴在地上之后再合掌在头顶上放一次，两种都看到过。上师以前也说，两种都可以，但很多地方讲磕下去之后就直接起来，没有要求在头顶上再放一次。

很多道友习惯性的认为十万顶礼肯定就是长头，这个不一定。

当然磕长头功德大，因为费时费力，再加上按照功德的计算法，你趴在地上的面积大了，按照换算法，你磕头的范围从磕的地方一直到金刚地之间，所有的微尘都是你做转轮王的数字，你趴下去面积大了，当然灰尘就更多，灰尘更多当然你得到的功德也越大。

两个都可以，如果你的时间不够，身体不好，或者有其他原因，完全可以通过十万个短头的方式来圆满，但是如果有这个时间或者想通过顶礼来做一些苦行，磕长头当然也可以。现在很多城市里面的道友磕头的时候，好像约定俗成的一样，基本上都是长头，当然这是非常好的。