

造作化身：是指為了度化眾生而出現的難以計數諸佛像，順帶地亦指所有種種的語依與意依。將這些皆清晰於意境後。須以意敬心思惟我等一切有情於彼諸眾悉皆求取為皈依處。

第四、唸誦「瑪囊_木卡尙 釀_木必 森_木間 湯_木接」時，如前所做，緣取一切有情後…「辣瑪 桑介 仁波切喇」的意義是指，如是無有邊際、無可測量、無可計數的三身之體性，乃是自己的根本上師—聖意的體性乃是法身，以此散發法身佛；聖語的體性乃是圓滿受用身，以此散發一切報身佛；聖身的體性乃是化身，以此散發一切化身相。四身自在的殊勝佛，能賜予一切有情暫時以及究竟的所有需求，因此稱為「仁波切」。如是作為觀想…

唸誦「架_布速_木企侯」時，須以無上恭敬之心，專注想著自己與曾為母親的一切有情，唯有皈依於上師四身自性之體正等覺寶。

如是明瞭祈請文的意義後，在念誦時，心中需要隨著各別祈請句而做觀。但是心智不足眾，於一開頭在觀想彼眾時，可能有著無法做觀、能力不足、觀想不全等多種情況。倘若如此，亦可總結而做如是觀想：

唸誦「瑪囊_木卡尙 釀_木必 森_木間 湯_木接」時，自己應將之前即已想著同在一處的一切有情眾，做為緣想的對象。

唸誦「辣瑪 桑介 屈介 固喇」的當下，即此根本上師的聖意即是法身體性，與一切法身佛皆同一體，於彼做為緣想的對象。

唸誦「架_布速_木企侯」時，以意敬心想著，自己與一切有情皆向上師法身佛眾求取皈依。

同樣地，再次唸誦「瑪囊_木卡尙 釀_木必 森_木間 湯_木接」時，將有情憶於心境。唸誦「辣瑪 隆說 走必 固喇」的當下，於此上師聖語的體性與一切圓滿受用身佛皆同一體，而於彼做為緣想的對象。

唸誦「架_布速_木企侯」時，意敬心如同之前。

以此類推，唸誦「辣瑪 禿介 祝_了必 固喇」時，安住於上師聖身的化身體性，以及其他化身種性悉同類別，將彼做為緣想的對象。

唸誦「架_布速_木企侯」時，自己與一切有情皆因向上師求取皈依而起意敬心。

唸誦「辣瑪 桑介 仁波切喇」時，對著安住四身體性的上師做為緣想境。

唸誦「架_布速_木企侯」時，自己與一切有情皆因向上師求取皈依而起意敬心。須如是而行。

將三身各別劃分，對於在家男女俗眾而言，有可能無從理解。如果無法理解，則應如下而行。

唸誦「瑪囊_木卡尙 釀_木必 森_木間 湯_木接」時，如同之前所說，將與自己同在一處，眾多的三界為母有情憶於心境。

唸誦「辣瑪 桑介 屈介 固喇」的當下，將之前即已觀想安住在自己前方，以根本上師為主的眾多皈依境憶於心境。

唸誦「架_布速_木企侯」時，以意敬心想著：「我與三界一切有情，悉皆皈依於尊等諸眾！」

同樣地，再次唸誦「瑪囊_木卡倘 釀_木必 森_木間 湯_木接」時，將三界一切有情憶於心境。

唸誦「辣瑪 隆說 走必 固喇」的當下，如同之前，從根本上師至所有皈依境眾普悉憶於心境。

唸誦「架希_{速木}企侯」時，生起意敬心。如是，觀想的次第悉皆相同，四身祈請文既可如是觀誦，不就易於明瞭了！須如是而行。

總之，目的在於無論自己唸誦多少次數的四身祈請文，在過程中須無散亂將心內收，專注於皈依境眾，須得不忘彼眾。然後亦不忘卻自己與三界一切有情，想著一切有情悉以意敬心求取皈依。自己須要秉以殷切的意敬心而誦詞句。

如是極度恭敬，身體沒有高度如同擊地，身之五處碰觸地面而禮拜；語之皈依祈請亦非是艱難而發出，須是音聲洪亮、發音準確明晰。總之，身、語、意三門以極度恭敬之相，唸誦字句、觀修義理而禮拜。

禮拜的次數：上師佛陀法身尊一百拜、上師受用圓身尊二百拜、上師悲心化身尊三百拜、上師佛陀仁波切四百拜，總合即得千拜。如是在每座中須滿千拜，如是每天四座的獻出四千拜，如是連續進行七天是為必須的傳統矣。

若非僅有皈依，而是再加上皈依、發心、上師相應法連同等持正行，加行、正行全皆觀修時，則不需獻出一千拜。因為已無空暇獻出，僅至四百拜亦可，所以上師佛陀法身尊一百拜、上師受用圓身尊一百拜、上師悲心化身尊一百拜、上師佛陀仁波切一百拜。

四身祈請文不以摻合同時禮拜，而是將祈請文各別區分，每一身須獻出一百拜。於彼以身獻出禮拜；以語唸誦四身祈請文而皈依；以意觀想皈依境。需要專注想著自己與眾多似己者，以及六道輪迴有情悉皆獻出禮拜。皈依並非僅以詞句，而是須以極度恭敬且不散亂等，合乎標準的身、語、意三門而奉行。

各自須於早上、正午、下午等時入座而獻出禮拜。即使處於法席而不禮拜的時段，除了僅是身體沒有真正的禮拜之外，首先，「桑傑 屈倘 蹉介」的皈依、發心短品三遍，接著詳細觀想皈依境而求取「收究_兒 徐_尤必」的皈依與「啟大_兒 讀_衣頌_木」的發心後，對於皈依本身，想著自己與無邊似己者，以及六道有情眾生悉皆秉持信心，一同進行四身祈請文。

自己不將四身祈請文區分，而是四句同時接連唸誦進行皈依。即使在此時刻，四身祈請文亦不可僅有詞句唸誦，毫無皈依觀想，而令心散漫迷亂，如同「身處寺廟，心飄市集」的譬喻。應是身處法席，語誦皈依，心無散漫迷亂，避免僅是口頭字句的無義皈依，以緣想所觀為主的不散漫唸誦最為重要。

六、進行祈請、發願且求加持： 若予章節區分…

1. 以岡波巴四法而祈請
2. 外、內、密三相皈依
3. 求取具四性相加持
4. 求取殊勝成就

1. 以岡波巴四法而祈請：

須唸誦「祈請加持我等一切有情之心能向於法，祈請加持法能入於道，祈請加持祛除道迷亂，祈請加持迷亂顯現出本智。」此四句倘若詳細講解雖然無邊，總結其