

《前行广释》第120课辅导资料

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后，今天继续一起来学习《前行引导文》。

我们学完了共同加行，不管是修持小乘、大乘，还是显宗、密法，都必须要修共同加行，是必须要生起的境界。这种境界，就是了知轮回的过患、看破轮回，一心一意地生起想要解脱的心。之所以称为共同，是因为佛法的修行主要是为了引导众生认识实相，获得解脱。小乘、大乘的修行者都有一个基本的目标，就是获得解脱。所以，任何修行者都要生起出离心。

如果没有生起出离心，或者不是以解脱为目的，严格来讲还不算是真正的佛弟子。真正要成为佛弟子，不共的法相应该是要修行获得解脱。生起想要解脱的心之后，就讲了解脱的利益，知道了解脱是怎么回事儿，就可以对解脱生起希求心，希望获得解脱并安住在这种状态中。

获得解脱凭自我造诣不行。仅自己想怎么做怎么修，或者自己创造一套修行的体系，觉得这样修行就可以获得解脱，这是完全没有办法获得解脱的。如果要解脱，必须依止善知识。

善知识到底有什么标准？是不是随便一个人就叫善知识？或者随便一个自称是善知识的人就是善知识呢？不一定。所以在“依止善知识”中讲了善知识的条件，具有什么样的标准、法相才可以称之为善知识。

若要依止善知识，第一，了知善知识应该是怎么回事儿；第二，依止者也有条件，因为真正的佛弟子应该是志求于解脱的，所以要依止善知识修解脱道的弟子，不是随便做个皈依或者随便与善知识结上法缘，供养一些财物，就觉得是上师的弟子。如果以比较宽泛的标准，似乎也可以：做过皈依的仪式，或者上师承认这是弟子，自己也承认这是上师。但这里讲的是解脱道，不是一般意义上的。佛法有人天乘，也有真实的佛法，一般来说人天乘以上的才是真实的佛法，佛陀出现在世间，主要是引导众生解脱。

如果按照人天乘或者宽泛的标准，可能没有那么严格，说自己是佛弟子、佛教徒、弟子都可以，自己对佛法有兴趣或者也做了皈依的仪式，从这个标准来讲没有人说你不是。但是以《大圆满前行引导文》中的标准，讲解解脱道的上师，他的弟子也不能够随便，不能没什么条件，或者很基本的条件就可以成为修解脱道的弟子。在讲弟子法相的时候，也有作为弟子应该具有的条件。

上师也是具备能够引导众生趋向于解脱的标准善知识，不是江湖骗子，也不是顶着上师头衔，其实根本没有想引导众生趋向于解脱，只是想自己生活过得好一点，这不是真实的上师。上师主要的事业、安住的状态应该有想要引导众生趋向于解脱、帮助众生解脱的基本思想。在此基础上还需要能力，必须要正确地给弟子讲解解脱道。在这之上还有一些不共的标准，比如具有一定的证悟或者其他一些功德。

弟子也一样。既然上师是引导解脱的，那么自己也要追求解脱。所以这里面又简别了很多弟子的伪法相（虚假的法相），诸如追求人天利益、升官发财。真实弟子的法相里面都没有这些，有的是对解脱有兴趣或是对众生有悲心。

从上师和弟子的法相可以看出来，学习佛法最主要的目标就是求解脱道。其他的，如果相续中有，就要通过学和修来修正自己的心态。比如就是为了得到一些世间利益，或者只求为了后世得到一些人天善报，或者生升官发财，这些如果相续中还有，一定要通过修行去修正它。

我们是依止上师求解脱的，除此之外，其他的法不是主要的事情。在修行佛法的过程中要再再提醒自己，再再内观。把自己以前刚学佛法时带来的世间习气，或者对于依止上师和求法有一些不太好的发心和行为，在这个过程中逐渐地去掉，把自己首先训练成一个标准的佛弟子。

把自己训练成真正具有法相的法器是很重要的。如果这样做，之后善巧地依止上师，无论是求法还是通过一种非常标准的行为来得到上师的加持，或者在清净的行为中追求清净的正法。依止的导师、依止者和依止的行为都有一套标准。如果都做到了，就是清净的依止之道。没有企图，目标非常明确——就是求解脱，求法也是为了解脱。这样依止就可以把心引导趋向于真实的利益之道（解脱道）中，别的方面在这个过程中逐渐就没有了。这就是依止善知识。

依止后就进入了不共加行。主要是大乘的不共，还有一些属于密乘的不共，尤其是大圆满的前行，属于和小乘不共，再往后还有一些是属于和大乘显宗不共的。

首先讲了皈依的修法。有比较粗浅的皈依，也有比较深的皈依的修法。

这些学完之后就到了菩提心。菩提心的目标必须要确定，就是为了利益众生发誓成佛。以后所有的善根、修行都只是围绕这个目标而奋发，别的目标就不需求了，包括自我解脱的目标在这个过程中也逐渐不追求了。这就是逐渐让我们的心趋向于实相的离戏的次第修法。

这些确定下来之后，为了目标的达成必须扫清障碍，也就是修金刚萨埵；为了达成这个目标要积累顺缘，就是现在我们学习的积累资粮。把该清净的罪业清净到一定程度，资粮圆满到一定程度，后面还有一个很殊胜的法门，就是上师瑜伽。

如果前面修得非常好，在忏悔罪障修行百字明的时候瑞相非常多，自己相续中的障垢，不管是业还是烦恼都被清净到一定程度，我们的心被金刚萨埵的加持洗刷、清净得差不多了，在清净的基础上也非常认真地供养曼扎、积累资粮。带着这样非常深厚的福报和非常薄弱的罪障的相续，再去祈祷上师加持就很容易入心。善根者在修加行的时候可能就证悟了。如果没有证悟，通过上师的加持，也能够让自相续成为一个能够接受大圆满的特殊法器。

这些修法要认真做，千万不要小看前行。有时上师劝我们修前行，或者我们劝道友修前行，有些道友总是看不起前行，眼睛就盯着后面比较高的法。其实，如果很重视基础前行法，并且修好了，后面要生起境界还是相对容易得多。

如果前面基础没有打好，比如皈依，真实的信心没有生起来，也没有生起很清净的菩提心（目标），该清净的罪障也没有清净，只是形式上走了十万遍。当然走了十万遍的数字对清净罪业也可以有一点作用，但是我们现在不能够满足于此，如果觉得十万百字明反正是起到作用了，至于起到多大作用自己也不关心，那也不对。

作为能够接触这些甚深佛法的修行者，从某些侧面来讲也不是随便的一般人，换个角度来讲我们还是有潜力的。既然是有潜力的修行者，就不能满足于只是过了一遍形式——反正这些咒力扫了一遍，至于扫走了多少罪业，有多少就算多少。这样就不对了。应该尽力让咒力能够带走更多的罪业，积资的时候能够积累更多的资粮。作为一个认真的修行者，应该有这种志愿和想法才对，这也是修行者愿意或争取要达到的状态。

前行如果修好，后面就容易生起来。如果没有修好，后面即便是得到灌顶，或者进入密法班修密宗、本尊、大圆满等，也容易出现障碍，很难生起应有的功德。原因就是相续中的罪障还未清净，该做的准备和该打的基础都被忽视了，以至于到了后面要修比较殊胜的法，才发现不能直接跟心性相应，该有的功德也生不起来。这主要还是因为前行没有修好、没有重视的关系。

显现上，大德们在修前行的时候也是反复地修了很多遍。当然，有些大德说一直修前行也不可取，有机会还是要学一些比较高深的法。但不重视前行，只盯着高法是不对的，这里着重强调要重视前行的修法。在重视的前提下，如果有机会得到较深的灌顶、窍诀，该得的还是可以得。每天修一些积资净障，再观修空性和窍决，两方面一起修行就比较容易和自相续相应。

现在学习的是比较重要的一个修法——积累资粮。很多道友喜欢做，但是存有那是发财之因的心态，认为做事业、发财要积累善根。想法中没有太关心积累资粮是为了证悟，为了让自己相续中的实相、如来藏现前，或者获得对觉性的了悟；亦没有想到要利益众生而拥有能力，都需要大量的福德和善根。

为了达成所愿度化更多众生，有些祈祷文中讲，在祈祷佛菩萨、上师的时候，有一句呼唤：“请加持我！让我变得有用。加持我的身体能够利益众生，加持我的语言能够对众生有用，加持我的心能够对众生有用。”平时在呼唤、祈祷的时候就应如此。

怎样才能让身语意更好地利他呢？就是要积累多多的福德和善根。如果福德具足，身体（行为）、语言、发心（起心动念）都能够自然而然地与利益众生直接相应。往往起心动念抉择的是对众生有利益的人，或者修行、修证很高，或者福德很大，都可以任运自得地展开利他事业。

而且这只是一个基础，当你具有强大的福德，无论是自己去修行法要而获得相应，还是去做宏大的利生事业，都比较容易成办。所以，今后的走势无论是趋向于静修还是利他，福德都一样重要。现在认真学法、学习教理确实必要，学好之后不管哪个方向：自修或利他，都有了坚实的基础，这是非常重要的理念。

对于积累资粮方面，大恩上师在这堂课之前讲了很多道理，也讲了阿琼堪布修曼扎的一些经历，还让我们经常供养曼扎。不仅是正在修十万遍曼扎的道友要认真，即便是修完之后，每天还要供曼扎，让自己的福德持续增上。

因为福德对于修行道上的人而言，多多益善，千万不要嫌福德太多而不修了，后面的修行之路特别漫长。假如去一个比较近的地方，没必要带十万元在身上，花费可能不多，最多两站路，公交车一块钱，或打车十几块钱，但如果走一条长远的路，这时的资粮就越多越好了。

既然要走很长的路，就必须对修福德、积累资粮的心（关键是这个心）没有厌足感。反而到了一定的时候，对世间八法应该有厌足之心。对于积累资粮、学习、串习佛法方面，永远没有满足。

所以，应该尽量地、不断地圆满资粮。资粮越深厚越容易和实相相应，越容易生起法本里面讲的那些殊胜功德。福泽深厚的人障碍鲜少，即便有障碍也很容易突破。带着这么强大的福德，什么障碍也挡不住。

在强大福德的前提下，念诵一些遣除违缘的祈祷文，修一些遣除障碍的法，特别容易相应；如果相续中福德不够，虽然念了很多遣除障碍的祈祷文或咒语，也会力不从心，反复修行也出不来验相，这就是其中的差别。福德强盛和福德欠缺的人，在修行佛法的过程中、在解决事情的效率上还是有很大区别的。

福德没有人会给你，虽然佛陀很愿意把他的福德都给众生，但是没有办法给，他只能告诉你快速积累资粮、圆满福德的原理和方法，最多再给一些鼓励修行的教言、案例，或者没有福德的反面例子……佛陀把该做的都做了，剩下的就要靠自己。有了方法，就按照方法去做，不管谁都是一样的，绝对都可以积累资粮。资粮是可以通过方法不断圆满的。

对积累资粮产生兴趣的时候，方向一定要正确。有些人虽然很愿意供养寺院、做慈善、修曼扎、放生，但是目标不是为了解脱、利他，或者让自己的心证悟实相，而另有目的。这当然无可厚非，但是从某种意义上却浪费了大好机会。本来可以获得更大的利益，但是用在了别的方面，为了承办一个很小的目标，把这么好的机会白白浪费了。

所以，为什么前面要强调修四厌世心、菩提心？其实厌世心生起的出离心和菩提心明确了目标。有了这个指引方向，所修的善根就不愿意用在无意义的、小小的利益上。通过学习佛法，确定目标就是解脱，或者为了利益众生而成佛，如果生起了这样的菩提心，修行积累的资粮和所有的善根毫无疑问地都会用在这上面。

因为已经非常清楚，除了利益众生、自己觉悟之外没有其它。在此过程中自身利益是附带成立的（这方面前面讲了多次，前面的修法不能学过就算，要在内心当中如实地生起来），或许有时候，有了善根还会起个心念：这个善根是不是回向一部分在别的地方？但有了如此正念之后，就会马上修正自己的想法。

如果仅仅知道了道理，但没有反复地观修，这些所学的知识，比如菩提心、出离心的理念，在内心深处没有生起觉受，那会出现什么情况呢？就是以前耽著轮回的心仍然起作用。如果是这样，回向发愿就自然而然地牵引着朝那个方向走了。相反的，通过观修生起了菩提心，真正主宰的就是菩提心，虽然偶尔会生起自私自利的想法，但总的问题不大。再再确认生起出离心和菩提心，毫无疑问地把握方向，因为这关系到后面所有的修行。

这十万遍曼扎功德非常巨大。通过修行之后获得的善根要怎么用呢？确定好目标就特别重要了。前面讲的修行内容，修完之后每天还要忆念，反复地串习，一心一意地以菩提心来摄持所有的善根。之后慢慢的，会生起一种清净的，或者是不虚伪的菩提心。

修曼茶的必要已经学完，今天要学供曼茶修法中的所修曼茶罗。

戊二、所修曼茶罗：

所修是什么意思？就是上师三宝，是所要修持的。例如修持三宝的本性、上师瑜伽，或皈依境中的一些境界。所修持的，最后要现前的或得到加持的叫做所修。修曼茶罗就是把曼茶罗观想成所修的对境：皈依境、五方佛。所修曼茶不是单纯的供品，曼茶中有一部分是所供养的对境，叫所修曼茶，另一部分可以作为供品本身。曼茶究竟是所修持的本体，还是供养的供具？两者都是。

首先在所修曼茶罗的基盘上放置五堆所供物。

所修曼茶罗的基盘就是平时用的曼茶盘。在基盘上放五堆所供物，有种说法是如果有曼茶盘就在上面放五堆，如果没有也可以放在其他盘子里面，这里的五堆代表五方佛。有些在山洞里修行的山居者可能连盘子都没有，这时就可以在石板或平台上放五堆。把五堆观想成所修持的佛菩萨本身，这也是一种方法。

有些道友在外面办事或出差旅行时，随身带些佛像也不会有人说什么，但有些人可能不方便。不方便时也可以在虚空中观想佛菩萨。但对于凡夫人，如果眼前能够看到佛像，就容易对所缘产生信心。因为它是比较容易引发信心和恭敬心的所缘境；如果只凭观想，会发生观的时候在，没观的时候可能就很模糊。

因此如果摆佛像不方便，观想也容易忘记，也可以放五堆。例如把五块饼干摆成五堆，看起来是放了几块饼干在前面，但对自己而言就是所修曼茶罗，类似于福田。虽然看到的是五堆，但有把它观想成佛菩萨，就可以作为提醒的作用。虽然观想在虚空中也可以，但对一般的凡夫人而言，是否有所缘境，提醒的作用是不同的。

例如把佛堂做得很庄严，一方面可以让他人生信心，一方面佛堂本身也是个提示，在供水、供灯时提示自己：供佛是为了成佛，所供的佛和自己的本性是一样的。看到佛像就容易提醒自己：看到佛像上面的根本上师的像就提醒自己和上师相应；看到释迦牟尼佛可以提示自己本具佛性，或发菩提心；看见金刚萨埵的相也可以提示自己清净罪业等。

因为佛堂有提示作用，很多上师经常提倡在佛堂里做功课。一般的或其他的对境，可能就不会有提示生起清净心的作用，尤其对于凡夫人。对于修行有素的人也就无所谓了，因为佛法在心中，可以很任运地安住在这个境界中，外境有没有提示都无关紧要。有些修行者家里可能什么都没有，因为他不需要这些提示。

但对于一般人，外境所显现的佛堂、佛殿、寺院里庄严的佛像、丰盛的供品，很容易让修行者很认真、产生恭敬心，也容易引发善心。另外还有提示的作用：提示发菩提心，以及提示现在正在做的事情，安住在正知正见中。如果没有提示，有时可能会打折扣。

因此如果在外面不方便时可以摆五堆，不管手上有什么东西都可以摆放五堆在前面，然后观想这就是供养的对境。有佛像可以供佛像，如果没有，这样也是一种方便。

将位于中央的一堆观想成毗卢遮那佛由如来部尊众围绕；

五部佛的中央是毗卢遮那佛，也就是如来部或佛部。由佛部或如来部尊众围绕是指主尊是毗卢遮那佛，周围还有很多他的眷属，也就是主尊和眷属层层围绕。观想时除了观想毗卢遮那佛外，还要观想无量无边海汇的眷属围绕着他。

前面的一堆观想成金刚不动佛由金刚部尊众围绕；

前面的一堆是金刚不动佛。不动佛是属于金刚部的，所以由金刚部的尊众所围绕。

南方的一堆观想成宝生佛由珍宝部尊众围绕；

南方的这一堆观想成五方佛中的宝生佛，属于珍宝部的种姓，主尊和眷属团团围绕。

西方的一堆观想成无量光佛由莲花部尊众围绕；

西方的是无量光佛（阿弥陀佛）属于莲花部，由莲花部的尊众围绕。

北方一堆观想成不空成就佛由事业部尊众围绕。

北方属于不空成就佛（事业部）。有时翻译成羯魔部，羯魔是梵语中事业的意思。由事业部的尊众围绕着。

这里把五堆观想成五方佛及他们的眷属。观想时以五主尊为主，如果自己有更强的观想能力，也可以观想很多眷属。有时可能会担心曼茶盘子小坐不下这么多眷属，只可以观五个。但这只是作为所缘的表示，观想时可以想成非常广大无边。

《普贤行愿品》中也提到“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”意指大和小不违，是圆融的，一和多也是不矛盾的等。从本性上讲都是无自性或空性的。无量佛可以在很小的地方上面呈现无量无边的佛世界。这样观想也是一种训练，是接受法界无量无边，打破对大小、多少的执著的一种修法。

供养曼茶时，后面修曼茶时也是一样，在小小的曼茶盘上要体现出无量无边的世界和无穷无尽的供品。心量越大、观想能力越强，能够得到的利益善根、积累的资粮也越广大。法界本来是无边的，但被自己的思想局限在某个地方，通过观修可以打破狭隘的执著。

本来一和多是无违的，但被分别念固定成一就是一、多就是多、大就是大、小就是小。修法的过程也是突破分别念的过程。这也是日常所修的空性、诸法无自性等。修行曼茶时也可以在这些上面体现。所以修曼茶不仅是供养，也是和究竟的法界实相相应的，或把心量一次又一次打开的具体训练方式。

现在就是运用以前学习过的比较了义的教法的时候。供曼茶时，有什么见解都可以用，比如空性见、能供所供无二无别、一切显现皆清净，法性周遍一切等。不仅现在小小的地球上这些，三千大千世界乃至无穷无尽的法界、刹土、佛和众生都有。学完后不断训练，心量就会越来越广大，很多局限也会在这个过程中层层被突破。它也是训练突破狭隘观念的好机会。

这就是观想五方佛。

或者像明观皈依境那样，将中央的一堆观想成与根本上师无二无别的莲花生大士、大圆满传承上师以重楼式安坐；

这是把曼茶罗观想成皈依境：中央一堆观想成与自己的根本上师无二无别的莲花生大师的形象，他的本性是自己的根本上师。在莲花生大师的头顶上面传承上师像楼房一样一层一层安坐，从普贤王如来一直到自己的根本上师，这就是观想传承上师。

前面的一堆观想成释迦牟尼佛由贤劫一千零二尊佛围绕；

前面这一堆观想成贤劫千佛，或是由一千零二佛围绕。一般都是说贤劫千佛，为什么有一千零二佛的讲法呢？有的说在初发愿时，其中有两个兄弟，一个发愿一千尊佛成佛的时候，我来劝请他们转法轮，这就是梵天。千佛成佛后他也是要成佛的，所以把这个也算进来。还有一个发愿等兄长们集资净障成佛之后，我来守护他们的教法，这就是金刚手菩萨。

所以还有一种说法是释迦牟尼佛为主的一千零二尊佛，或者说释迦牟尼佛周围由一千零二尊佛围绕，加上释迦牟尼佛就是一千零三尊了。一千零二尊佛的说法有的地方有，有的地方稍有差别，但基本就是加了劝请转法轮的和守护佛法的。这些是佛宝的自性。

右侧的一堆观想成八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕；

皈依境的右边是大乘僧众，以八大菩萨为主的一地到十地的菩萨。在《八吉祥颂》里也有顶礼祈祷八大菩萨赐予吉祥的颂词，以文殊师利菩萨为首，观世音菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、弥勒菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨、虚空藏菩萨。

左侧的一堆观想成声闻二圣由小乘圣者僧众围绕；

左边的一堆是声闻二圣，以目犍连和舍利弗为首。在有些寺院中是伽叶尊者和阿难尊者，但更多地方是目犍连和舍利子，这叫做声闻二圣。还有很多小乘的圣者僧众，不单是阿罗汉，见道以上的都叫圣者僧众。层层围绕，这就是僧宝。僧宝有大乘僧宝、小乘僧宝，这里的僧宝是指见道以上的，在《宝性论》等当中都有宣讲。然后讲法宝。

后面的一堆观想成光芒闪烁的方格架内层层叠叠放置着法宝经函。

后面一堆就观想成法宝自性。真实的法宝自性是什么？是道灭二谛，道谛和灭谛是真实的法宝自性。经书是一种表示，一种等流。道谛和灭谛是表示不了的，就用经书来表示。佛宝也是一样的，只能通过他的形象佛像来表示佛宝。僧宝也是，真正的僧宝是相续中具有道谛功德的叫僧宝，具有灭帝功德的叫佛宝。真正来讲这些都是表示不了的，所以就用他们的形象，佛像表示佛宝，用八大菩萨的身相表示僧宝，经书表示法宝。

就这样，我们对五堆做上师和三宝的观想。

不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台上。

讲是放五堆，但我们在图片上面看到的其实并不是五堆。平时供养曼茶是把37堆曼茶供圆满的一种形式，以三个圈把东西放满宝鼎放上去，虽然是放了三个圈，但观想的时候就观想为五堆。当然只是放五堆也行，好看不好看不用管。反正就是把曼茶放上去观想五堆，依皈依境就这样的观想，无论如何都要把它放在供台上面。

如果经济条件允许，就陈设五供等环绕在所修曼茶罗的周围，供养在佛像、佛典与佛塔前；

如果自己有这个经济条件的话，就在所修曼茶罗的周围环绕五供等殊胜供品——香、花、灯、水、食子，把这五供放在上面或环绕他进行供养都可以，也可把供品供养在佛像、经书佛典和佛堂面前。

所修曼茶其实就是供养境，也是皈依境，因为前面讲了已经把它观成五方佛了。五方佛不是供品，是我们所修的佛宝本体。皈依境也是我们要供养的对境，把这些放在供台上作为我们供养所缘，后面第二个曼茶作为供品，对所修曼茶罗的圣众，五方佛及其眷属，还有皈依境等等所有的都给他们做供养。

陈设供品有一个前提是庄严干净。我们上堂课也讲了，供品的好坏是能力所限，有能力就可以放很好的供品。但是整不整齐清不洁净这属于态度了，就是你的心态是不是很殷重？随随便便放到上面，乱七八糟的，水供上去也不看满不满溢不溢出来。

供水的时候水不能太满也不能太少，供习惯了手上有感觉的，但在刚开始供时就是要让我们专注，专心去供，供的时候看水多少。不同的传承有不同的说法，有的是必须满，满代表福报圆满。在我们的传承中不要太满，尤其是不能够溢出来。有一种说法是如果供水时水溢出来流留在供台上，会对自己清净持戒有不好的缘起，这个要注意。

供的时候如果是大的杯子保持一根手指宽度的距离，小杯子则是一个青稞的距离。有的说青稞大米到底是横着还是竖着？还有一个说法就没有什么争议了，一颗豌豆、黄豆的距离。黄豆就没有长和短的说法，反正就是圆的，就是一颗黄豆那么宽的距离。如果按照这种标准来讲一颗大米应该是横着的，横着的才和一颗黄豆差不多。总之大杯子中间的距离可以宽一点，小杯子就是一个黄豆或一个青稞一颗大米的距离，这样很整齐。

水要是干净的水，自己喝纯净水，供佛的时候自来水这就不行。你可以喝自来水但供佛的时候如果只有一点纯净水，先用纯净水来供佛自来水自己喝。如果你喝纯净水也供纯净水这样也行。反正不能自己喝的是高级的供佛时却很随便。

对待家里尊贵的客人都要把好东西拿出来，何况是最为珍贵的佛陀，我们是要成就他的果位的。对最尊贵的大福田佛陀，按理应该拿好的东西来作为供养的。供品随着自己的条件而定，如果自己经济条件有限，自己喝的也是自来水，用自来水去供佛也是可以的。

如果经济条件有限，没有修曼茶罗也可以，只是在心里意念明观福田。

如果买不起两个曼茶，或佛台上已经有皈依境、佛像了，这样的条件下没有修曼茶罗也可以。但如果按照前行中的标准来做，还是要在佛台上放一个所修曼茶。可以放一天，也可以在整个修十万遍曼茶期间一直放在佛台上，修完之后取下来，或者当天供完之后取下来、每天观一次也可以。如果没有就在自己心里明观福田后做供养，或者在皈依境唐卡面前做供养也是可以的。

上师以前讲的时候，并没有要求一定要放一个所修曼茶。在我的记忆中上师讲了几次前行，每次会讲到所修曼茶，但没有刻意要求大家一定要放一个。当然我们可以按照

前行里的去做，但是按照上师的风格没有所修曼茶也是可以的，因为我们现在有很好的佛像、很庄严的唐卡，在他们面前也可以供养。完全按照法本里面去做，我们就可以在前面放一个所修曼茶，或者在一个盘子里放五杯米也可以。按照这些去实践法本里面讲的内容一个一个去做，当然也是非常好的。

戊三、供三十七堆曼茶罗：

藏传佛教基本都在用三十七堆曼茶罗。开大法会的时候需要供养，灌顶法会的仪式中也有供曼茶罗，有时候是供略的，有时候供广的。参加金刚萨埵灌顶的时候，前面也有供三十七堆曼茶罗。祈祷上师住世的法会也会供三十七堆曼茶。有些曼茶特别大，两个人抬着供，有些可能小一点。

大恩上师说出门可以带个小的，家里面用稍微大一点的。如果自己就一个，可以出门也带这个，在家里也供这个也行这些都是可以的。

在供曼茶罗的过程中，左手拿着曼茶罗，长时间用右手腕来擦拭基盘，

在供曼茶的时候，左手抓曼茶盘，右手腕处有菩提心脉，经常擦拭能生菩提心，也有些是智慧脉，经常擦拭能开智慧。需要经常性地擦，在供三十七堆曼茶前和修七堆曼茶前都要擦拭，在修每一座曼茶前都有一个擦曼茶盘的过程。

同时内心专注所缘，不散他处而念诵七支供。

一边擦拭曼茶盘一边专注所缘。专注什么所缘呢？要专注所要念诵的七支供的内容。一边嘴里念七支供，心里面要想七支供的内容，这个就是礼赞、供养、忏悔、随喜、请转法轮等等。

七支供在不同的仪规中都有，有些七支供就一组颂词：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道”。就念这一个颂词，也已包含七支了。有些科判把《普贤行愿品》这组颂词放在回向当中，也有些把它当成七支的浓缩。这一组颂词包含了整个七支的内容--所有礼赞、供养、请佛住世、转法轮、随喜、忏悔、回向，七支都有。

刚开始去佛学院修第一遍加行的时候，法王如意宝说：“如果顶礼的时候，一边顶礼一边念七支供，功德最大。”所以我们第一遍修顶礼的时候念的是七支，就是刚刚我念的“所有礼赞供养福……”磕一个头念一遍七支。在后面修上师瑜伽的时候也有一个七支，有几个颂词，还有《普贤行愿品》从“所有十方世界中……”到“回向众生及佛道”，这也只是一个七支，都可以念。

有些修行者喜欢广，可能选择长的颂词；有些喜欢略，可以念诵一组颂词。一边擦拭一边念。有些会在擦的时候念《百字明》，还是需要观想、专注所缘。不管念什么都要专注所缘，这里是专注于念七支。

为什么要擦拭曼茶盘呢？

（擦拭曼茶盘的原因）并不是曼茶盘上有不清净物需要擦净，而是要通过这种苦行磨炼的方式来净除自相续中二障的垢染。



擦曼茶盘是不是因为曼茶盘很脏需要擦拭呢？对有些人来讲的确是的，可能不注意曼茶盘很脏了，肯定要擦的。因为一段时间过后，大米、青稞还有这些所谓的宝石会带些灰尘，修的时间长了曼茶盘的表面逐渐会形成不太光滑的东西，还是要用些布、清水洗干净。

但是这个修法中的擦拭是不是因为它脏呢？不是。此处最主要的目的还是清净自己的障垢。有些地方说整个曼茶盘就是自己的心性、佛性，是广大无边的法界（究竟来讲，心性和法界是无二无别的。），不要看自己这么小的身体，而法性是周遍一切法界的，在了义佛经中是这样讲的。曼茶是一个表示，表示自己的如来藏心性，擦拭曼茶就相当于把我的客尘、烦恼障、所知障这些垢染全部清净掉，是这样一种原理。

《前行》里面讲，通过这种苦行磨炼的方式来净除自相续中三障的垢染。这个自相续，前面讲到整个曼茶基盘代表我们的佛性。我们擦拭的时候，上面的客尘垢染——烦恼障、所知障全部清净。我们在修的时候每个步骤都要专注，每个步骤都有他的意义，如果你专注了，就可以清净一定罪障、圆满资粮、和实相相应一次。如果脑袋里一边胡思乱想，手一边在擦，就错过了一次机会。本来这次可以让自己相应一次法界的，但是没有去观想，就错过了一次相应实相、法界的机会。

所以每一个修法都应该专注。专注的话，在修法过程中就有种提示。密宗很多修法中，没有一个动作是多余的，每一个都有它自己的修行理念，有时候和菩提心相应，有时候和实相相应，所以这个问题值得我们注意。

以往噶当派的诸位大德（在供曼茶罗时），先用手腕的前面来擦拭曼茶盘，当前面起疱生疮的时候，就用侧面来擦拭，又起疱生疮时再用背面来擦拭等等。

噶当派的阿底峡尊者、仲敦巴尊者等等，这些修行者特别重视曼茶罗，修的时候是很精进的。用手腕经常性擦拭，皮会擦破，然后就开始起泡、生疮。手腕前面擦破用侧面去擦，侧面的擦破就用背面来擦。虽然我们的法本中没有提到手腕后面有菩提心脉、智慧脉，但是这其实也是一种苦行。通过这种苦行，说明对集资净障、对清净自己障碍方面很重视。

最早修曼茶盘的时候，有些道友看到这句就死一样地擦，手腕一定要擦破。当然也是为了清净罪障，但是励志“要把手腕擦破，不擦破就修得不到量”，这里面没有这么讲。现在曼茶的质量也比较好很光滑，想要擦破也不容易。以前的曼茶盘可能做工不是那么光滑，或者是用石板或其他的在修，以前的工艺可能不是那么好，很容易就把手给擦破了。现在就是使劲地压着擦也都不一定能把它擦破。

这说明什么呢？并不是一定要擦破，没有“手腕擦破就达标”这一说，但是说明了以前大德们对修曼茶是特别下功夫。

前面我们讲了宗喀巴大师在供曼茶的时候，也有这样的示现，通过这样的方式就可以积累很多功德。而且他对修法积累资粮的心态特别的殷重，心态越清净能积累的资粮就越多。曼茶修法本身就是一个能够快速集资的方便，再加上修行者的苦行因素，还有自己对修法的欢喜心，就可以在很短的时间内圆满资粮。

因此，擦拭曼茶盘的时候绝不能用其他的糙布、软布等来擦，只能用手腕来擦，这

是往昔噶当派诸位大德的传统，我们也要遵循这样做。

当你洗曼茶的时候可以用布和清水，因为前面我们讲的可能修完之后比较脏，就可以用清水洗了，这是另外一回事。但是我们在修曼茶的时候，不能用布来擦，因为不是曼茶盘不干净，而是为了清净我们的障垢。所以不能用氆氇、软布来擦，只能用手腕来擦，往昔噶当派大德的传统我们要遵循。

接下来开始安放供堆。下面的这一《三十七堆曼茶罗仪轨》是萨迦法王众生怙主八思巴所作，

下面所用的是三十七堆曼茶罗的供养仪规，仪规的作者是萨迦派的第五祖，众生怙主八思巴尊者造的。

因为简便易行，所以为新旧派普遍通用。

格鲁派、萨迦派、噶举派、宁玛派都用三十七堆曼茶，不分教派，是普遍使用的。

这里也有首先供养三十七堆曼茶的传统，因此就这么进行。

首先供养是什么意思呢？在修三身曼茶之前，有首先供三十七堆曼茶的传统，或者计数的时候选择七堆曼茶，在用七堆曼茶来计十万修量之前，也有先修三十七堆这个传统。三十七堆有时候修一遍，有时候三遍，之前都有这样一个传统。

平时我们最好能把三十七堆曼茶的仪轨背诵下来，这样我们到哪看到比较乐意的或者供养三宝的时候，就可以用仪轨来供养曼茶，通过后面的四句话，就可以把三十七堆曼茶一边观，一边供养。

此外，无论是新派还是旧派，各自都有许多与众不同的供曼茶罗仪轨。

旧派是指宁玛派，宁玛是旧的意思。宁玛派之后的格鲁、萨迦、噶举等都属于新派。不管是新派还是旧派，各自都有与众不同的供曼茶罗仪轨，宁玛派除了这个仪轨之外也有很多。

尤其是宁玛派的每一个伏藏品当中都有一种供曼茶罗的仪轨。

大的伏藏品，每个当中都有一个供曼茶的仪轨。它的词句和方式有些不一样的。这里所讲的“自宗”，不是指宁玛派，而是指宁提派，宁玛里面的一个分支。因为是大圆满龙钦宁提，所以这里讲的自宗指的是龙钦宁提派。

自宗（宁提派）也是同样，关于广供三身曼茶罗的仪轨，是依照全知无垢光尊者在诸《心滴》中亲口说的众多言教。

广供三身的曼茶仪轨，是按照全知无垢光尊者在诸《心滴》中亲口所说的教言作为依据的。诸《心滴》有几种：上师心滴、空行心滴、布玛心滴，还有一些甚深心滴等，像我们平时所讲的四心滴。在诸心滴中有很多广供上师的教言。

所以，无论采用哪种仪轨来供养都是可以的。

这段话按照其他大德所造的供曼茶的仪轨做也行，按照宁提派的也可以。无论采用哪种仪式都可以，都是属于曼茶的修法。不能说只用三十七堆，不能用二十七堆，因为有

些大德，像宗喀巴大师就造了很多不同的曼茶仪轨。比如我们后面要讲的三身曼茶，所提供的堆数也是有些不同的，但是无论如何都是属于曼茶仪轨的一种。

有些地方讲，如果是修大圆满宁提派，还是比较鼓励供三身曼茶。如果没有时间或者希望简略一些，也可以供七堆曼茶。但是法本还是比较鼓励用三身曼茶来供养。对于修完十万之后的道友们，如果想要按照自宗法本里所讲的再修曼茶，也可以通过三身曼茶的仪轨再修十万。这也是很必要的，不同的仪轨有不同的缘起。

在供三十七堆的时候，首先念诵：

嗡巴杂布米阿吽

清净本基大自在金地

擦拭基盘之后开始念诵：“嗡巴杂布米阿吽，清净本基大自在金地”。这是上师翻译的。也有以前能海上师翻译的仪轨，也有汉地格鲁派用的仪轨。

有些地方要求做比较广的观想，在大自在金地观想的时候，还要观想水轮，风轮等，这儿就没有这么多要求。“嗡巴杂布米阿吽（清净本基大自在金地）”，这个基础是清净的本基，然后在上面有大自在的金地。观修的时候，把整个本基观想成黄金的大地。这不是曼茶盘里一两颗金豆子，而是整个大地都是黄金大地。而且这个黄金大地，在《俱舍论》中讲，从地表面一直到下面还有八万由旬左右，都是属于清净的黄金类。

同时左手拿着曼茶盘，右手洒牛净物及香水。

牛净物的本性是比较清净的，用一些特殊的小牛的粪便、药配置而成，具有很强的清洁作用，所以在修法的时候也会撒牛净物。上师讲以前他们直接用小牛的粪便洗衣服，味道不太好闻，但是配完之后，味道可能不那么明显了。我们可能对牛净物不一定习惯，心里面打鼓，这个是粪便和尿，撒上去会清净吗？如果我们觉得不太适应，用香水也行。

香水也分两种。一种是红花还有檀香配出来的香水，我闻过其实并不香。以前在学院的时候，很多道友用的是一罐罐配好的香水，按照某位大德的配方配的。打开闻了一下，感觉这个香水不是很香。但是不管怎样，这个水是清净的。

有些大德说香水要干净，不能有现在化学的成分，要用自然的、天然的东西，比如冰片、红花、檀香，还有各式各样的东西，反正要清净干净。但大恩上师老人家并没有这样说，只要香水就可以，甚至于赞叹说法国的香水挺好的。上师有一次曾提到，这个法国香水挺好的，在咱们的商店里面有卖的，十几块钱一瓶。下面好像有人在偷笑，不知道笑什么，是不是以为十几块钱一瓶的法国香水可能是打引号的法国香水，或者它的牌子叫法国香水。

上师的意思就是这种能喷在身上的香水，也可以用在佛台上，自己的佛堂喷香水，的确也是很香的，供的时候也可以喷这种香水。但有些大德说不能用带化学的东西，要用自然的东西，所以要看自己的习惯。我也基本了解一些道友的心态，只要带化学的一概不用，就要用天然的东西。有些道友就没什么，看上师老人家也是，反正这些可以拿来喷，用来供养，都挺好。看自己的情况，如果自己可以接受这个就用，如果不太接受就换

另外一个，两种标准都可以执行。

洒牛净物或者洒檀香水，洒在盘子上面涂抹。现在有一种精油——檀香油，涂抹在盘子上面，一边念一边涂香水。

接着念诵：

嗡班扎日客啊吽

同时用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）

左手拿着盘子，右手食指和无名指拿一朵花，如果没有花就拿一个供品里面的一颗米也可以。然后一边念嗡班扎日客啊吽，一边在基盘上面右向旋绕，没说几圈，一圈差不多可以了。

在基盘上右向旋绕，最后安放在中央。

大米放的稳当，如果用别的圆的东西就放不稳，要往旁边滚。花也可以放得稳，米也放得稳，放在正中。

这时候一边念嗡班扎日客啊吽，一边用右手拇指和无名指拿一朵花或一颗米，右旋之后放到正中，念完之后就放完了。

如果有现成的铁围山要放，也在这时候放上。

现在的曼茶盘都有现成的铁围山，就是三个圈里面最大的一个圈。为什么这样讲？可能华智仁波切那个年代曼茶还是属于比较稀有的东西，不是每个修行人都能拥有的。现在基本上每个修行人都会有一个曼茶，但以前可能不是这样的，也许没有现成的铁围山，具体用什么来代替我们也不知道。如果有现成的，能放上去就放上。

以下一边念诵仪轨一边安放供堆：

谢架热扣耶给够哦

外铁围山环绕

这个时候就把铁围山放在这儿，外铁围山环绕，把这个圈放上。

为色吽拉热意加波热绕

中央须弥山王

有些地方有中央吽变须弥山王，这里面没有。上师老人家的意思是指这里面的仪轨不一样，因为是不同的仪轨，有些地方有吽变，有些就没有吽变，我的理解是有或没有都可以。中央是须弥山王，这个是要念诵的话。然后手上抓供品，一边念中央须弥山王，一边放一堆在中央，然后前面、左面、后面、右面。后面有一个图，按照这个图来放就行了。

中央是须弥山王，须弥山王是珍宝自性，有黄金的、红宝石的，也有蓝宝石的，琉璃的，整个须弥山就是一个大珍宝山。而且《俱舍论》里面讲，须弥山从海平面往下到金刚大地之间是八万由旬，海平面往上到三十三天是八万由旬。由旬有几种算法，有说是三十二公里一由旬，有说二十公里、八公里一由旬，有的说是几十万公里那么高。所以须弥山是一个很大的珍宝山，我们观想的时候，这就是一个很好很殊胜的供品。须弥山本身

就是珍宝自性的一个殊胜的供品。

夏利帕波霍匝哦郎

东胜身洲 南瞻部洲

讷瓦浪秀相扎莫年

西牛货洲 北俱卢洲

在须弥山的四周有四大部洲，也是要供养的。“东边是胜身洲”，胜身洲人的身体比我们南瞻部洲人的身体好像要高一倍，所以叫胜身（比我们身体要殊胜）。胜身洲里面也有很多殊胜、悦意的供品，殊胜的福报形成的一些财物。说是供养东胜身洲，其实是把东胜身洲里面所有悦意、殊胜的供品都来供养。

“南瞻部洲”有不同的说法，有些地方说南瞻部洲只是指现在的印度，但是有些大德说现在我们的地球属于南瞻部洲。南瞻部洲也有很多殊胜的东西，我们如果见过、听过很多（在地球上有很多）殊妙的财富，整个财产——钱也好、黄金、钻石也好、各式各样的建筑还有受用，所有在咱们地球（南瞻部洲）上面的悦意的供品，就非常多了。我们现在福报很小，能够找到一点好东西就觉得不得了，但整个南瞻部洲其实有很多悦妙的供品，把整个也来供养三宝的。

“西牛货洲”里面的受用也是很圆满。为什么叫牛货呢？有些地方说，它是以珍宝牛相当于货币一样，在牛方面的比较多，他们最殊胜的是下面讲的如意牛。

“北俱卢洲”的福报也很大，这些众生的寿命一定是一千岁，中间没有夭折，也有很多殊胜的财物受用。四大部洲是很殊胜的，观想完之后就是

利荡利帕鄂呀荡鄂呀烟

身洲及胜身洲

“身洲及胜身洲”就是说每一个大洲里面还有两个小洲，大洲和小洲之间是相连的，所以，身洲和胜身洲是属于东胜身洲的附洲。在放供品的时候，它是放在东胜身洲的两边，首先是东南西北，把四大部洲放完之后，在念身洲和胜身洲的时候，就放在东胜身洲的两边。

有一些说法是，大洲和小洲底下是相连的。上面不一定，上面是海水，可能是分开的，相当于大陆和岛屿，下面是相连的。

拂洲及妙拂洲

是南瞻部洲的两个小的附洲“拂洲和妙拂洲”。

右旦荡拉求昼

行洲及胜道行洲

是属于西牛货洲的两个附洲。

扎莫年荡扎莫年戒达



恶音洲及恶音对洲

是北俱卢洲的两个附洲。

这个就是四大洲和八小洲，每一个上面都有一些很殊胜的供品，这些全部都供养给上师三宝，把它用来积累资粮。

仁波切热喔画萨戒向

珍宝山 如意树

斗久瓦玛谋波漏斗

如意牛 自然稻

这四个都分别相当于是四大部洲里面具有代表性的好东西。

在东胜身洲中具有代表性的好东西就是“珍宝山”。整个山是各种珍宝形成的。

南瞻部洲比较具有代表性的好东西就是“如意树”。但是现在浊世如意树可能就看不到了，以前在劫初的时候还是有的。不管是怎样的想法和资具，都可以从如意树里面显现出来。所以，如意树相当于非常殊胜的物品，是属于南瞻部洲珍贵的供品。

“如意牛”是属于西牛货洲的，和如意树的功能差不多，西牛货洲的众生想要得到比较好的资具，都是可以从如意牛上面显现出来，这是属于他们的珍宝物。

“自然稻”是属于北俱卢洲的特产。不需要人去播种或者耕耘，自然生成的一种稻。我们可能会觉得自然稻没啥稀奇的，只不过我们现在的稻子需要播种、放水、拔草，自然稻就不需要管理、播种而已，没什么超胜的。这个差别可大了，北俱卢洲的自然稻上面是具有百味的稻子。我们现在的这个就是白米饭，没有菜还吃不下去。自然稻不需要什么菜，稻子本身自具百味。所以，当年有些神通的阿罗汉也会去北俱卢洲取自然稻，带回来之后，有些福报大的人可以尝一下，它具有百味。

从这个方面来讲，他们不需要劳作，自然稻采完之后马上又生成，永远也是吃不尽的。他不用担心饥荒和粮食危机，都不需要，他的福报就这么大。而且，北俱卢洲的人死了之后是生“欲天”的，这个是决定的。首先他的寿命在中间不会夭折，死后就生欲天，这就是他很大福报显现的。生完欲天之后的情况就不好说了，但是在这个阶段看起来还是不错的。

他首先在北俱卢洲衣食无忧、也不需要担心夭折，死完之后可能是生欲天，他根本不修行，是由寿命决定。你跟他说无常——什么是无常？我们寿命是千岁，决定不会夭折的。然后，你要操心后世呀！——我们后世就生天了（生欲天），也不用操心。其他的三洲来讲应该还可以，因为都有夭折的情况，但是北俱卢洲不是法器，谁去都这样，暂时来讲没有解脱的习气。所以，有些地方讲能获得见道的地方，除了北俱卢洲的，人间三洲也有这样的情况。

释迦牟尼佛从兜率天下降的时候，也是观察除了北俱卢洲之外的三洲哪一洲适合于降生，北俱卢洲早就出局了，根本就不是考虑的对象。虽然他有他的优势，同时也有很大的劣势。但是我们并不是观想暇满的时候，主要是观想它里面的（属于）殊胜福报方面的

，要做供品的。

像这样珍宝山、如意树、如意牛、自然稻，观想到这儿。然后一边念、一边观想一边放供堆，供堆在图上面比较明显（你们看一、二、三、四、五），按照这个来放。

有些地方讲三圈怎么安排？第一大圈，第二大圈，第三个小圈怎么安排？从大至小？有些大德说这个不需要是哪一个圈，你一直念一直放，放满了就放第二圈，最后把三十七堆放完为止。有些为了方便记忆，可能放到这个地方为止，有些放到自然稻为止。自然稻第一个大圈就放完了，这个时候放第二圈。有些说放到自然稻还不行，还要往下再放几个，这个也有讲。

但有些大德说这个不需要，一边念三十七堆一边放就行了，没有一个固定的，到底第一圈（大圈）里面放到哪个地方为止，放到自然稻为止呢？还是放到后面的宝藏瓶为止呢？他们没有这样说。有些大德可能有这样的，下面一圈放多少、中间的也放多少、最后的也放多少。

下面我们看供养轮王七宝再加上一个宝藏瓶总共有八个。然后是

扣漏仁波切 洛吾仁波切

金轮宝 如意宝

怎母仁波切 轮波仁波切

玉女宝 大臣宝

浪波仁波切 达求仁波切

大象宝 绀马宝

玛混仁波切得亲波哦巴

将军宝 宝藏瓶

这个放的时候是四方四隅（四边四隅），首先按照四方来放，就像放东胜身洲、南瞻部洲一样，首先放四方，再放四个边角，再放四隅。像这样就是八支供品，这个就是属于轮王七宝再加宝藏瓶，有些地方说是“轮王八宝”，有些说是“轮王七宝”再加上“宝藏瓶”。

首先是“金轮宝”，属于转轮王比较重要的，他自己福德显现的金轮宝。很大有五百由旬。有的说，他在初十的时候，从东边显现出来金轮宝，主要是由黄金、珍宝组成的，很大。转轮圣王和他的眷属都可以坐在金轮宝上面，坐上去之后金轮宝就腾空了，之后就到了其他的地方去。因为转轮王刚开始成为转轮王的时候，他还没有统摄四大部洲，等金轮宝显现之后，他就开始统摄四大部洲了。

只要金轮宝到的地方（一到上空），所有人民的心自然而然就归顺他，他不会发动任何一个战争，他就可以给人们带来很多的吉祥。所以金轮宝是转轮王最重要的、由他自己福德所形成的宝物。

“如意宝”是一个宝珠，如意宝珠。没有月亮、太阳它也可以放光明，还可以治病，遣除很多贫穷和疾病。转轮王出世的时候，整个世间都很吉祥。所以，转轮王的福报很大，

还有一些其他的宝物(金轮宝等),都非常善妙。要征服其他的世界,他不需要战争,一滴血都不会流,所以不会有战争。

因为有如意宝的缘故,他可以满足人民很多的希望,如粮食、财物等都可以通过如意宝来满愿。如意宝还可以遣除瘟疫,不会有流行的传染病,很多疾病如意宝都可以遣除,它有很多殊胜的功德。

“玉女宝”,相当于转轮王的一些妃子,她们没有女人的过患,所有女人的烦恼都没有,而且非常调柔。还有介绍说玉女宝除了前面的功德之外,身体还有冬天温热、夏天凉爽的自性。玉女宝也是福德所形成的。

“大臣宝”,相当于掌管转轮王财政的,只要是转轮王需要的财富,大臣宝都可以提供。

“大象宝”,六牙白象,一天可以绕南瞻部洲七圈。速度特别快,但坐上去的人不会有恐怖。如有些交通工具太快了,就会担心翻车怎么办,大象走太快了脚崴了怎么办等等,坐在上面的人没有安全感。但大象宝不会这样,它特别安全平稳。

“绀马宝”,蓝色的马(颜色就是这样)。它是一匹骏马,也是一天可以绕瞻部洲七圈,它有非常迅速的自性。

“将军宝”,具有大威德力,而且对转轮王也是忠心耿耿的,转轮王不会发动战争,但是别人看到他之后,会对转轮王产生敬畏,是一种殊胜的来源。

“宝藏瓶”,就是所有宝藏在宝藏瓶里都可以呈现,有这样的自性。

我们一边念一边观想,将金轮宝观想供养上师诸佛,然后是如意宝、玉女宝、大臣宝、大象宝、绀马宝、将军宝、宝藏瓶,一边念一边观想。上师们都讲,供曼茶的时候心里的观想很重要,内心的曼茶比外在的曼茶要重要得多。

什么叫外在的曼茶?就是放的一些宝石,在曼茶盘上面哗拉哗拉响,这个叫外在的曼茶。内在的曼茶,就是一边放米、放珍宝,一边内心观想,把这些殊胜的供品供养上师诸佛。曼茶的意幻供养是更加重要的,或者说绝对重要的。放完这些之后放:

给吧玛 帐瓦玛 乐玛 噶玛 美斗玛 德布玛囊萨玛 这恰玛

嬉女 鬢女、歌女、舞女、花女、香女、灯女、涂香女,

有八个,四方四隅,按照顺序先是四方,然后是四隅。

“嬉女”姿态非常优美;“鬟女”拿着花鬟;“歌女”拿着乐器;“舞女”是跳舞的;“花女”拿着花的;“香女”,有些地方说拿着燃烧的香炉的香女;“灯女”,供养天子的时候手上拿着灯;“涂香女”,把香粉涂在佛菩萨身上,叫涂香。

这些一边观想,比如说我们在观想灯女的时候,无量无边的灯女拿很多最殊胜的灯供养一切诸佛,这个灯女手上散发出无量的灯,充遍法界供养所有的佛菩萨。或者花鬟充满一切法界,有歌、有舞,各式各样的供品充满法界,这些属于供养天女。供养天女代表产生无漏大乐的缘起。

在有些佛经中都有供养天女之说,她们本性清净,而且天女做供养可以生起殊胜的

证悟，是产生殊胜无漏大乐的殊胜缘起。供养天女本身，还有她们手上拿着的供品，这些都可以供养。如果觉得把天女供养上师诸佛不太习惯，就观想她们手上的东西，如灯、花鬘、香等等供养给上师三宝就可以了。

涅玛 达瓦 仁波切德 秀累纳巴加为加灿

日、月、珍宝伞、尊胜幢。

最后四个：“日、月”，太阳也是个好的供品，代表光明。“珍宝伞”，各式各样的珍宝。大恩上师在讲《入行论》第二品的时候，在供养偈中也有介绍珍宝伞，伞布、伞骨是什么样的都有介绍。

“尊胜幢”，有时叫事业幢，三十三天有一种尊胜幢，它只要在那个地方，就自然降伏一切魔障，事业自然成办。在寺院里面有很多类似于尊胜幢的，放在经堂的几个角上面，代表降伏魔障、事业自成。

这些我们了解之后，就一边念一边观想，把这些供养给上师诸佛。

拉荡美花救彭色措巴玛仓瓦美巴的涅 真坚

将此等无不圆满之人天受用供养大恩

匝瓦荡结白吉波花旦喇嘛达巴那拉哦玩结怄

具德诸根本及传承殊胜上师……

这里面有三十七类，或者说在观想的时候还可以和这些有关的，不单单是三十七，所有无不圆满人的受用、天的受用，供养给大恩具德诸根本上师，还有传承殊胜上师。

修某些法的时候，观想供养大恩上师的时候，我们说本性是大恩上师、传承上师，形象是金刚萨埵，所以我们修金刚萨埵的时候也需要供曼茶圆满资粮。有时修观音菩萨的时候，就在观世音的坛城面前供养。修文殊菩萨的时候，在文殊菩萨面前供养，这些都可以。反正本性是根本上师、传承上师，形象可以是刹土和刹土里面殊胜的圣众，像这样把这些一一地供养。

在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，

下面就把上面的仪轨做一些介绍，在念诵中央须弥山王的时候，在曼茶盘的正中放一大供堆，放一把米。

之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，

中央就是曼茶的中央，然后东胜身洲，这个东到底如何安立呢？有两种方法：一种，靠近自己这边叫做东方，图上也是。另一种，曼茶盘的另外一边，自己的外侧一边是东，这两种都可以。但是图里面靠近自己这边是东，我们按照这个去做就行了。

无论如何都要从东方开始依次右旋来放。

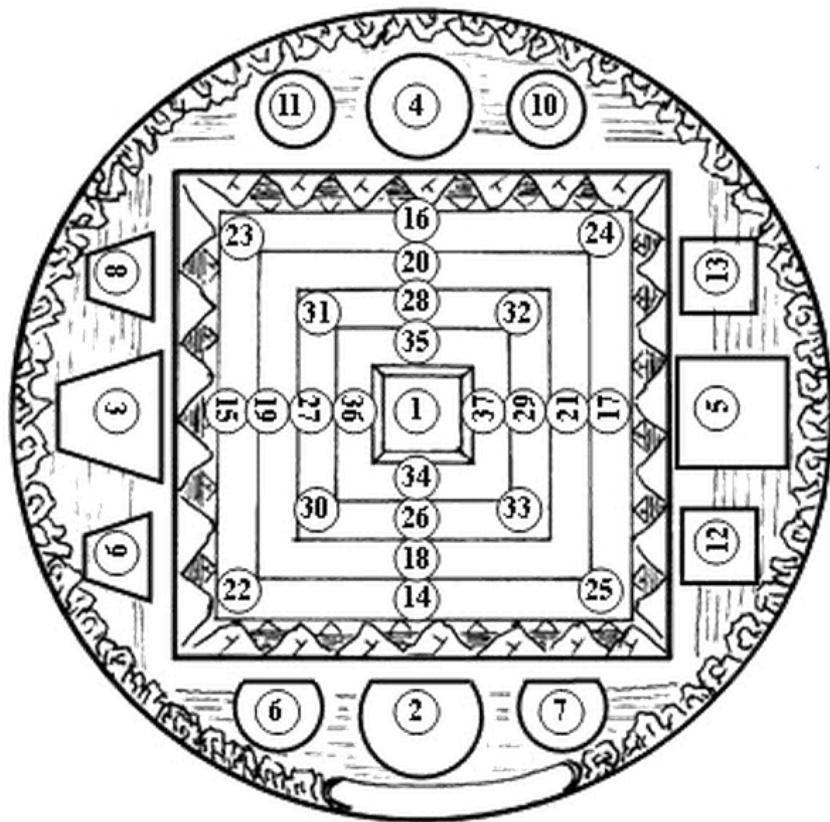
不管是把自己这一边，还是对方那边作为东方，首先是右旋，东南西北顺时针来放，大多数来讲除了中央须弥山王之外的三十六堆(中央不用右旋)，大部分都是右旋。为

什么大部分？因为有八个小洲，它的次序稍微有点颠倒，但是整体还是右旋，只不过在每一个洲的两个方向稍微有一点调整，除了这个之外都是顺时针右旋。

安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有一个附洲，要按照顺序来放。

这个地方所交待的按照顺序来放，就是这八个附洲，它的方向稍微有点反。本来讲都顺时针，但是，比如说东边东胜身洲的附洲，首先要反过来，先是另外一边，然后放这一边。本来应该是顺时针，但它先是放逆时针的方向，再反过来放，八个都是这样的。但总体来讲，还是顺时针放东、南、西、北，但是在放每一个大洲的两个小洲的时候，调一下就行了，看图就清楚，这两个稍微有点不同的地方。

比如我们看这里面六和七，八和九，这个都是一样的。本来六在七的位置，七在六的位置，应该这样的，但是图里面六和七、八和九稍微有一点点调整，除了这八个之外，其他的都是右旋顺时针的，这个看清楚就知道了（见下图）。



1. 中央须弥山王
2. 东胜神洲
3. 南赡部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 身洲
7. 胜身洲
8. 拂洲
9. 妙拂洲
10. 行洲
11. 胜道行洲
12. 恶音洲
13. 恶音对洲
14. 珍宝山
15. 如意树
16. 如意牛
17. 自然稻
18. 金轮宝
19. 如意宝
20. 玉女宝
21. 大臣宝
22. 大象宝
23. 纨马宝
24. 将军宝
25. 宝藏瓶
26. 嬉女
27. 鬚女
28. 歌女
29. 舞女
30. 花女
31. 香女
32. 灯女
33. 涂香女
34. 日
35. 月
36. 珍宝伞
37. 尊胜幢

三十七堆曼茶罗分布图

再放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆，
然后再放珍宝山、如意树、如意牛、自然稻，这个也是按照顺序，东、南、西、北，
这四个方向来放。

然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆依次放在四方四隅，
这里面有八个供堆，八个供堆包括轮王七宝再加上宝藏瓶，这八个供堆按照顺序先
放四方，再放四隅。东南西北这四个方向，然后再放东南、东北、西南、西北，这样放四
方四隅，就是八堆。

表示嬉女等外供四天女置于四方，表示花女等内供四天女的供堆放在四隅，
这八位供养天女，分别是外供的四天女和内供的四天女，首先是四方，再是四隅，
图里面很清楚，先是四方再是四隅。

之后东西南北依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。

最后这四个是日、月，是东和西（自己和对面）。然后南和北，左边和右边这个，像这样东、西、南、北，依次表示日、月等四个供堆，这个放完了，最上面一层就放完了。

当念诵到“将此等无不圆满之人天之受用”的时候，在那些供堆上面无有空隙地堆积供物，

因为我们在放的时候没有放满，有的时候放一把，抓的不多，念完“日月珍宝伞、尊胜幢”的时候可能不满。你在念“将此等无不圆满之人天之受用”这句话的时候就重新抓一把米，把所有的填满，没有空隙。假如说第一堆看起来不太满，就把所有的空隙填满。

如果有宝顶，最后就放在上面。

现在我们所有的曼茶都有宝顶，放完之后就把宝顶放在最上面。

在“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师、佛菩萨众”这里，有些人说需要加上“无不圆满、圆满悦意”，但是我的至尊上师说：“这一句在本论当中没有，实属多余。”

最后念的是什么呢？“将此等无不圆满之人天受用，供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师”，到这里按照我们的传承就圆满了。但有些地方说在这个后面还要加上“无不圆满、圆满悦意”，但是在我们的传承中不需要加。

因为每一个传承不一样，有的还要在供本尊的时候，加一个“供养殊胜金刚萨埵坛城尊众”，有的供养金刚橛的本尊、大威德的坛城本尊。但这里面就不加了，这样就已经圆满，按照本派的传承到这里已经就结束了。

关于曼茶罗的观想次第，我的上师在亲传引导时就讲了这么多，再没有别的说法，所以在此我也没有撰写。

华智仁波切说，关于曼茶的观想次第上师在传的时候就这么多，我们在念喇荣课颂中，后面还有一句，“供养具德诸根本传承殊胜上师，恳请你们悲心纳受我，恳请纳吾供”。但是这里面就没有了。如果我们念课诵集里面就念这个，如果我们修前行里面就修到这为止就没有了，就到传承殊胜上师。

然而，本引导文中说：另见《集密意续释》有详述。

本引导文中讲，《集密意续释》是个续部，现在传的不多，有些大德说这个续部度化众生的时间过了，所以有些大德也不传。很多众生对这个续部的信心不大、想修的心也不大。有些时候就是这样的，有些法在一个时间段中就很兴盛，调化众生很多，有些过了之后可能大德也讲的少，传的也少，众生修的也少。

《集密意续》以前法王如意宝为了这个传承延续，有一年请德巴堪布在佛学院给所有的僧众传了一次，其他时间专门讲这个续部的大德特别少，按这里面修法修的也不多。《幻化网》还是很广，还有关于幻化网的大注释——无垢光尊者的注释，还有全知麦彭仁波切的《总说光明藏》，这些幻化网的特别广，但是《集密意续》就很少。

所以，如果想要广泛了解，不妨参阅此书。

可以参阅，看一下这里面比较广大的方法。有的时候我们在供曼茶的时候，把有关曼茶的很多的道理了解的比较多，供养起来的时候也方便。

我们在供曼茶的时候看起来好像就是一个曼茶盘里面这些，好像我们在供的时候就是一个须弥山，东胜身洲、南瞻部洲，但是我们在观想的时候是无量无边的须弥山、东胜身洲、南瞻部洲，因为这本身就是意幻供养。

所以我们在中央须弥山王的时候，也可以观想无量无边三千大千世界里面的须弥山，全部供养上师三宝。东胜身洲也是这样。你的心量有多大，你可以观想多少就观想。能够观的越多、供品越多，积累的资粮也就越大。

有些地方说，比如一颗大米就代表所有的供品，所有三千大千世界都能够在一颗大米中。你这样放的时候，就可以积累最大最多的资粮，通过自己观想的能力，完全可以在这里面体现出来。

大恩上师在讲记的后面也讲，三十七堆供完之后，我们记数是不用记的。有些道友不清楚，可能听的时候没有听，记数用三十七堆来记，修的好慢好慢，现在好多人才修了几十遍。上师讲不是用三十七堆来记的，用后面的四句话来记就快了。

前面用三十七堆来记的确是非常缓慢的。所以在记数的时候用后面这个“涂香鲜花遍大地，须弥四洲日月饰，观想佛刹作供养，愿诸众生行佛刹”。这四句是当年赤松德赞国王请莲花生大士灌顶的时候，把整个的国土、眷属这些受用，都给莲花生大士供养，就用了这个偈颂。所以平时简易的时候就用这个，七堆记数的时候也是用这个。

“涂香鲜花遍大地”，上师讲在念这一句的时候，手上首先抓一把供品，一边念一边用手腕擦基盘。念“须弥四洲日月饰”的时候，手上的供品就放七堆——中央一堆，东南西北、日月，就是七堆，图上面画的很清楚。

念“须弥四洲日月饰”和“观想佛刹作供养”的时候供品就放完了，然后“愿诸众生行佛刹”，就发愿一切众生能够行于佛刹。“行于佛刹”就是生到佛刹中，成佛或者获得解脱。

在记数的时候就只念这四句，其他有一些传承中也这样说。后面这个咒语是不念的。有些时候咒语在修的时候也念，但是这个时候只是念这四句话。有些时候不念四句话专门念咒语，就是曼茶咒。

这里面有须弥山、四大部洲加日月，总共七堆。这个是代表什么呢？一个须弥山、四大部洲，加日月就是一个世界，把这个供养上师诸佛。但是我们在一边供的时候，是不是只观这七堆呢？不是，只不过用七堆表示。可以把七堆延伸到前面的三十七堆，也可以在念放七堆的时候，观想所有的供品在里面，只要你能够想到所有的供品都可以供。

包括三身，在放的时候这个是化身的曼茶，所有化身界的一切的供品供养；这个是所有报身刹土清净的供品供养；这个是法身刹土所有的庄严供养。当然法身是无形无相的，但是我们可以把法身的境界、状态都供养。

包括有些密宗中的五肉、五甘露，只要可以供养的东西都可以在一边念四句话的时

候观想。比如我们在念麦彭仁波切造的上师供，这里面也有外、内、密、极密的供品，还有麦彭仁波切造了一个专门的供养文《密宗供曼精华》，这里面也有很多外、内、密的供品。有那样一种供养仪轨，这里面一边念一边供养，或者把这里面提到的供品都可以拿来供养。

这个也是积累资粮、相应于实相的方法。因为你观想的清净一些，比如说密宗中讲的五肉、五甘露，就是相应于究竟的实相、打破你的净秽执著。有的时候就把你空性的见解、把你的一切万法都是清净的这个状态作为供养。一边念四句，一边可以把你所有学过的教言都用一次。

当然这里面也有菩提心，因为你供曼茶本身就是为了利他，为了一切众生生成佛而供养的，也可以把这个供养上师诸佛。然后供养这些供品、所供养的对境，要利益的对象，这方面都是可以的。哪怕所有这些众生的身体也可以拿来供养，他的本性也是清净的。安住清净的本性，这些所谓脏的东西没有什么不可以供养的。

所以有些时候，比如三十七堆里面只挑好东西供养，不好的东西这里面没有提了。但是真正来讲，如果你有一些更高的见解，所谓不好的东西本性也是彻底清净的，所以如果按照这个标准来看，那就没有什么不可以供养的。包括这些最不干净的屎尿，这些东西的本性完全是清净的。

包括众生的身体，包括整个器世界都可以供养，这个就是训练你的见解，不单单是在做曼茶供，其实也是在修密法。但前提是你要知道这个见解才行，没有这个见解你就按照我只供干净、悦意、高档的，这样也可以，反正是积资净障的一种方法。

三身曼茶里面有很广大的供品，有些是按照这些见解摄持供养，有些是血肉、降伏、双运供。不同的教义中有各式各样不同的供养方式。按照自己所学习过的来供，如果我们没学很多不要紧，就供养须弥山、四大部洲和日月这七个，或者就供养三十七堆供品，这些对我们来讲都是比较干净悦意的好东西。其他的东西你觉得不能供养，上师说不供也行。

修曼茶的人本身的层次也有很多，如果你有这个能力，就可以按照你的见解去摄持供养，如果你没有这个能力就可以不供。如果你有见解的话，包括你的罪业也是清净的，你的烦恼也可以拿来供养，没什么不能供的。只要你能够知道它的本性的确是空性，全部都可以很相合密宗的不舍弃烦恼、不舍弃不清净的东西就可以成正觉的观念。这些如果学过就可以，没学过的话就按照这里面讲的就可以了。

下堂课我们会讲到三身曼茶的内容。今天我们的课就讲到这个地方。

索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 催伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

