

【大禮拜隨身動作步驟之思惟】

站立後，發願：「我向善妙三寶稽首禮，祈願我等諸眾罪障淨！」

ཕྱི གྲག་ལྷོང་འགྲུར་བའི་ཕྱགས།

禮拜轉成千倍咒

ཨོྭ་ན་མོ་མཐུ་གྱི་ཡེ། ན་མཆོ་གྱི་ཡེ། ན་མཆོ་གྱི་མ་གྱི་ཡེ་སྒྲ་

嗡木 哪摩 滿祖 些日也 哪摩 速些日也 哪摩 悟大瑪 些日也 梭哈

འཇམ་བའི་དབལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ལེགས་བའི་དབལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། མཆོག་གི་དབལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

蔣木必 罷了喇 沙擦樓

雷必 罷了喇 沙擦樓

秋格 罷了喇 沙擦樓

稽首妙祥德

稽首善祥德

稽首勝祥德

以上三句一拜，每天三拜，梵文、藏文、中文意義相同，擇一而誦即可。動作步驟思惟如下：

- 1) 雙手平等合掌於心間：「般若方便雙運願得證。」
- 2) 合掌置放頭頂上方時：「願得前往奧明空行剎。」奧明（非下之意）是指至高無上的報身淨土。
- 3) 合掌置放額頭前方時：「願得清淨身之諸障蔽。」
- 4) 合掌置放喉嚨前方時：「願得清淨語之諸障蔽。」
- 5) 合掌置於心間前方時：「願得清淨意之諸障蔽。」
- 6) 合掌雙手各自攤開時：「願以二種色身利眾生。」
- 7) 雙手十指碰觸地面時：「五道十地依序願得證。」
- 8) 雙足膝蓋碰觸地面時：「願從輪迴惡趣得解脫。」
- 9) 額頭部位碰觸地面時：「願能證得普光金剛地。」
- 10) 手足四肢進行伸曲時：「願得任運成就四事業。」
- 11) 一切脈絡有所伸曲已：「願諸脈結無餘得開解。」
- 12) 脊椎中脈有所彎曲已：「諸氣願得無餘入中脈。」
- 13) 碰地面已復又起身時：「不住輪迴願得解脫道。」
- 14) 以此禮拜次數甚多故：「願得不住寂滅得引眾。」
- 15) 發願：「我等以大禮拜之善勢，暫時長壽無病得圓滿，臨終縱得往生極樂剎，願速證得圓滿佛果位。」