大圆满前行引导文-普贤上师言教-积累资粮

**四、积累资粮**

    虽知俗妄然积二资粮，虽证胜义无修然入定，

    虽已现前双运仍精进，无等上师足下我顶礼。

    积累资粮之引导分二：供曼茶罗，古萨里。

    供曼茶分六：供曼茶之必要，所修曼茶罗，供三十七堆曼茶罗，三身曼茶罗，供品洁净，积资之理。

**供曼茶之必要**：如果没有圆满福慧二种资粮，则无法获得具二清净之佛果。此外，二种资粮尚未完全圆满之前，自相续中不可能生起无倒空性实义。如经中说：“乃至殊胜二资未圆满，尔时不能证悟胜空性。”又有：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。”虽然已现量证悟了空性，但乃至未获得圆满正等觉果位之前，还必须使修道日益增上，此仍然需要精勤积累福慧二种资粮。如大瑜伽士谛洛巴尊者说：“吾子那诺巴，此现缘起生，未证无生义，莫离积二资。”瑜伽士布瓦巴也曾在道歌中说：“虽具不希世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。”无等塔波仁波切也说：“虽然积资净障本来清净，却应从细微资粮开始积累。”所以，佛陀以善巧方便大悲宣说了不可思议积累资粮的方法，但其中最为殊胜的即是此供曼茶罗。如续部中云：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”

供曼茶罗时，按自宗的做法，有所修曼茶罗及所供曼茶罗两种。曼茶罗所用的材料，根据自己的经济条件，上等为金银等珍宝，中等为青铜等原料；下等用石板、木板等光滑的平台也可以。所摆放的供堆（供曼茶罗所用的物质）：上等为松石、珊瑚、青金石、珍珠等珍宝；中等为诃子（藏青稞）、余甘子（榄橄子）等药物果实；下等为青稞、大米、小麦、豆类等谷类；最下等者也可仅以碎石、瓦砾、沙粉等为所缘境。无论如何应当认真擦拭曼茶罗的基盘。

**所修曼茶罗**：首先在所修曼茶罗的基盘上放置五堆，中央一堆观为毗卢遮那佛，由佛部尊众围绕；前面一堆观为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方一堆观为宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方一堆观为无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观为不空成就佛，由羯磨（事业）部尊众围绕。或者如明观皈依境一样，中央一堆观为与根本上师无二无别之莲花生大士、大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面一堆观为释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧一堆观为八大随行佛子由大乘（菩萨乘）圣者僧众围绕；左侧一堆观为声闻二胜（舍利子、目犍连）由小乘（声闻）圣者僧众围绕；后面一堆观为光芒闪烁的方格架内，层层叠叠置放法宝经函。无论如何应将所修曼茶罗放在供台上，如果有条件则应设置五供，等环绕其周围；供养在身语意（三宝）所依前，若无条件则没有所修曼茶罗也可以，以意念明观福田。

**供品洁净**：如此供曼茶罗期间，以青稞、小麦等谷物供曼茶罗时，自己如果有条件，则绝不能反复使用陈旧的粮食供养，而应全部以新粮食供养。如此供养后将所供粮食施与鸟、鼠或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛经、供塔前都可以，不应归己所有而自行享用。若没有条件则根据情况而适当更换所供的粮食及供品。如果贫穷的人，则仅用一次所供养的粮食反复供也可以。无论如何应当先清除其中的土灰、稗子、鸟粪等所有的杂质，做到所供物清洁，并且用藏红花等妙香水浸湿后供养。对于无有任何财富的贫穷者或者能够真正观想“一尘中有尘数刹”而作意幻供养的那些利根者而言，佛经中开许可以供养土粉、瓦砾等。而自己本来拥有财富，却舍不得用来上供下施，反而以诵咒、观想等种种相似的理由不作真实供养，并且自以为是的那些人，其实是自己欺骗自己。此外诸续部窍诀中说“清洁美妙之供品”及“配制清洁欲妙供”而并没有说“肮脏污秽之供品”，因此绝不能将自己的残汤剩饭等肮脏物作为供品，或者好的青稞自己食用，渣滓作为供物或磨成作神馐食子的糌粑等，有极大的过失。如往昔噶当派诸大德曾说：“不应自己享用新鲜的部分而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝。”有辣味（旧酥油有辣味）或腐败的酥油等作为神馐或做成酥油灯供养，而自己食用新鲜的酥油，这些是耗尽福德之因，所以必须断除。同样做神馐、食子等时，其软硬程度应当做成与自己食用的一样。不能考虑简便易行而做成软软绵绵的食子团。如阿底峡尊者曾说：“西藏人不会富足，人们做的食子团太软了。”此外尊者又说：“在藏地，仅仅以水积累福德也已足够了！印度过于炎热，因此无有西藏这样清净的水。”如果自己能够精进，那么以供养清净的水来积累资粮也有不可思议的功德。作水供时应当认真地擦净七个供水杯等供器，排列供器时也应使间距适度，不可有过宽过窄、歪歪斜斜的现象，并且水中不能混有谷类、灰尘、含生等，水器中的水也不能过满或不满，应做到供台上无有溢出的水流等，做到美观、悦意。如此在《普贤行愿品》中也说：“以诸最胜庄严供”。无论是何种供品，乃至摆放、罗列的形式都应做到美观、悦意。这样，以恭敬诸佛佛子之因便可圆满自己广大的福德资粮，因此我们应当竭尽全力精进行持。

    此外，自己无有财富及能力者以清净意乐供养肮脏的残汤剩饭、低劣之物等也未偿不可。因为诸佛菩萨无有净秽执著的分别念，所以往昔也有贫女仲涅玛供养世尊酥油灯的公案。另曾有一位患了麻风病的女子在行乞时得到了一碗米汤供养声闻大迦叶尊者。当时一只蚊子落入汤里，麻风女试图除去蚊子，结果手指断落于米汤中。但是大迦叶尊者为了满其心愿而享用了米汤，并做为自己全天的食物。因而麻风女无比欢喜，以此因缘死后转生于三十三天。所以供养曼茶罗时也是同样，以清净意乐、尽己所能做成纯净、悦意的物品而供养乃殊胜要诀。

**慧灯之光-加行的修法——曼茶罗修法——积累资粮之殊胜方便**

一、供修曼茶罗的意义

曼茶罗是什么意思呢？曼茶罗是梵文满扎纳的音译，“满扎纳”在梵文中有很多种含义，在这里就是坛城的意思。

为什么要供修曼茶罗呢？是为了证悟大圆满，也就是为了获得无上的智慧。为什么要证悟大圆满呢？因为我们要从轮回中寻求解脱，并且要有足够的能力去度化众生，所以必须要有大智慧。

如果没有大智慧，我们就无法解决生老病死的问题。而生老病死，却是每一个人都要面临的，而其中的绝大多数人，还是在没有任何准备的情况下面临的。除了专门救度众生的菩萨以外，一般人都是不由自主地投胎于世、迫不得已地饱受病痛、无可奈何地衰弱变老。没有一个凡夫，能够在没有任何后顾之忧的情况下，满怀希冀地翘首盼望死神的光顾。但迫于业力的牵引，最终还是不得不命丧黄泉。

为什么六道众生有着迥然各异的命运呢？这肯定是有某种因缘的，世界上没有无因无缘的事。从古老的外道宗教，到现代的新兴学科，千百年来，尽管各种论著层出不穷、汗牛充栋，却从来没有提出过足以解决这个问题的方法。唯一能够给出正确答案的，只有佛陀所宣说的佛经。如何面对生老病死？解决这个千古之谜的方法也只能来源于佛教。

一提到佛教，有些人就会与烧香、磕头、念经等等联系在一起，以为这些方式就是解决生老病死的良方。究竟是不是这样呢？事实并非如此。虽然烧香、磕头、念经、拜佛还是有一定的功德，但仅仅依靠这些，是不可能推翻轮回的。因为这些形式上的东西，与轮回的根源没有什么冲突和矛盾。要想彻底断除轮回，就必须寻找一种与轮回之因针锋相对的方法，这个方法就是证悟空性。

修五加行的最终目的，就是为了获得证悟空性的智慧。为什么一定要获得这种智慧呢？从小乘的观点来看，为了了脱自己的生死，需要有这样的智慧；从大乘佛教的境界而言，不是为了解决个人的生老病死，而是为了解脱天下所有众生的生老病死，所以我们要获得这样的智慧，这是大乘菩萨的发心。

修习从外加行人身难得开始的这一系列加行的最终目的，就是为了获得这样的智慧。修行的标准，不是以数量来衡量，而是要在质量上达到一定的要求。只有这样，我们才能证悟空性的智慧，才能轻松地断除我执。

什么叫做我执呢？我执分两种：具生我执和遍计我执。其中的具生我执，是先天而来的一种我执，比如说我要吃东西啊，我不要痛苦啊，我要快乐啊等等，这是包括畜牲在内的所有众生都具有的，我们所有的烦恼也都是来自于这个我执。之所以平时我们只管自己而不管他众，就是这个我执在作怪。有了这个我执以后，我们就只爱自己，而不爱其他生命，一切行为都是为了自己打算。只有在这个我执彻底消灭了以后，我们才能够全心全意地投入到另一份事业——度化众生的事业当中。比如说，现在很多人放生、念经、磕头、烧香、拜佛，只是为了自身的健康长寿，工作上没有违缘等等，在这些发心当中，都有非常浓厚的自私心。如果想消灭自私的成分，全心全意地度化众生，就必须把我执推翻。

要推翻我执并非轻而易举之事，必须依靠证悟空性的殊胜智慧。但这种智慧也不可能是无因无缘得来的，而是需要聚集产生这种智慧的各种因素。比如说，如果希望丰收，就必须要去种地，并千方百计地创造出种种能够丰收的因素；要种一朵花，就需要具备潮湿、温度、种子、土壤等等条件，在全部条件具备了以后，花才能够生根、发芽，并最终吐露出醉人的芳颜。

同样，解脱智慧也不可能从天而降，必须依靠因缘。什么样的因缘呢？就是皈依、发菩提心、金刚萨埵、供曼茶罗、修上师瑜伽等等。要想证悟空性，就必须通过以上方式来积累必要的条件，这些条件也叫做资粮。现在我们是凡夫，虽然在流转轮回的过程中也积累了一些资粮，但我们所积累的资粮还不够成就，所以，让相续中的资粮不断增长是必不可少的。

布施、持戒、忍辱等等都属于积累资粮的方式，但这些方式都不如供修曼茶罗殊胜，这种修法像金刚萨埵修法一样，是密宗特有的修法，依靠这些诀窍，就能迅速积累不可思议的资粮。显宗虽然同样是大乘佛法，同样是寻求度众之方的修法，但因为具体的修法不如密宗，所以成就的速度会慢一点。为了以最快捷的方式积累资粮，获得佛果，我们就需要供修曼茶罗。

二、曼茶罗的具体修法

（一）前期准备

所谓曼茶罗，包含外在曼茶罗和内在曼茶罗两种。外在曼茶罗就是用金属或其他原料制成的有形曼茶罗，这种曼茶罗在很多佛具店都可以请到，它能起什么作用呢？我们可以打一个比方来说明，在西藏有一种习惯，如果要替人带口信，为了怕把捎信的事情忘掉，很多人会在手指上拴一根线，当看到这根线的时候，人们就会想起所带的口信。同样，外在曼茶罗所起的作用，也就是一种提醒和观想的工具。外在曼茶罗，又包括修曼茶罗与供曼茶罗两种。

内在的曼茶罗是什么呢？就是要将我们普通人看来是由几块金属与一些供品组成的曼茶罗，观想为五方佛的坛城，或者其他化身、报身刹土等清净与不清净的世界。这不同于小孩子玩耍的想象，因为依靠念诵皈依偈，以及观想的缘起力，的确可以产生不可思议的效果。所以，在两种曼茶罗中，最重要的是内在曼茶罗。也就是说，内心的观想是最重要的。外在的曼茶罗是不是不重要呢？并非如此。外在的曼茶罗还是必不可少的，只有二者的相辅相成，才是修好曼茶罗的必要保证。

供的时候，首先需要曼茶罗盘；其次需要供修曼茶罗的供品。曼茶罗由曼茶罗基、铁围山和曼茶罗宝顶组成。如果以制作材料为标准，也可将曼茶罗盘划分为高低不同的档次：黄金、白银是最上乘的；青铜之类的金属是中等的；铁板、木板是下等的；石板是最低档的。供品也分上中下等：上等的包括珍珠、玛瑙或者水晶之类的珠宝，中等的为药材，下等的是粮食，最劣等的是沙石。

如果条件允许，就一定要用上等的供品。虽然在佛的境界中，一切都是平等的，没有高低贵贱的分别，但我们凡夫的分别心却会认为，黄金、白银、珍珠等是珍贵难得的物品，如果能用这些物品进行供养，从我们的角度而言，就是给佛供养了非常珍贵的供品，那么我们也必将由此而积累极大的资粮。

当然，如果是不名一文的苦修者，只要发心清净，用沙子也可以代替供品，但必须是在自己的确无能为力的情况下，才能有这样的开许。如果以自己的财力可以提供上等的供品，却因为吝啬而将下等的供品用来供养，就不但不能积累资粮，反而会有过失。所以，在供品和曼茶罗的选择上面，都有一定的讲究，尽量采用好的原料，才是明智之举。

在供修之前，应将曼茶罗基盘与供品擦拭清洗干净。即使用的是类似大理石、花岗石之类的石板，也应擦拭得干干净净、一尘不染。用来作为供品的粮食、药材或者水晶，首先也要剔除杂质，然后在水里面洗干净。如果是粮食，还需要染色。染色所用的颜料，是由藏红花等药材浸泡而成的香水。藏红花在中药市场都可以买到，藏红花除了可以染色，它还具有一种天然的香味，将藏红花、红檀香、白檀香、冰片、肉蔻等药品泡在水里，就可以制成有颜色的香水，这种香水不仅可以给粮食染色，同时也是喷洒供品不可或缺的香水。这种喷洒供品的香水，是不能用商场出售的普通香水代替的。如果是水晶、玛瑙等珠宝，就不需要染色，只需在洗干净以后，洒上香水，然后晒干即可。这样，曼茶罗盘与供品就准备好了。

供的时候需要两个同样的曼茶罗盘。其中一个曼茶罗，称为所修曼茶罗，在修曼茶罗期间，它就应该一直放在供桌上面。也就是说，如果我们修十万遍曼茶罗需要三个月，那么在这三个月当中，它都应该一动不动地放在供桌上。另外一个曼茶罗，是用来每天供修的，称为供曼茶罗。

这些素材准备好以后，如果有单独的佛堂，就应当将佛堂打扫干净，并洒上上述的香水，然后要设置三层的供桌（见图）。

供桌分三层，最上面的一层置放佛像、经书以及佛塔。佛像表示佛身，经书表示佛语，佛塔表示佛意。佛像就用释迦牟尼佛的像，最好是装过藏、开过光的；经书可以用《金刚经》、《心经》或其他《般若经》，上面再置放大幻化网或大圆满的经书；佛塔也是要用装过藏、开过光的佛塔，如果没有佛塔，用金刚铃也可以代替。

第二层置放所修曼茶罗。所修曼茶罗的供置方式如下：首先在曼茶罗盘的中间放置一堆供品，然后将朝向自己的方向观想为东边，并在东、南、西、北各方分别放置一堆供品，这五堆供品既可以将中央一堆观为毗卢遮那佛，由佛部尊众围绕；东方一堆观为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方一堆观为宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方一堆观为无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观为不空成就佛，由事业部尊众围绕。也可以像观想皈依境一样，将中央一堆观为与根本上师无二无别的莲花生大士以及传承上师；前面一堆观为释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；左右两侧观为大小乘的圣者僧众；后面一堆观为经函。供置完毕以后，就将所修曼茶罗放在供桌上不动，直至规定数量修完以后，就可以收回。

第三层置放供品。

第一种供品是食子，如果不会做食子，或者因为在气候炎热的季节，食子容易变质，就可以用饼干、水果之类的食物来代替。有一点需要注意的是，很多居士都喜欢把供佛的供品拿来自己享用，甚至想当然地将这些供品视为加持品。但是，依照密宗外密以下的要求，这些供品是不允许自己吃的。虽然在密宗内密中没有这些要求，但内密所要求的境界也是很高的，我们在具体行持的时候，最好遵照保守的要求去做。所以，供佛的供品不能自己吃；

第二种供品是花，应当供养漂亮的鲜花，而不应以塑料、绢丝等为原料做成的人工花代替；第三是供水；第四是供灯；第五是供香。除了供水以外，其他的供品只供一份就可以了，但供水却要供七杯。杯子间的间隙既不能太宽，也不能太密，一般大小的供杯（直径 10 厘米左右）之间的间隙，为一粒米的宽度；如果是大供杯（直径 20 厘米左右），其间隙就是一根手指的宽度，供杯应在一条线上整整齐齐地摆放，倒水的时候既不能因太满而溢出，也不能太少。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再换上新的凉水[[1]](http://www.hui/)。

这种供养也是有顺序的，最好不要颠倒，供的时候从佛像的右边，也即我们的左边开始供；收的时候从佛像的左边，也即我们的右边开始收。花不一定每天更换，水却应该每天更换，换掉的水不能倒进厕所以及其他不干净的地方，而应倒在花园或者屋顶等干净地方。

这样，供曼茶罗所需要的供桌就已经陈设妥当，下面就开始供曼茶罗。

# 《前行广释》第119课辅导资料

五、供品洁净；

供曼茶时，供品可以不高档，但一定要干净。供品高不高档和能力、福报有关，有福报可以把供品打造得很高档，但是干不干净和心有关，对这个重不重视，这是两个概念。有能力可以买高档的东西，但是有了高档的东西，把它放在那儿，一层灰蒙着，说明心里不重视。东西可以不高档，但要洁净，心要重视。

平时供水、食品时，都要让供品洁净、悦意，用心在做。供台要整齐，横看竖看都很整齐，这就是在用心做，别人一看这个佛台很舒服，就知道他肯定是用心在布置。乱七八糟，水碗摆放的歪歪曲曲、弯来弯去的，不是一条线，灯也不整齐，这就是没有用心。

东西一般般，但用心在做——摆得特别整齐、悦意、干净，这种心态是很珍贵的。积累资粮很大一部分是从这来的。供品本身产生一部分的福德，供品是否高档，供养的钱是不是多，这只是产生福德的一部分因素。另外一部分，而且是主要的因素，就是心态，特别认真对待，做的特别好。

上师经常讲，以前的噶当派，现在的格鲁派的一些寺院，对待供品特别重视，很用心在做。修行人也是应该用心做，条件可以简陋，但要用心。虽然是一个很小的台子，但要把它擦干净，认真摆整齐，用心去做，如果用了这份心，就会得到很大的福德。这叫供品洁净，表现我们的心理状态。

**供曼茶之必要：**

了解必要之后，就会有兴趣学习怎么供曼茶。如果内心中对供曼茶的必要没有生起应有的认知，后面讲的曼茶就和我们没关系了，你讲你的我做我的，啥都没学到。如果有兴趣了，就会关心曼茶怎么修？有什么注意事项？会关注一些细节方面。

很多道友问问题很细，这个细节那个细节，说明他对这个修法有兴趣。没有兴趣的话就懒得问，知道有这样一个法，不会关心其它的。知道必要性之后会关心下面一系列的修法，把它做圆满、极致。有时上师们也会说，太细了也没必要，法本里没讲的，就不用太细。

但是应该有的这些细节我们还是要了解，也有一个度。太过于注重细节，有时会忽略全局和整体；太过于注重全局、对细节没有重视的话，可能也不太圆满。所以这里面也是一个度，我们在学法过程中要看上师们的教言，怎么样做到这些，松紧要适度。我们的见解也是一样，修法方面也应该有这样的智慧。

如果没有圆满福慧二种资粮，就无法获得具备二种清净的佛果。

首先讲了总原则，从反方面讲如果没有圆满的话会怎么样。如果我们没有修、没有圆满福德和智慧二种资粮，就没有办法获得具备二种清净的佛果。二种清净我们学过了，一个是本性清净（自性清净），一个是离垢清净。

自性清净是说不管你成不成佛、学不学佛，每一个众生的本性都是如来藏，都是清净的佛性。连蚊子、苍蝇，连最可恶的恐怖分子，他们本性都是佛。这对我们来讲很重要，因为修行还没有达到比较纯熟阶段的时候，我们总会有讨厌的人或一类众生。当我们遇到、看到比较讨厌众生的时候怎么想？首先应该想到他也是众生，第二这个众生也有佛性，他也是未来佛，本性是清净的。

如果你这样一想，你内心中的那种情绪会转变，至少你有个基础去改正自己一些不好的心态了。如果你修得比较深，这样一想，不好的心态马上就减弱或消失了，这个叫自性清净。我们对自性清净需要花时间领悟，因为自性清净对现前自己的佛性和很多修行来讲是一个基础。此外，现前自性清净对打破我们的非理作意也有很多必要性。不管学不学佛、修不修行，每个众生本性都是清净的，叫自性清净。

第二个叫做离垢清净，虽然自性是清净的，但是还有垢染覆盖在上面，我们这些有情就是这样，本性是清净的，但是并没有显现出来，让这个本来清净自性不显现的是什么呢？叫做垢染、客尘。修行就是把客尘、垢染去掉的过程。

在很多经典中，无垢光尊者的《虚幻休息》以及弥勒菩萨的《辨中边论》都讲过，众生、菩萨、佛安立三个阶段，众生叫不清净阶段，他的垢染一分都没有离开；菩萨叫不净净阶段，不净和净两个都有，不净是说他的垢染还没有完全清净，净是他已经清净了一部分，但是客尘还有一部分；佛地的时候就叫做清净，完全清净没有垢染了。

不单单是本性清净，而且本性清净全分显现了，垢染离开了，这种状态的清净叫做离垢清净。但是两种清净是一个本体，只不过自性清净上面有垢染，离垢清净是垢染没有了。叫做二清净的佛果，只有佛才有。菩萨还不能叫做二清净，因为他的自性中还有不清净的部分，烦恼障、所知障还没有完全远离。

真正的二清净只有佛果才能够具备，所以二清净的自性要现前必须要圆满福慧二种资粮，不圆满就无法获得。这就告诉我们，如果想要成佛，想要现前每个众生本具的佛性、让自性清净彻底显现出来，就需要圆满福慧二资粮。我们开始听闻前行或者皈依的那一天起，就开启了圆满福慧二资粮的大门，从这儿走上了圆满福慧二资粮的道路。

什么时候你参加皈依了，或者对修行有兴趣，或者开始真正闻思修了，这时就开启了圆满或者积聚福慧二资粮的道路。之后我们就要通过各式各样的助缘，上师的加持、道友的帮助、不断地闻思，让积累二资粮的道路继续走，而且走得很顺畅，中间不要停滞。

如果我们继续做、不间断的话，二资粮总有一天会圆满的。随着我们相续中智慧、福德的生起，随着修行的推进，二资粮会逐渐圆满。刚开始起步的时候很少，只能够得到一点点，也许一整天忙活就得到一点点福德和智慧，刚开始速度没办法提升。

如果我们按照这个原理去做的话，随着资粮不断增长，速度就会越来越快，后面就会加速。在更高的起点上加速，修行就会越来越迅猛。现在我们逐渐做，只要不断去积累，总会达到圆满的程度。

再者说，二种资粮没有圆满之前，自相续中不可能生起无倒空性实义，

还有，二种资粮没有圆满到一定程度，什么程度呢？证悟空性。如果你要证悟空性，内心的福德、智慧二种资粮必须要圆满到能够支撑你证悟空性的阶段才行。所以二种资粮没有圆满到一定程度之前，在我们的相续中不可能生起无倒空性实义。虽然空性本身是不需要修出来的，而且空性中本来没有能修所修，没有什么可执著的。

如果你想要现前无修的空性，就必须要修，看似矛盾，但不矛盾。有些人说既然是空性我啥都不修了，你不修就永远现前不了这个状态。你不修它也是空性的，众生不修、不成佛他自性也是清净的，但是有什么用呢？你只有自性清净，对改善你的生活、让你远离烦恼本身不起任何作用。你必须要通过修行让它现前哪怕一分，哪怕一点点，也能够起作用。

无倒空性不管修还是不修，它就是离戏的。但是如果你不去修，它就无法现前，你就无法受用。来自于空性的加持、种种的安乐，如果你不修就永远领受不了，这也是一个无欺的规律。胜义中是无所修的，但是如果不修你就得不到，现前不了这种状态。

所以我们要生起无倒实相空性，必须要很认真地对待福德和智慧资粮，认真去修行，逐渐我们就会靠近。比如说我现在学《中论》、《中观庄严论》，就是在了解福慧资粮中的“慧”，慧资粮的空性部分我要去学习要了知。了知之后才能用，才能在这个基础上开始通过空性智慧去摄持、做一切的修行，或者打坐观空性，这时候才可以圆满。逐渐去修行，创造和圆满智慧资粮。

然后我们要学习怎么样能够圆满福德的方法，怎么样才能够得到更大的福报。世间人有自己的一套说法，“你这样做很好，你是个大善人……”。但实际是不是呢？按照更高的标准、更深的智慧来看，你这个福报可能有一点，但是你的心态不清净，或者说里面很多要素欠缺了，这时候就没办法。

假如说我们这些人不是内行，在看别人表演的时候，就说这个不得了，但是内行或有经验的人一看这里面破绽太多了，一个专家以他的眼光来看就不一样。我们看打拳打得很热闹，专家说这是花架子、没什么战斗力，我们看他肯定很厉害，又能翻跟斗等等，但是你翻跟斗是没有用的，会打的马上就直击要害了。

所以佛菩萨这些有智慧的人带着佛法的境界来看积累资粮的时候，眼光就不一样。有时表面上做得轰轰烈烈，做得很大，做这个慈善那个慈善。但是如果真正有修证智慧的人他一观察这个人的心态，发现他里面隐藏了很多不好的心态，或者应该让福报很大的这些心态都没有。我们是看不出来，但是有经验或者有智慧的人能看出来。

讲这个意思是什么呢？我们在积累资粮的时候要学习正确的方法，不管是智慧资粮还是福德资粮，必须要认真学，因为这里面有太多相似的地方：看起来是，但其实不是。所以我们怎样辨别“是”“不是”呢？怎么把不是的东西去掉，只做真正干净的资粮。所以必须要去学。

在做事时，夹杂这个心态是不好的。所以要努力去改正，把不好的心态踢出去，比如我爱执、竞争心。如果带着竞争心去做，看起来你在做这些事情、在修法，但没办法变成很干净的资粮。所以上师说，在做善法时，必须把影响质量的东西、杂质去掉。不然会染污你的资粮，所以在修的过程中，一边修、一边努力调整。

为什么上座时我们要发菩提心，因为菩提心是非常干净的心，不会有烦恼、嫉妒、傲慢。如果我们能通过这颗心摄持，那福报、资粮就很干净，至少在这阶段是干净的。然后深入修行，当我们智慧上升时，在那阶段出现的杂质，又会发现、调整。所以就越来越干净，最后一直达到登地，就证悟实相了。

所以要证悟空性、现前空性，必须要让资粮特别干净，怎样才能让资粮干净？一方面要不断去修；还要不断去学习、发现杂质，生起更深的智慧去发现、去了解。这个心态以前没发现，现在发现它隐藏的很深，被挖出来了就要把它去掉。所以我们要不断学习，其实也必须不断地学、深入地学。否则我们自认为不错，但可能不一定，这个必须要了解。如果这个没有圆满前，生不起无倒的空性的证悟。

经中说：“乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。”

乃至殊胜的福德资粮没有圆满，期间不能证悟殊胜的空性。

证悟空性，有佛的证悟、也有菩萨的证悟，当然有时也有加行道的证悟。但未圆满的意思是什么？就是圆满到能够让你证悟这个阶段的空性为止。比如证悟的空性是初地，你的福德智慧资粮必须达到让你证悟初地的状态。所以登初地的资粮没圆满前，你没法登初地。如果你资粮没圆满到加行道对空性的觉受前，也生不起加行道的功德。

所以这个阶段我们就要不断去修，去积累福德、积累智慧两种资粮，这是因缘法则。我们再再讲因缘法则，这没有任何办法可以偷奸耍滑的。比如我和释迦牟尼佛关系不错，或者我和这位上师关系不错，是不是开个后门，让我的资粮圆满了？没有这样的事。如果可以，你不用开后门。开什么后门呢？佛陀老人家的大悲这么圆满，能够给你的早就给你了。

就是因为给不了你，所以才让你老老实实去修。很多事情必须自己去做，如果他能帮你做，你绝对不需要祈祷他，这毫无疑问。他的悲心不是摆在那儿当摆设的，是实打实地能利益众生的心。世间上的好人都是做好事不留名，是不是？他不会通知你我做了好事，都是悄悄把事情做了。世间高尚的人都如此，何况修大悲心三无数劫的佛陀，不可能说能帮你做的他不做。

就是因为修行的主要事情，没办法替代，只有你自己去做。所以他告诉你方法、督促你，在你祈祷时给你加持，这些可以。所以我们前面讲，没办法偷奸耍滑，你必须要认认真真去做、去落实这些修法。再苦、再累、再枯燥都必须要做，咬牙都要坚持，因为只有这样才能突破我们的惰性、我们的障碍。

如果你不积累、不圆满资粮，你永远原地踏步，你想希求的这些果位，佛果也好、菩萨果也好、或者加行道也好，都没办法得到。只有实打实地把该做的资粮做了、该闻思的闻思、该修的修，这样才能够真正地生起来。所以乃至资粮没有圆满到一定程度时，没办法得到这些果。

我们的时间有限，以前我们可能在上世或者再上一世听过这些法，但没重视、没有修，所以我们现在的资粮还是这么可怜。如果现在听了后开始做，不管起步再晚，只要每天坚持做，我们的心态会越来越圆满、越来越成熟，资粮就会越来越多。资粮越来越多后，我们的障碍就会越来越少。善资粮、障碍间也是此消彼长。如果你福报少、资粮少，障碍就多，如果你福德和智慧很强劲，障碍就没办法起来。

上师在讲记中，也引用了汉地的说法，“一福压百祸”，只要生起了一种福德，就可以压制一百种祸事。如果我们经常去积累资粮、去修福德，如果我们福德很强劲，像世间上有些人的福德特别强劲，做事情自然而然特别顺利、没有障碍。而且有障碍很轻松就解决掉。

所以福德很强劲的，譬如天人、人等，基本上不会遇到很多大麻烦。福德很强劲的人根本转生不到有麻烦的地方，而是会出生到没麻烦的地方，这也是些体现。有些在人间中福德很强劲，他做事就很顺利；福德不强劲的人就很多障碍违缘，而且违缘出来后很难解决，这也是福德欠缺的体现。

要证悟也是一样，我们内心中有这样或那样的障碍，我们要突破这些违缘、突破这些障碍，有时会念护法、莲师、或通过忿怒修法遣除障碍。但这也需要很强的福德，如果福德很强劲，稍微祈祷下就很容易实现；如果福德欠缺，一方面要积累福德、一方面要经常去祈祷，慢慢会起作用。证悟实相空性也一样，资粮不圆满期间没法证悟空性。虽然空性本身是无所缘、无所执的，但证悟空性是一种果，果要现前，必须要有因。

虽然空性本身没有所谓的因和果的安立，因为它平等性，但证悟空性是一种果，这果现前必须要有因。因是什么？就是福德资粮和智慧资粮。所以你想要证悟一切无所缘的空性，必须要做世俗的善根。以前我们讲过，必须要把世俗的善根做到极致、做圆满了才行，欠缺一点点都不行。欠了一点点你可能也要等下一世再现前证悟，这没办法的。在佛教史里看，有些人这一世啥都没做，但很容易就证悟了，因为他在前世就差这么一点点。

汉地有个故事：一位老修行人整天敲鼓，祈祷护法、祈祷本尊，就是不现前证悟；另外一位小和尚敲鼓（好像是小和尚还是小喇嘛），敲一下就现前空性了。老修行人看起来很不满，为什么我天天这样祈祷却不来，他随便敲一下就来了？因为他前一世所有的因缘基本上圆满了，差一点点就证悟，但去世了，所以就到这一世，一点点因缘一做，一下就现前了。

所以，很多时候，哪怕欠一点都不行，我们必须要认认真真去落实善根。做到极致、做到圆满才行，欠一点都不行。这里我们要非常殷重地对待积资净障。对修行本身、对每一个修法的细节都要非常重视。你对因果越细、越重视，就能把漏洞补掉、把不全的地方补全，之后你一修就很容易产生强劲的福德。

此外还有“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴”的教言。

还有一种教言，就是“当知胜义俱生智”：应该知道胜义谛的俱生智慧。本性清净、自性清净的叫俱生智，每个众生佛性中本来就具备的无为法的佛智，叫做胜义俱生智。

应该知道，要现前胜义俱生智。“唯依积资净障力”，有两个途径：

**一、积资净障：**积累资粮、清净障碍。在《前行》中，积资就是曼茶，净障就是百字明，咱们的修法里主要就这两个。但别的途径也有，这不是唯一。

**二，“乃与具证师加持”**，还有一个就是具证上师的加持。一个是积资净障，还有一个是具有证悟上师的强劲加持。这两个因缘可以让我们现前胜义俱生智。

除了这两个之外，“依止他法诚愚痴”，如果我们没有依靠具证上师的加持，也没有积累资粮、清净罪障，想要在这之外找一些证悟的方法，就是愚痴。“诚愚痴”，这是金刚句。如果我们想要现前本性，必须要高度重视积资净障，必须要对上师生起很清净的信心，然后去祈祷。

其实这也可以归摄，修上师瑜伽本身也可以包括在积资净障中，二者之间可以互相含摄。但修法上是上师瑜伽、积累资粮、和百字明的修法，从修法上来讲可以不一样。修行一定要重视积资净障，平时还要祈祷上师三宝加持。把这些因缘、因素做圆满，就可以证悟心性。

在此之外去找方法，或者“自己觉得”、“某个道友认为”……都不可靠，应该依靠金刚句所说：积资净障力和具证上师的加持可以现前胜义俱生智，除此之外依止他法很愚昧。

就算是已经现量证悟了空性，然而在没有获得圆满正等觉果位之前，还必须要使修道日益增上，所以仍然需要勤勤恳恳地积累福慧二种资粮。

就算已证悟了空性——比如已获得初地的证悟（初地菩萨是现证、亲证空性的），或者已证悟了八地乃至十地，但没有圆满佛果、获得佛位之前，“必须要使修道日益增上”，还有上升的空间——还不是无学，是有学；还不是无上，是有上。有上就是上面还有。

如果是有上位，就要勤勤恳恳地积累资粮。当然如果到了初地以上，不再需要上师拿个鞭子在旁边守着让你积资净障了——每天敲打你“要积资净障、修曼茶”等等——证悟空性后就不需要了，但一般的初学者经常需要敲打，讲些功德必要、不精进的过患等等，有时甚至还要用无常来督促：寿命是无常的你知道吗？如果不修的话怎么怎么样……初期这些都要用，一旦证悟空性就不需要了，因为证悟后会自动去圆满资粮、做很多积资净障的事情。

我们必须反复了解积资净障的必要性，来督促自己懈怠的心。因为我们不修、不积资净障，从早到晚一眨眼也就过了。有时甚至没办法打发时间，这个电视剧也不想看、那个电影也不想看，走来走去、坐下站起，外面晃半天又回来，就是不想修法。这么大把时间本来可以坐下来修百字明、看书、或者修曼茶。修法不愿意动，其他方面或有兴趣或没兴趣，就是不想摸法器，也不想看书，这就是福报很欠缺。就像讲百字明时说这是业障重的体现，在这里是福报欠缺的体现。没有福报才会这样，有福报就争分夺秒地要修法、很高兴很欢喜地想修正法。

大瑜伽士帝洛巴尊者亲口教诲说：“吾子那若巴，显现此缘起，未证无生义，莫离积二资（原文说“莫离二资之车轮”，此处按意思译）。”

帝洛巴尊者对弟子那若巴尊者讲：我的心子那若巴，你应该知道，“显现此缘起”，就是所有显现法都是依缘而起的，是缘起法；一切显现都是各自因缘和合而产生的，本性就是空性。没有证悟缘起空性、显现即缘起的无生空性义（缘起生其实就是无生，没有自性生故就是无生、空性的意思。比如现在所看到的一切法，都是缘起而生的，其本质就是无生、是空性的，在显现的当下就是无生的空性）之前，“莫离积二资**”**——不要离开积累二资粮。

证悟者的教言是很殊胜的，加持力特别大。“莫离积二资**”**，不要离开积累二种资粮：福德资粮和智慧资粮。刚开始积累资粮比较笨拙，但持续地做，当福德生起来后会越来越善巧，因为积累福慧资粮是得到加持的因，也是清净障碍、无明、内心中的愚痴的，是正对治。持续性去做时，障碍会越来越远离，自性佛性会越来越现前，智慧肯定会越来越敏锐，这时对于一切万法的本性也逐渐会了解。所以修行佛法时，一方面持续性地修行，另一方面要不断地闻思，这样对万法本性的了解就会越来越明显、深入。

总而言之，在没有证悟胜义谛、无生空性义之前，千万不要停止积累二种资粮，要非常精进地去积累。

瑜伽士布瓦巴也曾在道歌中说：“虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。”

这是印度八十位成就者之一，布瓦巴尊者，萨迦派把他当成祖师。虽然有些人在见解上具足了不求世俗佛果的大把握，见解上已经知道一切无所得、一切无所修，没有什么可求的佛果，从空性上、见解上来讲，的的确确已经完全获得了不需要执著佛果的殊胜见解，“然应”——但还是应尽力精勤不断地积福资。

“见解上不求世俗佛果的大把握”的见解，要让它变成果，还是必须通过资粮来达成，这就是世俗谛和胜义谛之间的圆融。这两者之间一般人容易脱节——世俗上要修要做，怎么也想不通在修的时候怎么无所修，远离三轮；空的时候也想不通，既然是空的为什么还要修……永远也想不通这问题。

胜义中无修是实际状态，但它对我们来说现在还属于隐藏状态，要让它浮现出来需要给它因缘，这因缘就是修行，就是在世俗谛中发菩提心、观修空性。观修空性本身是世俗的修法。用第六意识观空性，属于世俗谛，就是我们这些众生的修法，必须把世俗的空性的修法也要修圆满、修极致。还有菩提心的修法...反正积资净障都是属于世俗谛。只要空性没有现前，所有的修法都是世俗谛，哪怕名字叫做胜义谛、叫做空性，也是世俗谛。

必须要把所有世俗谛的因缘（让空性的果显现的因缘）都要认真落实，修圆满、修极致，这时才能浮现出“在见解上认定的不需要修，胜义中一切无所作的”状态，境界要生起来。这就不是见解了，是实际的果。凡夫人很容易把见解当成果。见解和果之间差别大了——见解上了知一切是空性的、无所作的，就以为是果，“我得到了！”——没有得到！这只是见解而已。

千万不要忘记一个事实：你还是世俗谛的众生，胜义谛对你来讲就是愿景。你现在是具有烦恼的世俗谛的众生，你是通过你的思想在思考八万四千里外的胜义谛，还差得远。说“胜义谛无修”，好像不用修了——那是胜义谛的事情。你现在是世俗谛，所以还要修，世俗谛的游戏规则对你还是有用的。

如果达到胜义谛了，那再说胜义谛的事。现在关键是：嘴里说的不是真胜义谛，脑袋里的也不是真胜义谛，只有哪天达到了，那是胜义谛。但是达到的时候你就知道，噢，是双运的——胜义谛无修不是睡懒觉啥都不修，而是通过无修的方式来修——通达了。

刚刚学的人最喜欢、最容易犯的误区，就是要精进、该取舍的时候，就把大空性、禅宗、大圆满这些词句搬过来。反正就是不修，搬过来什么都不做。这是谁的境界？大圆满、大空性，要不然是佛、要不然是菩萨的境界。你把这些搬过来说我不用修了，是很荒唐的事。他们不用修是他们的事情，和你有什么关系呢？你还是一个凡夫众生，你需要现前。他们是怎么现前的？是积累二资粮现前，那你也一样。

我们容易把经典里的境界当成我的境界，把见解当成果，这是很大的错误。实际“究竟不用修”，那是究竟的事情，你现在还不究竟。如果到目的地了就可以睡大觉了，但你还没有到，还在路上，要搞清楚现在的状态是什么。“究竟不用修”的确是究竟不用修，到了目的地不用再开车了，踩油门脚都已经踩软了。但那是究竟的时候可以休息，现在还在路上，该做什么还得做什么，必须要做圆满。

达到状态，成佛了，的确超越因果了，成佛之后怎么都行——但实际上，成佛后佛陀积累资粮的心没有断，很多示现就是这样的。但往往没有到达境界的人，最喜欢不修。前面讲了，塔波仁波切说：你认为不要修就是需要修的标志。

虽然达到这把握，但还是要修，尽力地、精勤不断地积累福德资粮（当然智慧资粮也要积累），这非常重要。修行要增上、要圆满，福德资粮是非常重要的一环。有了福德资粮，很多事情都比较容易成办；没有的话，在修行过程中，这样的违缘也有，那样的违缘也有，没办法很顺利地做成事情。

在《白莲花论》里面，全知麦彭仁波切引用佛经的观点，专门有一个“福力王”的公案，那里面就非常强调福德，只要有福德基本上是无往不胜，就像如意宝一样，做什么都可以。福力王子还有几个兄弟，有人说精进很重要、有人说智慧很重要、有的说手艺很重要，而他就说福德最重要。如果有了福德智慧，很多事情就无勤承办。所以，大家去看一些讲福德的公案，可以对修福德产生很大的信心。

当然，现在有些人修福德是为了发大财、为了做事情更顺利，但这只是一个很小的目标。我们现在应该有更大的目标，就是要获得觉悟、获得利益众生的能力。要获得利益众生的能力，就必须要积累很大的福德。一切众生都要利益，福德小了肯定是不行的。

我们要为了究竟的目标去奋发。当然，在这个过程中，世间安乐顺便就可以得到。

无等塔波仁波切也亲口说道：“虽然积资净障也是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。”

这和前面讲的是一个意思。“本来清净”指我们要现前的积资净障的本性，是本来清净的。但是，要现前本来清净的状态，必须从一分一毫微薄的资粮开始积累。再小的资粮都不能说：这个很小的资粮我不做了。再小都要重视（大资粮更加不愿意放过了），要从很微薄的资粮开始积累。如果开始积累，再多（无量无边）的资粮都能够圆满。我们对于微薄资粮以上资粮的积累，应该生起很大的信心和兴趣。这样我们就可以证悟，最后可以现前积资净障本来清净。

胜义中无修，无修的状态我们通过修行来达成。究竟来讲是无修、无所得的，但是无修、无所得也需要通过修行，才能够达到这种状态。这个问题我们反复强调，目的就是为了让大家有个比较清晰的了解。这对我们在修行过程中树立正见是相当重要的。

所以，佛陀以大慈大悲善巧方便宣说了不可思议积累资粮的方法，

刚刚为什么要讲这些？因为我们以前学习佛法的过程中，经常容易出现这些疑惑。像胜义谛不修，为什么现在要修？究竟中没有因果，为什么世俗中要取舍因果？尤其是在学中观、学空性时，这类问题比较容易出现。因此，针对“世俗和胜义”这二者的结合，辅导时会有意识地、刻意地讲一下这方面的关系。有些道友可能就会避免走弯路，对世俗谛、胜义谛二者之间的关系、对见修行果之间的关系会有一些了解。

所以，积累资粮这么重要，“大慈大悲的佛陀，善巧方便地宣说了不可思议的、积累资粮的方法”。在大藏经、还有很多菩萨的论典中，有很多不可思议的、能够让我们积累资粮的方法。

其中位居于首的就是供曼茶罗。

所有的积累资粮中，最殊胜的就是供曼茶的修法。

供曼茶的修法这么殊胜，为什么不普遍讲呢？因为众生的根基也有很多，有些人的福德、根基没有成熟到一定阶段，跟他讲曼茶罗的修法，他就是生不起定解。他还是喜欢实打实的亲自去水池里面采莲花、亲手供在佛面前，觉得这个才能够生起功德。这些意幻供养、曼茶罗的供养，他就觉得是虚无飘渺的，得不到功德。

在很多地方，有很多小乘的根基、大乘的根基、一般的、种姓刚苏醒一点点的、和修行有素的人，他们对修法的理解也是不一样的。一般来讲，初学的人或者智慧不深的人，他最喜欢的就是表相、仪式感。他觉得能够落到实处、可以抓到手里面的他就踏实。比较高深的见解、修法，刚开始学习佛法的人不一定能够完全接受。所以佛陀为了调化不同的众生，讲了很多层次的积累资粮。

你喜欢实打实的，佛陀给你讲实打实的；如果你有比较好的根基、很好的见解，佛陀就给你讲曼茶的供养；如果是已经到了密乘的瑜伽士，佛陀会讲很多更深的密供、无上供，还有很多供养的方式。在《幻化网光明藏论》的供养品里面，供养的部分、会供等讲了很多，殊胜的供品、殊胜的供养方式、圆满资粮的方法特别多。根据不同的根基，讲了很多不同积资净障的方法。在这么多中，位居于首的就是供曼茶罗。

供曼茶罗的修法中，既有“实物供”（曼茶本身属于实物），也有“意幻供”，但主要还是意幻供，还有你高深的见解。其实在供曼茶的过程中，有这么大的、遍于法界的曼茶，你有什么见解都可以用。你的“等净无二见”也可以用，所有你能够想起来的清净供品、或者世间人认为不清净，实际上本性是清净的供品，全都可以拿来供养。这样可以包括所有的修行。

如果你有这些见解，在供曼茶的过程中，都可以用你高深的见解摄持，来圆满所有的资粮。就是说，你所有的思想都可以在这儿体现，而且是集中在一个时间段（供曼茶的过程），把这些高深的见解，落在实践中去体现出来。

把这些供养诸佛菩萨，一边是训练我们的见解、一边也是观想供养，把我们相续中的比如说“等净无二见”，在这上面来体现。一边供的时候、一边观想等净无二，很多平时可能不敢往佛台上摆的供品，也可以通过里面的观想方式来进行供养。而且找不到的供品，也可以通过这样的方式来供养。

如果通过曼茶来供养，到底要供养佛陀什么缘起物最好？什么缘起物都有，所有的最吉祥的缘起物在里面全都有。供曼茶中，整个世间里的、不清净刹土的、清净刹土的，所有悦意的供品全部具足，见解能够摄持的供品全都有，圆满资粮的速度就会非常迅猛。

但关键上师老人家、还有慈师老人家在讲曼茶的时候，主要不是看你放在曼茶盘里的几颗米，就指望这个来积累资粮——当然也可以，供米也有功德——但是米是代表你思想里面幻化出来的所有善妙的东西。所以，主要还是你观想、意幻的能力很重要。心上面的曼茶，你的见解、还有你自己的幻化，这些方面很重要，最关键的是这一点。

通过修学佛法，尤其修学密宗的见解（如果你有很多高深见解），在修供曼茶、或前面在修百字明、或是在修发心的时候，见解越高，越能够体现很多修行佛法和实相相应的殊妙修行。

诚如密续中说：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”

**“若于诸佛刹”**，如果将位于一切佛刹中的供品，一切佛刹中——比如说极乐世界中有很多善妙的供品。我们在经典里面看到八功德水，可以来供养；“黄金为地”，黄金可以来供养；还有很多“宝树罗网”，可以来供养；“宝树行列”可以来供养。很多清净刹土里我们没有见过、但是在佛经里面可能见过文字的描述，我们就可以忆念：极乐世界所有的供品、所有的庄严都拿来供养；东方不动佛刹土、现行刹土拿来供养；南方具德刹土所有的善妙拿来供养。一切诸佛刹的供品、清净刹土中的、报身刹土的供品都可以拿来供养。

**“无余三千界”**，三千大千世界中， 比如说我们南瞻部洲、还有西牛货州（下面我们修七堆曼茶时，也会提到这些），不清净刹土的这些善妙东西都可以供养。

供品很多，不是说曼茶盘里面几颗黄金这么一点。是整个南瞻部洲、整个地球上面有多少财富，这里只是其中的一小块，三千大千世界是无量无边的。很多善妙的供品，从现在一直到梵天界、到色界、还有欲界天，很多非常善妙的供品全部用来作善妙供养。这时你的心量要大，而且持净观、扩心量，把你能够缘到的所有东西都拿来供养。

**“庄严妙功德”**，就是还有很多殊胜的庄严。“庄严”的意思就是在三千大千世界中很多庄严的供品。“妙功德”，就是善根。功德也可以作为曼茶的供品拿来供养。就是说，我相续中的或一切众生的善根，都可以供养诸佛。把自己所做的三世善根作为曼茶来供养上师、供养三宝都是非常好的供品。庄严妙功德的意思也可以说是在供品上面做很多庄严，把功德作为庄严的功德来供养。

**“供养圆佛智”**就是供养三宝，圆满我的佛智：供养圆满的、具有智慧的佛陀，也可以说圆满的、佛陀的智慧；或者供养这些供品来圆满我的佛智。上师在讲记中这两个讲法都讲到了。

在供曼茶罗的时候，按照自宗的传统，包括所修曼茶罗及所供曼茶罗两种。

下面对两种都会介绍。

关于曼茶罗的质地，

可能这是我们比较关心的，其实真正应该关心的还是供曼茶内在的意义，这是最重要的。但是有些人只能关心到这个，“终于讲到曼茶盘了，我家的曼茶就是这样的……”对这个比较容易相应。不管怎么样，里面讲了关于曼茶罗的质地。

根据自己的经济条件，上等者使用金银等珍宝曼茶罗，

根据自己的经济条件，如果是上等者——有能力的话，可以用黄金打造曼茶罗，也可以用纯银，或者是其他的很多珍宝打造、制成的珍宝曼茶罗，这是上等者。

中等者使用青铜等材料制成的曼茶罗；

现在用铜的比较多，或者用现在的材料打造的比较多一点，这是中等的。

下等者使用石板、木板等光滑的平台作为曼茶罗，

下等者，找不到青铜等等，就用光滑的石板制成曼茶，或者用木板打磨光滑之后做成曼茶罗。早期九几年在学院修曼茶的时候，经济条件不行，很多道友、喇嘛谁有曼茶修完之后，就互相传着用。现在可能不需要借了，反正曼茶也不贵，从几十块、几百块、到上千块的都有。

如果有条件，原则上质地越高档越好：黄金、纯银。但有时候，有些修行者为了刻意地打破自己的执著，觉得用纯金、白银的曼茶，可能容易滋生自己的傲慢，产生攀比。“那个道友用的是镀金的，我的是纯金的。”为了刻意对治这个，故意选一个一般的，也有这个可能性。但原则上来讲，从供品的侧面，从质地来讲，材质越好的越佳。

无论哪一种都可以。

根据自己的经济条件，无论哪一种都可以。

所摆放的供堆（供曼茶罗所用的物质）：上等者用松石、珊瑚、青金石、珍珠等奇珍异宝；

上等者用松耳石、珊瑚、黄金，现在还有很多金豆子、银元宝、珍珠，还有珊瑚。

采珍珠可能会伤害众生的生命。有些大德说，如果现在你已经有了，可以用，如果没有就尽量不要买，有这样的说法。有些大德没有这样强调，有些大德是强调的。因为它必定和生命有关联，虽然它毫无疑问是一个好的供品，特别是一些又圆又亮的珍珠。但是这些珍珠的来源都是一些贝类，在贝壳里面，需要把它掰开，取出来之后它就活不了了。或者对它的身体有伤害。

有些大德强调过，如果你现在已经有珍珠了，就可以继续用，不要浪费了。但如果没有，就不要买新的。但是没有那么确定。总之奇珍异宝都是可以的。

中等用藏青稞、橄榄子等药物果实；

中等者是用青稞、橄榄子之类的药物。藏青稞是一种药物，也叫藏青果，是药物果实，比大米等珍贵。当然，橄榄子、藏青稞这些我们不太了解，打个比喻：上等的人参，或者灵芝，大概是这个意思，总之肯定比大米要珍贵的多。诸如此类是中等的供品。

下等者用青稞、大米、小麦、豆类等谷类；

下等者可以用青稞、大米、小麦还有豆类——红豆、黄豆，这些豆子都是可以的。

最下等者仅仅用碎石、瓦砾、细沙等为所缘境，也完全可以。

如果实在没有钱，也可以用碎石，比如比较光滑的碎石，没有很多棱角的瓦砾，还有细沙子等等，把这些作为所缘境。其实这只是一个代表，最关键的是观想，把这些当成所缘境表示，一边放的时候一边在供养，这些也是可以的。

大恩上师习惯用粮食，当时也说有些道友的宝石不知真假。也许这个所谓的宝石只是染了色的石头。很早以前，色达县县城有一些松耳石卖，有些人买了产生怀疑就把它摔碎，结果里面都是水泥，只是外面涂了一层绿色就卖很贵。

但有些是边角料，比如很碎的水晶、玛瑙，还有珊瑚，这些本身是珍宝，只不过是边角料，不算是假的。上师说那种假的宝石又大，修的时候“哗拉哗拉”响，灰尘很大，有很大的烟。有一次在学院共修的时候，好像上师也说过“你们这些假宝石……”。

如果是真的宝石就最好，有黄金、白银、钻石，能够用这些，一方面来讲，你的心很清净，另一方面曼茶也高级，供品也好，所有的条件都具备了。

做供养，如果有条件，这些也是因缘：供盘——曼茶的质地本身，也是一种供养，还是让你生起福德的因；里面的供品很好——黄金、白银，它也是生起福德的因；再加上你脑袋里的观想——意幻供养，这也是生起福德的因。如此一来都圆满了，发心很清净、观想很圆满、所有的供品面面俱到地观想到了。而且供品、曼茶、仪轨也都是很好的，所有的条件都是圆满的。

但如果有些方面没办法圆满，就尽量把能够圆满的做好，比如：观想可以做好，但是条件只允许用青铜曼茶，只允许用粮食来做供品，顶多里面加几颗宝石而已，这也可以。至于为什么此处说最好是这些呢？就像前面讲得，所有能够让你积累资粮的最好的因素，能够具备最好。如果不能够具备，这样也可以。因为最关键的还是观想，曼茶供养是一个意幻供养，这些其实也是可以的。

不管怎样，都要认认真真地擦拭曼茶罗的基盘。

不管怎么样，在修之前要很认真地用自己的手腕擦拭曼茶罗的基盘，要不断地擦拭一段时间。在供曼茶之前，我们要了解供曼茶的必要。可能现在有些道友正在修，有些道友可能修过了，有些道友以后会修。供曼茶的确是能够迅速地圆满资粮的法，所以我们应该要欢喜、要有兴趣来修行这样殊胜的法要。

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；看到释加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有这些，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、大圆满传承诸上师以重楼式安坐；

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要庄严干净。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。但是整不整齐清不清净这属于态度了，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，没有所修曼茶罗也可以，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，这样的条件下没有所修曼茶罗也可以。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。

# 《前行备忘录》

阿琼仁波切

随后在供曼茶罗的时候，先要洒水压尘，清扫住舍，这是积资粮的第一个条件。所需的供品力求齐全，供水、神馐、灯、香等，根据自己的经济状况，相应筹 备完整，要求在没有完成曼茶罗修法期间一直不间断。在所修的曼茶盘里安放供堆，明观福田，按照皈依时讲的那样。尤其是释迦牟尼佛佛像身所依、《般若摄 颂》、《密藏续》（即《大幻化网》）等语所依，噶当佛塔等意所依，包括借来的在内，都安放在供桌上。供养用的曼茶盘和放置供堆用的材料，根据自己的经济条 件，不被吝啬所染。由于这属于修行刹土，所以要做到不杂有石子、燕麦、鸟粪等脏物，所有五谷杂粮要完好无损，纯净清洁，以香水浸润放置。

（这样的供养具备三种清净：）意乐清净，不是为了今生今世救畏和求善等，而是为了自相续中拥有珍宝菩提心；对境清净，供养的对境不是外道的本师等，而是三宝尊；供品清净，如云：“物品清净善供养。”供品要做到优质、洁净、美观。

首先优质，如果自己拥有黄金和白银，那么优质的物品就是黄金，所以要把它供养三宝。以此为例，自己的所有财富中要供养上等的。

第二洁净，如果你拥有黄金和白金，那么黄金是洁净的，因此要把它供养三宝。以此为例，绝不能把有辣味的酥油、发黄的菜叶、发霉的油饼作供养，要将白白的酥油、青青的蔬菜、香香的油饼供养三宝。

第三美观，供桌不管是分层还是没有分层的，就算是在一块平台上面，也要仔仔细细擦净灰尘，依次摆放神馐、花、水。供水杯，要认认真真陈列，不能东倒 西歪，要整整齐齐，数量为七，大的供杯之间有一指距离，小的供杯之间有一粒青稞的间隔，供水要根据容量而定，既不能过满，也不能过少，确保不溢到供桌上 面，诸如此类。随后放灯、香。简而言之，所供的灯光不能把神馐装饰熔化，香灰不能沾染供水。供养时从自己的左方——对境的右方开始陈设供品。在撤供水的时 候，从自己的右侧——供境的左方开始收，也要怀着惭愧、畏惧、恭敬、不放逸的心态来撤下供品。当今时代大上师们应供时，供养的碗罐尚且需要顶在头上，那么 为什么供养诸佛菩萨不需要恭恭敬敬呢？

**索上师加行教材**

**丙四（积累资粮）分二：一、供曼茶罗；二、古萨里。 丁一（供曼茶罗）分六：一、供曼茶之必要；二、所修 曼茶罗；三、供三十七堆曼茶罗；四、三身曼茶罗；五、供 品洁净；六、积资之理**。

**戊一、供曼茶之必要**：

在未圆满福慧资粮之前，无法获得自性清净与离 垢清净的佛果，同时也不能现前色身与法身，如《中 观宝鬘论》云：‚诸佛之色身，由福资所成，法身若 摄略，由慧资所生。‛其实不说佛果，即便是无倒空 性的证悟，也要相应圆满二种资粮。 在二种资粮中，福德资粮尤为重要。为什么现在 很多人修行不成功？不能证悟？就是因为福报不够。 这种福报，不像发财一下子就来了，也不是大德一加 持就有了，一定要依靠勤作，一点一点积累。如果前 世缺乏积累，今生修其他法也很难有显效，只有供曼 茶罗——这一三世诸佛所赐的最胜方便，才是捷径。 它的观想，就像意幻供养一样，可以代表真实财物， 而福德也是不可思议的。 因此，这一修法不仅是凡夫，历代大德也极为重 视。像宗喀巴大师，据传记记载，在闭关期间，他精 进供曼茶罗，先用手腕的前面修，磨破了，就换侧面、 背面，不断转换着位臵修，最后连骨头也露了出来。 据说，就是因为如此苦行积累福报的原因，大师所创 立的格鲁派，各个寺院都财富圆满，事业极为广大。 而当时大师所用的曼茶盘，后来被龙王请到龙宫供养 了。

**◎ 修行需要福报**

其实，不仅是这些大的事业，就是一个人出家， 也要靠福报，不是想剃就剃：‚上师，您给我剪一下 吧，我要出家。‛哪有那么简单？不忏悔，也不积累 福报，一个地地道道的俗人，想一下子变成‚金光闪 闪‛的比丘、比丘尼，哪有这么容易？按汉地的规矩， 要出家，就要干粗活，服务僧众；就算出了家，也要 为常住做事，培福报。 藏地有这样一则故事：有一个人出家以后，依止 上师。上师让他为僧众印经，并说：‚有福报就会有 智慧，你从现在开始培福报。‛于是他每天用印经板 刻印经书（那时候没有油印机、复印机，靠的是印经板手工 劳作），从早到晚、日复一日、年复一年地印，一直印 了几十年。 但有一天，他突然厌烦了。心想：上师是不是说 错了？为什么我积累福报这么久，但还没有开智慧， 还是这么笨呢？不如我请文殊菩萨作个证明吧。于是他说道：‚文殊菩萨啊，上师说‘只有积累 福报才能开智慧’，现在我要把印经板扔到空中，如 果它掉下来，就说明上师说错了；如果不掉下来，那 上师就是对的（他只是找个借口而已，自己也知道百分之 百会掉下来）。‛说完以后，将板子扔了上去。 但等了一会儿，板子竟然没掉下来！他抬眼一看， 文殊菩萨显现在空中，接住了那块印经板。菩萨说： ‚不要对上师生邪见，你的上师说得完全正确。你要 继续为僧众发心，以后会开智慧的。‛ 他又惊又喜，愣愣地站在那里。长期印经的福德 现前了，就像无著见到弥勒一样，他见到了文殊菩萨。 从此以后，他对上师再也不生邪见了，只有信心和感 恩。他依然天天印经，最终也开启了智慧。 所以，福德是非常重要的，而供曼茶罗的目的也 在于此。有些人修加行是另有原因，‚不修就听不成 密法了‛、‚别人都修，我不修不好意思‛……其实这 些想法是不合理的。还有人说：‚您不是说，在规定 时间里完成五加行可以得莲师像吗，我现在一直在努 力，就是为了得莲师像。‛莲师像固然殊胜，但以‚得 到什么‛的目标而修，效果不会好。刚才的发愿也是， 如果有压力，‚反正堪布说了，那就发愿吧‛，勉强举 了手，然后每天修的时候痛苦一番，这样也没有必要。 修行应该是自觉自愿的。不管是哪个修法，了解 它的功德以后，修一辈子都可以。像这个供曼茶罗， 有的人已经修过多次了，但再修一次也好，为什么 呢？因为修这个法，一方面是积累资粮，一方面也是 忏悔，有遣除违缘的作用。

藏地有种说法：‚一福压百祸。‛有了福德，便能 遣除一切违缘。下面讲一则公案：近代有位圆照比丘 尼，是中国三大比丘尼之一，90岁时圆寂。年轻时， 她曾依止过贡嘎上师。 在依止过程中，她对‚金刚橛‛很有信心。为了 以后闭关时可以自护，她向上师求这个法。上师说： ‚金刚橛是很好，但对你来说，最主要的还是供曼茶 罗。所谓‘一福压百祸’，你的福德增上以后，可以 遣除一切道障。‛ 不过，她一方面担心，怕女身修行违缘多，一方 面对金刚橛信心强烈，所以一再请求。后来上师也勉 强传了。 得法以后，她精进修持，还修出了一些感应：她 可以将金刚橛插进石头里；插到水里，也不会倒下 去……见有如此威力，她不怕了，离开上师到终南山 闭关去了。 修了很长时间以后，突然有一天在她打坐时，对 面山上有一块磐石崩落下来，正好朝她压了过来。在 接近她的一刹那，她赶紧拿起金刚橛，朝它一指，磐 石当下裂成两半，从两边滚走了。这时她很庆幸，觉 得幸亏修了金刚橛。但是不久，她在走路时却摔了一 跤，手臂断了。当时大雪封山，看不见任何人影。不 过幸好遇到一个上山采药的老人，给她治好了。 经过这些挫折，她终于明白：‚上师说得对，‘一 福压百祸’，金刚橛虽然殊胜，但如果当初听上师的 话，多供曼茶罗，这些违缘根本就不会出现。‛从此 之后，她非常精进地供曼茶罗。而且，在她的开示中，也常常强调福德的重要性，让人多供曼茶罗。 这是真实的历史，很有说服力。因此，大家若想 保证以后的修行顺畅，一定要多供曼茶罗。而且最好 将曼茶盘带在身边，就像阿底峡尊者那样，随身带一 个曼茶盘，遇到戒律上稍有违犯，或者起了不好的心 念，就立即停下来供曼茶罗，一边忏悔，一边积累资 粮。

**◎ 发心也要福报**

其实不仅是修行，发心也要福报。特别是有些利 益众生的地位，如全知麦彭仁波切再三强调说，有 些显赫高位，用黄金也买不到。因此，利益众生的机 会是很难得的。有些发心人员，平时只是普普通通的 修行人，而依靠发心，却能利益无量无边的众生。包 括我身边的个别发心人员，很多年一直在做事，我觉 得这就是福报问题。 没有福报的人，觉得这是一种压力：‚好痛苦！ 什么时候把我换下来？‛弘法利生，好像是在监狱服 刑：‚唉，判了我六年，什么时候才能释放啊？‛每 天算日子，度日如年。有些一释放，就消失了，不知 道是去了天上、天下，还是龙宫，也不知道做什么去 了。 对我个人而言，有人发心也可以，没有也无所谓， 我弘扬佛法是随缘的，不会强迫和施加任何压力。如 果因缘具足，那就多做一点，否则就简单一点，《君规教言论》云：“人中显赫之高位，纵以黄金亦难买。”但对发心人来说，能做到什么程 度，福报的的确确非常重要。 以前，上师如意宝讲‚福力王子‛的公案时，一 直强调：‚我们修行人特别特别需要福报！没有福报， 做任何善事都不会成功。‛看看学院里的法师、辅导 员，其实智慧都差不多，但有福报的，就能长期讲经 说法；闭关修行的人，也是一个道理。所以，同样在 学院里闻思修行，有没有福报，差别是很大的。 菩提学会里也是一样，有福报的人，即使开头不 太精进，但他能坚持下来，现在还不断在学；但没有 福报的话，即使刚开始特别精进，智慧、人格也都不 错，但后来一出违缘，心就变了，或者心死了，心一 死，再也恢复不到原来的状态了。 因此，不论是为了修行，还是利益众生，都要供 曼茶罗、积累福报。有人说：‚我是修空性的，要什 么福报啊！‛这纯粹是不懂佛理。好像自己的境界， 比如来芽尊者、无垢光尊者还高，他们都不会说这种 大话。 有些人听到过‚空性‛这个词，就以为理解了。 其实就像因明里讲的，‚名‛是一样的，但它的真实 ‚义‛，可以说边都没沾上。不了解空性的人，拿空 性说大话，没有任何意义。 《月灯三昧经》云：‚为求菩提修胜因，积集福 德及智慧。‛菩提的殊胜之因是什么呢？福德和智慧。 不想求菩提则另当别论，想求菩提的话，这二种资粮 就不能缺少。 在座的，多数应该是希求菩提的，不过也许有个 别人怀着其他目的，有其他目的的话，就不给他说真 实窍诀了。（众笑）

**◎ 证悟空性要依靠因缘**

经中说：‚乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟 胜空性。‛这和上面是一个道理。有些人特别着急： ‚您给我传个大圆满吧，就给讲最高最高的境界，我 实在来不及啦！没时间修加行……‛给你传一百遍也 没有用！以前不也传过嘛？但你不积累资粮，不净除 罪障，证悟是不可能现前的。证悟也要靠因缘啊！ 靠什么因缘呢？经云：‚当知胜义俱生智，唯依 积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。‛ 想通达胜义空性的俱生智慧，一定要依靠两种因缘： 第一、积累资粮和净除罪障。供修曼茶罗，是积 累资粮；修金刚萨埵，是净除罪障。 第二、具证悟上师之加持。 这是最殊胜的两种方法。舍弃它们而寻找其他途 径，实在是愚痴。

这个教证特别重要！会修行的人，受一两个教证 启发，就上路了。像禅宗里的大德，以及大圆满的传 承祖师，很多都是如此。有些人也有这种善根，一旦 与法相应、相契合了，像这样短短一句教言，修行就 有了方向：在我以后的修行中，绝不舍弃积资净障， 一定要祈祷上师！ 前段时间我看到一个教言，它说：‚如果你常常 祈祷上师，心会越来越滋润，越来越调柔，越来越堪 能。‛这一点我也有感受。上师不同于老师，老师对 学生，除了理论上的讲解以外，没有心对心的传递， 而上师是从内心将智慧传递给弟子，这就是佛教中所 谓的‚意传加持‛。得到这种加持的弟子，他们对自 己传承上师的那种信心与感恩之心，可以说无以言 表。 我们都想解脱，也都想证悟空性，但要证悟空性 并不是那么容易的，它有它的因缘。谁对这种因缘具 有善巧的智慧，谁才有机会。 因此，一定要记住这两点：积资净障，祈祷上师。

**◎ 菩萨也要积累资粮**

就算是现量证悟了空性，也还是需要积累资粮。 因为，在尚未获得圆满正等觉果位之前，还要使修行 进步，使修道日益增上。 菩萨都要努力，何况凡夫了？所以，千万不要得 少为足。也许是傲慢吧，有些人刚当上法师，就不修 行、不学习了。那天我问一个熟人：‚你怎么还没当 法师啊？‛他说：‚不当法师也好，当了法师，我担 心自己会起傲慢心。‛我觉得他说得也对。人是不好 说的，本来是特别好学的人，但一考上大学，一当上 公务员，就再也不学了，也有这种情况。 所以，没有理想就不会有进取。而作为希求菩提 的修行人，不但现在要积累资粮，有生之年要积累资 粮，乃至成佛之前，都要勤勤恳恳地积累福慧二种资 粮。

**◎ 几位尊者的教言**

大瑜伽士帝洛巴尊者，曾给他的心子那若巴，传 授过一个极为简单的窍诀，让他终身受益。他说：‚吾 子那若巴，显现此缘起，未证无生义，莫离积二资。‛ 意思是，我的儿子那若巴啊，你要知道，显现都是缘 起法，是从因缘而生的，因此，在你尚未证悟究竟的 无生空性意义之前，千万不要离开对二种资粮的积 累。 但现在有很多人，根本就不重视积累二资。甚至 有人说：‚不用供曼茶罗，不用念百字明……你们不 必修加行，只要交给我六百块钱代替，就OK了。‛这 种说法很不好。这是我听来的，也不针对谁，但如果 确有其事，那就不合理了。 当然，也许这也是一种积累资粮的‚方式‛，用 钱代替加行。不过，我们最好遵循古德的教言，踏踏 实实地积累资粮。就像这里讲的，在未证悟空性之前， 缘起显现是不灭的，正因为它不灭，所以要积累资粮、 净除罪障。这是我们应该永远谨记的窍诀！ 瑜伽士布瓦巴，印度八十位大成就者之一，他曾 在道歌中说：‚虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力 精勤不断积福资。‛虽然已经具有对世俗佛果无求的 把握，但还要不断地精进积累福德资粮。 我们有什么把握呢？有些人连小资粮道的把握 都没有，却已经不再积累资粮了，这是特别可怕的事 情！《大智度论》云：‚佛法相虽空，亦复不断灭，虽 生亦非常，诸行业不失。‛意思是说，一切万法的显 原文说“莫离二资之车轮”，此处按意思译。 现虽是空性，但不会断灭；虽然有产生，但也并非常 有，所谓不断亦不常，因此，一切业都不会失坏。这 就是因果不虚的定律。 这种定律——‚善有善报、恶有恶报‛，在得到 佛果之前是不会灭的。佛经中常有记载，说三地菩萨 为求正法，还要越过火坑等等，有很多感人的故事。 菩萨尚且要断恶行善，那自己的境界自己清楚，既然 还在因果中受束缚，就不应该妄自断言：‚不用忏悔、 不用积资。‛否则，这对自他来讲，都是很大的障碍。 此外，无等塔波仁波切说过：‚虽然积资净障也 是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。‛意思是， 就积资净障的本体而言，当然是本来清净的，但在未 达到离垢清净之前，从世俗层面来讲，一定要积累资 粮，而且要从最微薄的资粮开始。比如，供一朵花， 燃一支香，点一盏灯……这些福德，都要尽力行持。 我的寺庙（多芒寺）那边有个道友，我认识他已 经三十年了，出家前就认识。他也是随身带着曼茶盘， 不管到了哪个圣地、哪个寺院，一坐下来，就开始供 曼茶，作简供。他已经习惯了，多年前是这样，现在 也是这样。 有一次，我们一起去伏藏大师大乐洲的一个伏藏 山洞。在那里，他给我讲了一些他的经历：他曾去过 什么什么地方，供了多少多少曼茶……可以说，供曼 茶是他最主要的修行，他随时随地都在修。 这就是真正的修行人。但我们很多人不重视加 行，认为这只是临时修法，观人身难得，要求的数量 观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念 了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修 了，这不是修行人的行为。 一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的 生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累 资粮。

**◎ 供曼茶罗是积资最胜方便**

佛陀以大慈大悲以及善巧方便，宣说了不可思议 积累资粮的方法，而其中位居首要的，就是供曼茶罗。 密续云：‚若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功 德，供养圆佛智。‛在供修曼茶罗时，我们应该将所 有佛刹以及一切三千大千世界中的所有庄严以及胜 妙功德，全部供养佛智。或者，最后一句也可以解 释为，为了圆满现前佛的智慧，而作如是供养。 供曼茶罗，是藏地各教派都重视的修法，格鲁、 萨迦、噶举、觉囊、宁玛，没有一派是不强调的。而 在汉地显宗的修法中，虽然没有明显的‚供曼茶罗‛ 的字眼，但在佛像前供花、供水果等，所表达的是同 一种意义。因为所谓曼茶罗，其实就是坛城或佛坛的 意思。 因此，某些教派中未提及的修法，我们不能盲目 否定它的合理性。就像一个产品，虽然自己厂里不生 产，但你不能认为，其他厂家生产它也没有意义。同 样，对自己宗派里不提倡的，动辄以‚这不合理吧‛、 ‚我好像没听过啊‛来排斥它，这显然是孤陋寡闻的 或说供五方如来，下面讲“所修曼茶罗”时会讲到，以五个供堆供五方佛。 表现。要知道，世间任何一个事物，它的作用与价值， 都不是以人人皆知来断定的。所以，该修的法要修， 不要因为一些粗浅的了解，障碍自己积累资粮。

**● 两种曼茶罗**

那么，在供曼茶罗时，按照大圆满心滴派自宗的 传统，包括所修曼茶罗、所供曼茶罗两种。 所修曼茶罗，是摆放在佛堂里作供养对境用的， 你可以将它观想为五方佛，也可以观想为皈依境；所 供曼茶罗，是我们修五十万加行时要修的，也有几种。 关于曼茶罗的质地，根据自己的经济条件，上等 者，使用金银等珍宝曼茶罗；中等者，使用青铜等材 料制成的曼茶罗；下等者，使用石板、木板等光滑的 平台作为曼茶罗，无论哪一种都可以（这次菩提学会发 的奖品中，就有一个曼茶罗，是我特意设计的，挺小的，挺 庄严，随身带着应该很方便）。 经济条件好一点，用金子、银子做，这是最好的。 没有这个条件，也没关系。像以前的藏地，条件比较 差，很多人连一般的曼茶盘都买不起，所以都用光滑 的石块代替。从一些大德的传记上看，他们就是这样 修的。 不管怎么样，每个人根据自己的情况来修就可 以。

所摆放的供堆：上等者，用松石、珊瑚、青金 石、珍珠等奇珍异宝。 以前，我去台湾时，见那边很多居士非常重视供堆：供曼茶罗所用的物质。 1修曼茶用的材料，也都是这里说的‚奇珍异宝‛， 真正的珊瑚、琥珀、玛瑙，碾得细细的，一直供、一 直修。当时我特别羡慕，觉得他们福报太大了，都是 大老板，这辈子都这样，那来世更不得了了。 所以，我也有点担心：‚到了来世，那么多的钱， 怎么处理呀？‛（众笑） 中等者，用藏青稞、橄榄子等药物及果实。 下等者，用青稞、大米、小麦、豆类等谷类。 ‚藏青稞‛和‚青稞‛，有差别是吧？不管怎么 样，用这些谷类做供堆时，每过两天洗一下比较好。 以前我们修的时候，一般会准备两份：供这一份时， 另外一份就洗了、晒着；供了一段时间以后，这一份 就拿去洗了，供另一份，这样换着用。 我觉得，用粮食供挺好的。现在有些所谓的珍宝， 是不是珍宝也不知道，就是些五颜六色的石头，可能 也挺贵的，当珍宝也可以。不过，太大了可能不方便， 曼茶盘小小的，供物大大的，所以弄细一点好。然后， 这些供品一定要干净整洁，里面可以喷一点药物或香 水，这也很重要。 最下等者，仅仅用碎石、瓦砾、细沙等为所缘境， 也完全可以。 就像以前的有些大德，他们在修行时，的确什么 都没有，只能将细沙洗得干干净净的当供物。现在的 话，可能谁都不需要这样了，至少，用粮食应该没什 么问题。 好一点的，粮食里面再加些珍宝也可以。以前很 多老修行人就是如此，自己有几颗珊瑚、水晶珠、珍珠之类的，就加到谷类里面，这样来供养也很好。 不管怎样，修行时，供物都要干净，并认认真真 地擦拭曼茶罗的基盘随时随地供曼茶罗 修完外前行，又修完内加行的顶礼、皈依、发心、 百字明以后，现在进入积累资粮的修法。 积累资粮，在我们的传统中，前辈大德最重视的， 就是供曼茶罗。 供曼茶罗，不应该仅仅是五十万加行中的一个， 而应该也是你平时的重要修行。比如，当你到了一个 圣地、道场、寺院，或者在佛像、佛塔前，就应该供 曼茶，一百、一千……随你的意乐进行供养。 不知道你们见过没有，藏地修行人去五台山时， 很多人就在那座大塔前，供十万曼茶。印度金刚座也 有，1990年，我们去那里时也看到过，很多藏人、西 方人，就在金刚座前供十万曼茶。这是相当殊胜的修 法。 因此，不论你前往什么地方，随身带个曼茶盘是 有必要的。就像阿底峡尊者那样，随时随地都可以供 养。今年我做的那个，可能随身带着还行，平时供的 话，稍微大一点比较方便。 不管怎么样，一个真正的修行人，应该常常供曼茶。有条件的，佛堂里可以摆设佛像等所依，然后陈 设五供，在这种环境里供曼茶，功德特别大。

◎ **对修福德有一个新的认识**

通过这次供曼茶罗，我希望大家对修福德有一个 新的认识，不要对积累资粮不重视。 有些人口口声声说：‚一切都是空性，有什么可 积累的？‛ 如果真有这么高的境界，倒也可以。但‚空‛的 话，你不修善，同样也可以不吃饭、不赚钱。但有些 人理论上说空，实际上又空不了，还是要拼命赚钱， 那修行也是一样，一定要积资、修福。 人与人的福报不同，这是显而易见的。就说在座 的各位，有的人，无论哪方面都很差劲，但有的人， 各方面都不错。什么原因呢？就是前世积累的资粮不 同。这一世的话，怎么说也很短，但来世是极其漫长 的，为了来世，我们现在一定要积累资粮。 还有人说：‚供曼茶罗有什么用？拿着米在那里 擦来擦去的，有什么功德？事情是做出来的，钱是赚 来的，自己不努力，这样供有什么意义？‛ 有这种分别念，我也理解，因为对因和果的道理， 用思维是无法测度的。下面讲一则《旧杂譬喻经》里 的公案： 有一次，佛陀到舍卫城乞食，来到一个女居士的 家门口。这位女居士戒行圆满，她将饮食供养到佛的 钵中以后，退到一面，恭敬而住。 这时佛陀为她说法：‚种一生十，种十生百，种 百生千，如是生万生亿，得见谛道。‛意思是，种下 一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百， 可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见 到真谛。 女人的丈夫不信佛法，他听了佛陀的偈颂，就说： ‚瞿昙沙门，你太言过其实了吧，施一钵饭，能得那 么多的福吗？‛ 佛问：‚你从哪里来？‛ 他说：‚我从城中来。‛ 佛问：‚你见到的尼拘类树有多高？‛ 他说：‚高达四十里，每年能收获数万斛的果实， 它的核就如芥子一样，很小很小。‛ 佛说：‚那要栽种多少才能长这么大的树，一升 吗？‛ 他说：‚不用不用，只一粒种而已。‛ 佛说：‚你也太言过其实了吧？种一芥子，就能 长到四十里高，得十万果实？‛ 他说：‚真是这样的。‛ 佛说：‚大地无知，尚能成熟如是果报，更何况 以欢喜心供养佛陀一钵饭，这个福德，是无法衡量 的。‛ 这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得须陀洹 果。 从这里看，修福的道理的确深细难知，偶尔生些 怀疑，也是正常的。但是一直怀疑的话，慢慢就成了 邪见，当邪见的‚癌细胞‛一扩散，自他的一切善根 就被摧毁了。 因此，有智慧的人，应当利用‚怀疑‛来追寻真 理，这样慢慢有了正见以后，就会深信佛语，深信福 德的果报不可思议，从而积福行善。如《因缘品》云： ‚诸福真奇妙，其果极善妙，无似福解脱，是故当积 福。‛

◎ **堪布阿琼修曼茶罗**

那么，要积福的话，供曼茶罗是最殊胜的。供的 时候，有真实的珍贵供品，当然最好；没有的话，观 想也是一样的。 供曼茶的方法，《前行引导文》中讲得不广不略， 但我建议大家，还是看一下《前行备忘录》。在那里 面，堪布阿琼根据上师的窍诀，以实修的方式，对入 座、出座的具体修法，作了阐释。 我译《前行备忘录》的时候，前面放了堪布阿琼 的传记，里面有好多感人的故事，你们都看一看。没 有书的居士，可以上网找，你们天天上网，看些乱七 八糟的东西，也没有意义，如果能利用它学些佛法， 也是很好的。 堪布阿琼的传记记载：堪布修完十万百字明以 后，来到上师面前。上师让他放舍，休息几天。《入 行论》里说‚放舍‛有两种：一种是在一件善事完成 时，彻底放舍；还有一种，是在行持善法的中间，身 心实在太疲惫了，适当休息一段时间，再继续行持。 就这样，休息十天以后，堪布又来到上师面前。 纽西龙多，华智仁波切之弟子。 这次上师让他供曼茶罗，并借给他三宝所依：身所依， 一尊释迦牟尼佛像；语所依，一本《般若摄颂》及一 本《大幻化网颂词》；意所依，一尊噶当塔。 （噶当塔，与如来八塔的形状稍有差别，据说是阿底峡 尊者入藏时，从印度尼西亚带来的。我们知道，泰国、印度 尼西亚等地的佛塔，都是尖尖的那种，的确跟噶当塔有些类 似。记得在《泰国游记》里，我好像提过：虽然没见到可靠 历史，但噶当塔与泰国、印尼等的佛塔，说不定真有一些渊 源。不管怎么样，我们修的时候，用噶当佛塔也可以，八大 佛塔中的任何一座也可以，都是意所依。） 接着，上师又结合三士道及戒定慧三学，给他讲 了噶当佛塔的象征意义。然后，又赠与他一尊全知无 垢光尊者的像，里面装有尊者的些许脑肉，以及智悲 光尊者的头发，特别有加持。同时，还给了他一些做 灯芯的棉花等，让他在供曼茶期间使用。 回去以后，他按照上师的吩咐，将房间打扫得干 干净净（我们在供曼茶罗期间，有单独佛堂的话，最好清理 干净；没有佛堂的话，也应该搞一搞卫生，让房间干净一点）， 在石板上放臵好上师赐予的圣物，并在这些所依前， 陈设了日常五供。 然后，他准备了四驮粮食，作为供曼茶罗的供品。 （四驮还是挺多的，一驮就是一个牦牛能驮得起的，四驮的 话，大概要四五百斤，或者六七百斤。）在修持之前，他很 仔细地将里面的小石子及燕麦、鸟粪、碎食渣等杂物， 都拣了出来，然后又作了清洗，之后就修了起来。 修到约三万遍时，堪布阿琼又到上师那里去，上 师让他再继续修持七万以及增补的数目，并问他念的 是哪个供养偈。他回禀上师说，自己念的是法王赤松 德赞作的供养偈。上师很赞许。 后来，有一次他梦见依卓玛护法神。护法神把他 带到一个山顶，在一块清净的草坪上，他见到了无垢 光尊者。尊者将水晶臵于他的头顶上，为他唱了一个 前后都有‚阿‛字的六句大圆满偈文。当时他生起无 比敬信，当下中断了分别……出定时，他也醒了过来。 醒来以后，他非常欢喜，并在无垢光尊者的像上，找 到了几颗舍利。 修完曼茶罗以后，他把上师借与的东西都还给了 上师。上师问他：‚你是否见到了大全知无垢光尊 者？‛他已经忘了那个梦，而且也并未现量见到，所 以就说：‚我没有见到。‛ 过了一段时间，上师又问他见到没有，他还是说 没见到。于是上师问：‚那你是否做过相关的梦呢？‛ 他说：‚梦倒是做过。‛接着，他把梦境详细地告诉了 上师。上师听后，特别欢喜，说无垢光尊者已经把大 圆满的所有法都传给了他。之后，又在其他弟子面前 赞叹说：‚阿乐（对阿琼的亲切称呼）见到了大全知。‛ 堪布阿琼，据某些历史说，是布玛莫扎的化身。 如果是这样，他是不用修的，但在显现上，他还是修 得特别特别认真、圆满。

◎ **不要等老了再修**

圣者的显现是有原因的，所以，我们对于修福、 修加行，千万不要懈怠，千万不要等老了再修。 有些发心人员确实很忙，不要说供曼茶罗，就是 发心本身，白天工作、晚上加班，一直在忙。这样暂 时没办法的，以后空出时间修也可以。 但除了这些人以外，大家都要修，现在就修，不 要拖延。一个人能活多久很难说，现在有机会了，就 应该修法。否则的话，总是‚我不空，我还要做什么 什么，等我老了以后再修……‛，这种心态，可能永 远都修不了。 昨天，我家里来了个领导。这个领导的为人很好， 但他的看法和我不同。他说：‚我是这样想的，现在 我身为国家干部，要好好上班，为人民、为国家做些 有意义的事情，一直到我六十岁之前，都是这样，好 好工作；退休以后呢，六十到七十岁之间，我想陪着 家人游山玩水，好好享受一下天伦之乐；这些都结束 以后，七十岁，我准备从七十岁开始正式修行，迎接 死亡，为后世积累资粮，这样就很圆满了。‛ 表面上，我只能随顺他，但心里一直在嘀咕：‚七 十岁，到底能不能活到那个时候啊？活七十也不容易 啊！就算活到了，能不能修啊……‛ 可能这也是世人的普遍想法。尤其是年轻一点的 人，上班下班，养儿育女，‚等儿女们上了大学，成 家立业以后，我再慢慢修吧……‛抱着这种想法的人， 让他们现在修，很难；但等到他们退了休，人都七老 八十了，要修的话，更困难。 所以，因缘成熟的时候，一定要修。不修的话， 我们末法众生福德太浅薄，就会很难接受教化，甚至 死后还会堕入恶趣，就像从沙中榨不出油一样，哪里 会有快乐呢？如《因缘品》云：‚福德浅薄者，难化 堕恶趣，如沙中无油，彼者岂有乐。‛ 我们的传承上师们特别重视加行，这是有道理 的。你们可以看看，那些加行修得好的人，修行非常 稳固，永远都不会变，也不会退转。但加行修得不稳 的人，暂时也许会有点小神通，看到点什么、出点什 么境界，但时间久了以后，这些全部就消失了。 所以，修行人一定要打好基础。尤其是像曼茶罗 这样积累福报的法门，一定要努力修持，而且要现在 就修，不要等老了再修。 下面正式讲曼茶罗的修法。曼茶罗，分所修曼茶 罗与所供曼茶罗两种。如果有条件，这两个都要供。

**戊二、所修曼茶罗**： 首先，在所修曼茶罗的基盘上，放臵五堆所供物。 这五堆，可以明观为五部佛，也可以明观为皈依境。 如果明观为五部佛，那么，将位于中央的一堆观 想成毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕；前面的一堆观 想成金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方的一堆观 想成宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方的一堆观想成 无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观想成不空 成就佛，由事业部尊众围绕。 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，大圆满传承诸 上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛， 由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大 随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想 三层供 桌 成声闻二圣，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆， 观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放臵着法宝经 函。 不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台 上。

**◎ 供桌**

按照我们的传承，所修曼茶罗摆放在供桌上之 前，要先供一遍三十七堆曼茶，再供一遍三身曼茶， 之后便供到供台上。 这个供桌有三层，最上面一层，摆放三宝所依： 佛像、经函（《大般若经》、《般若摄颂》、《七宝藏》等）、 佛塔；中间一层，摆放所修曼茶罗；底下一层，摆放 五供。 五供：神馐、花、水、灯、香。供的时候，从左 到右；收供水的时候，从右到左。供水最好是七杯， 条件所限的话，一杯也可 以。就这样，五供环绕在 所修曼茶罗的周围。这些 具体做法，《前行备忘录》 里讲得比较清楚。 如果经济条件有限， 只有一个曼茶盘，那对所 修曼茶罗，只是在心里明 观也可以。或者，也可以 声闻二圣：指舍利子与目犍连。 大圆满续部、经律论三藏等所有经函。 按有些上师的做法，先把所修曼茶供一遍，放于佛台 上，这样表示一下之后，再取下来供。 一般来讲，所修曼茶罗要每天早上供一遍，摆在 佛台上；到了晚上临睡前，就取下来收好。如果觉得 每天这样有点麻烦，也可以一直供着，直到供曼茶修 完为止。 那天有一个道友问：‚某某道友要搬家，那个所 修曼茶罗一直放在那儿，我可不可以搬？‛他不敢动， 害怕一动了的话，会不会有什么不对。我说：‚没问 题，那个每天收都可以。‛可能有些道理没学的话， 做什么都不太踏实。

**◎ 供品**

至于供品，供所修曼茶罗时，多用些珍宝比较好， 因为供了以后，一直摆放在那里就可以了。而所供曼 茶罗，多用珍宝的话，有些太大了，一撒到基盘上， 声音特别响，而且每次拿在手里也不方便。所以，最 好用米、青稞等，再加些绿豆、红豆，或者象征性地 加些珍宝，像珊瑚、珍珠都可以。反正，你们根据自 己的情况看。 不管怎么样，如果条件允许的话，最好每次都用 新的。比如，我今天用的供品，修完就收在一个口袋 里，下次再用新的粮食。这样没有吝啬的话，一天换 一次，最少一星期换一次，如此全部供下来，可能需 要好多粮食。（你看堪布阿琼就用了四驮，好几百斤。）但 若没有这么多粮食，有些上师也是把供品换着用：这 次供这份，把另一份洗净、晒干；然后再供另一份， 把这份洗净、晒干。 此外，供品一定要干净。特别是粮食，像以前的 老修行人，他们在供之前，都会先把粮食洗净、晒干， 把里面的小石头、渣渣等杂物清除掉，然后才开始供 养。这是很好的修行传统。 然后，在曼茶罗的基盘上，放五堆供品，这五堆 或观作五部佛，或观作皈依境，在这些殊胜对境面前 供养，自然可以迅速清净罪障、积累资粮。 那么，所供养的是什么呢？是须弥山及四洲的一 切财物，这远远超过一点点的金银，或者几千、几万 块，功德非常大。当然，这主要是通过意幻供养实现 的。意幻供养的功德，我们讲过，如果发心清净，它 和真实供养是一样的。

**戊五、供品洁净：**

**◎ 陈设干净、新鲜供品**

在供曼茶罗期间，用青稞、小麦等谷物供养时， 如果自己经济富裕，绝不能重复使用陈旧的粮食，完 全要用新鲜粮食作供养。 堪布阿琼用了四驮，还是挺多的。昨天，我看到 很多人往回背大米，五十斤、二十斤、十斤，都可以。 不管怎么样，每个人根据自己的实际情况，可以适当 更换所供的粮食及供品。一天换一次可以，一个礼拜 换一次也可以，如果不舍得，像前面说的那样，洗净、 晒干，不断换着供，只要没有吝啬心，这样也可以。 否则，有吝啬心的话，就不好。不仅是供曼茶罗， 做任何功德都一样，只要是没有吝啬，根据自己的条 件做就好。 这样供养之后，将所供的粮食施给鸟类、鼠类或 盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛经、佛塔前，或 倒在一些干净的地方等，都是可以的。只要不归为己 有，如何处理，自己可以决定。 如果实在太穷了，一次供养的粮食，反反复复来 供，也是允许的。 但不管怎样，都要先将供品中的土灰、稗子、鸟 粪等所有杂质清除干净，有时还要用柏树芽烧烟熏过 以后，做到所供物清净、清洁，并且用藏红花等香水 浸湿后，再来供养。

**◎ 远离吝啬、愚痴，以信心如法供养**

对于一贫如洗、没有供品的穷人，或者真正能够 观想‚一尘中有尘数刹‛而作意幻供养的那些利根者， 佛经中开许可以供养土粉、瓦砾等。而自己本来拥有 万贯家财，却舍不得用来上供下施，反倒摆出诵咒、 观想等种种相似的理由，而自以为是的那些人，其实 是自己骗自己。 现在世间上有些人学得并不究竟，只稍微懂得一 点点，却声称只要念相应的咒语，五加行也可以不修， 吃肉也不会有过失……这种懒惰、愚痴的行为，不但 骗自己，还骗他人，是非常不合理的。 有些人不懂，还劝别人：‚算了、算了，供养这 些有什么用，心安住就可以了，心里观想就可以了。如果自己有财物，就不能这样做，比如你不吃饭，是 否观想自己吃了就能解除饥渴呢？恐怕还没有达到 这种境界。 实际上供养的功德特别大，供养曼茶罗是对诸佛 菩萨供养的最佳方便方法，通过供养，即生、来世都 能得到无量无边功德。《华严经》中云：‚供养能尽一 切苦，供养必得诸佛智，此应供处供无等，是故欢心 供养佛。‛可见，在无上应供处诸佛菩萨面前供养， 能除一切苦，能获得无上智慧，所以应该以欢喜心供 养曼茶罗，或其他世间财物，乃至最无上的供品。《本 事经》亦云：‚施三宝福田，名最胜施者，所在常安 乐，后当证涅槃。‛意思是说，在三宝处以清净心作 供养，这叫最殊胜的布施，今生、来世都能感受安乐， 后来必定证得涅槃果位。 而且，诸续部及窍诀中明明说‚清洁美妙之供 品‛，以及‚配制清洁欲妙供‛，而并没有说‚肮脏污 秽之供品‛。因此，我们绝不可以将自己的残汤剩饭 等肮脏不堪的物品作为供品，或者好的青稞留给自己 吃，渣滓作为供物或磨成做神馐食子的糌粑等。 前段时间，有一个人跟出家人说：‚这个饮料你 们带走，我供养你们。我不喝垃圾食品，请师父们慢 慢喝！‛这是很不如法的，过失非常大。 诚如往昔噶当派诸大德所说：切切不要自己享用 新鲜的部分，而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三 宝。将有辣味或腐败的酥油等作为神馐，或者做成酥 油灯来供养，而自己食用新鲜的酥油，这些都是耗尽 福德之因，所以必须坚决断除。 平时供养的时候，有些人喜欢将自己多余的，或 实在吃不了的东西作供养，这也是不合理的。一般藏 地有这样的习惯，在穿新衣服前都会在空中甩一甩， 表示供养诸佛菩萨；享用任何一种食物前，也会献新 供养诸佛菩萨；提水前，也会用水的献新供养诸佛菩 萨，其功德非常大。

**◎ 做神馐、食子等时，要软硬适度**

此外，在做神馐、食子等时，软硬程度一定要做 成与自己食用的一样，不能考虑简便易行而做成软软 绵绵的食子团。 以前法王如意宝要求学院每天都修‚普贤云供‛， 所以每天都要供三千盏灯、三千个食子等数量极大的 五供。那时金刚降魔洲也一起参加，很多道友应该知 道，所做食子的软硬程度应与自己吃的糌粑一样，不 能太软了、也不能太硬了，太硬了根本没办法做，太 软了消福报。 阿底峡尊者曾经亲口说过：‚西藏人是不会富足 的，因为人们做的食子团软软塌塌。‛阿底峡尊者对 西藏经济的印象很不好。可能他在印度各方面的生活 条件都很不错，所以来到藏地后，一会儿说西藏是饿 鬼世界，连享用对清净福田供养一斗青稞果报的人都 没有，一会儿说西藏不会富裕。当然，他老人家也不 一定是说全西藏人。所以，一定要如理如法地做食子。

◎ **在藏汉两地用净水作供养**

可以圆满资粮 此外，阿底峡尊者还这样说过：‚在藏地，仅仅 160 用水来积累福德也已足够了！在印度，由于气候过于 炎热，而没有西藏这样清净的水。‛确实，印度地处 热带，水不如藏地的清澈。以前法王去印度时，看起 来印度的水还有点混浊。所以，只要自己能够精进， 在藏地以供养清净的水来积累资粮，也会得到想象不 到的功德利益。在汉地，水的质量也很不错，如果精 进以水供养，功德也非常大。 作水供时，要将七个供水杯等供器认认真真擦得 干干净净，排列的时候要整齐，间距也要适度，不可 有过窄过宽、东倒西歪等现象。并且，水中不能混有 谷类、灰尘、含生等杂质。水器中的水也不能满满当 当或极度不满，供台上不可有溢出的水流等。一定要 做到精致美观，令人赏心悦目。 我以前讲过，希望道友们能在自己家中，每天供 七杯净水。如果实在不行，供几天以后撤也可以。以 前有一位道友说：‚我供了七天以后，水慢慢就没有 了，可能是护法神经常来的原因。‛他自己懒惰，水 自然干了，还说是护法神。 《普贤行愿品》中也说：‚如是最胜庄严具。‛所 以，无论是哪一种供品，甚至摆放、罗列的形式都要 做到美观庄严，使人舒心悦意。这样，依靠恭敬诸佛 菩萨之因，便可圆满自己广大的福德资粮。

**◎ 供养关键要有清净的心**

作为在学院常住的道友，这些供养的道理应该会 懂。希望大家经常供养诸佛菩萨，哪怕是一盏灯、一 支香、一朵花，乃至我们所看见的庄严房屋等悦意之物，以及自己所喜欢的人，都可以供养。 三宝没有执著，只要供养就能积累非常广大的资 粮，但心一定要清净。 **● 供一盏灯得成佛授记的公案**

当然，在自己穷得叮当响、实在无能为力等情况 下，以一颗清净的心，供养肮脏的残汤剩饭、低劣物 品等也未尝不可，因为诸佛菩萨并没有干净、肮脏的 执著分别念，往昔也有贫女仲涅玛供养世尊酥油灯的 公案。 这个公案我母亲最先给我讲过，她一个字都不认 识，但很多佛教公案都会讲；我还没上学，一个字都 不认识的时候，她就在我们耳边经常讲这些公案。因 为年龄小，公案记得牢，长大之后学习佛法，感觉基 本上与佛经中的文字差不多，只不过个别词来源于藏 民族的生活习惯而已。我小时给很多人讲过这个公 案，80年代在学校读书时，也常讲这个公案，以劝大 家多作供养。可能大家也会讲，因为我们以前学习过。 据《贤愚经〃贫女难陀品》记载：佛在世时，有 一叫难陀的女人特别穷，什么供品都没有。她每次看 到国王臣民供养佛陀及僧众，就特别内疚，责备自己 前世没有造善业，即生当中如此贫穷，不能供养福田。 后来她四处乞讨，得到了一枚钱，就去油店买油。 因为钱少只能买一点点油，卖油人知道情况后，很可 怜她，给了双倍的油。她非常欢喜，做了一盏灯，拿 到祇洹精舍去供养佛陀，并发愿‚来世得智慧照，灭 除一切众生垢暗‛。 第二天早上，目犍连准备灭灯，但始终灭不掉。佛陀告诉他：‚这盏灯是以菩提心供养的，你这样的 声闻根本没办法熄灭。‛这时贫女刚好前来礼拜佛陀， 世尊当即为她作了成佛的授记。 可见，哪怕是供一盏灯，如果以菩提心摄持，其 功德也不可思议。因此，我们不能以善小而不为，也 不能阻碍别人行持善法。

● **供低劣食物获大果报的公案**

另外，曾经有一位患了麻风病的女子，在行乞的 时候得到了一碗米汤，并以之供养声闻大迦叶尊者。 当时一只蚊子落入汤里，麻风女试图除去蚊子，结果 手指掉落在米汤中。但是大迦叶尊者为了满她的心愿 而喝了米汤，并作为自己全天的斋饭，这使得麻风女 无比欢喜，以此因缘，她死后转生到三十三天。 在南传经典《长老偈》中，也有一则相似的公案： 长老大迦叶尊者劝比丘知足少欲时说：我在乞食的 过程中，遇到了一位麻风病患者，他布施我食物时， 手指掉在了钵中，我享用食物的过程中，从来没有生 起过厌恶心。 在汉文《大藏经》中，有一部《佛说摩诃迦叶度 贫母经》，情节虽然不同，但非常好，方便时希望大 家看一看，经文很短。经中说：当时迦叶尊者去王舍 城找穷人化缘，见一贫母身无分文、一贫如洗，身体 详见《根本说一切有部毘奈耶药事 (卷 12)》之“大迦摄波”与“癞女”的公案。 偈云：“我从山居走下来，进入城市行乞食。行礼如仪见一人，麻风患者正进食。 满手鳞癣与病状，将一勺食布施我。于彼置食入钵时，一指掉落于其中。我于墙 角坐下来，享用他布施之食，吃时以及结束后，我无丝毫厌恶感。” 在佛陀的弟子中，迦叶尊者专找贫穷的施主化缘，须菩提尊者专找富贵的施主 化缘，他们俩的特色完全不相同。现在也有人特别重视富贵人，与他们交往就特 别欢喜。但是，须菩提尊者找富贵人化缘的目的，是破他们的吝啬和悭贪，以度瘦弱、常生疾病、衣食无着。于是尊者近前找她化缘。 当时，她除了向富人乞讨来的臭恶米汁之外，一 无所有，因此特别伤心地说：‚您应该给我布施，在 这个国家当中，再也没有像我这样贫穷的人了。‛ 迦叶尊者说：‚我就是来灭你贫穷的，只要你能 布施我一点点东西，来世就会富贵。‛ 然后她就把剩下的米汁供养给了迦叶尊者。尊者 当即喝下，并为她作了回向。 贫母死后转生到天界，威德巍巍，震动天地。帝 释天问她：‚你前世造了什么样的业，居然有这么大 的福报？‛天女就讲了自己的前因后果。

● **归结于心**

作为后学者，我们对这些公案应该生起真正的信 心。当然，在实际行动中，不一定非要布施或供养特 别多的钱财，但一定要有这样一颗心，我原来讲过‚慈 善是心‛。但是，这一颗心不能开心的时候有，不开 心的时候没有，甚至否定、驳斥，那就不合理。 所以，供养曼茶罗时也是同样，以清净意乐尽己 所能做成纯净悦意的物品而供养，是殊胜的要诀。《诸 法集要经》云：‚是心能作罪，亦能修福业。‛如果我 们这颗心经常对旁边的人生贪心、生嗔心、生嫉妒心， 经常看不惯他人，甚至人坐在听法的行列中，心也一 直外散，那就以心造了各种各样的恶业。如果心地善 良，即使行为有时候不是特别如法，也有非常大的功 德。 化他们。 因此，在供养时一定要管好自己的心。

◎ **出世间成就源于积累资粮**

供曼茶罗等精勤积累资粮的方便，在修道过程中 是不可缺少的修法，不管是什么身份的人都需要修。 有些人说：‚我不用修五加行，直接修大圆满就 可以了，上师跟我有特殊因缘，已经慈悲开许了。‛ 但我认为，即使上师有大神通，你是利根者，也要修 福德。 以前阿那律尊者眼睛瞎了，衣服烂了都没办法 补，他大叫：‚谁求福德？来帮我缝衣服吧。‛这时， 佛陀来到他面前，告诉他：‚我希求福德，我帮你补 衣服。‛他吓坏了，说：‚佛陀！我不是说您，说的是 其他人。‛佛陀说：‚我为什么不能做，成佛后也不能 停止积福，福德越多越好。‛ 在显现上佛陀还要不断积福的话，那我们连十万 曼茶都不需要修，确实有点怀疑。不敢说不对，因为 众生的根基不同，很有可能是布玛莫扎那样的顿悟 者。但一般来讲，很多大圆满祖师对积累资粮和净除 罪障都很重视，包括上师如意宝，点点滴滴都不轻视。 前段时间我跟几个道友交谈，大家都说：‚上师 如意宝在世时的那些老弟子非常好，特别重视念诵等 积资净障，而现在一代不如一代。‛也有这样的悄悄 话。说实话，很多高僧大德在世时，讲一堂课也能断 除他人众多邪分别念，甚至影响一辈子。因此，积累 资粮的方便是不能舍弃的。 如续部中说：‚未积资粮无成就，沙子不能榨出 油。‛不积累资粮而希望获得成就，是不可能的，如 同想从河边的沙子中榨出油来一样，就算是费尽九牛 二虎之力挤压沙子，也不可能从中得到一点一滴油的 成分。 反之，想通过积累资粮来获得成就，则好似榨芝 麻得油一样，榨多少芝麻就会出多少油，哪怕是仅仅 将一粒芝麻放在指甲上挤压，它也会使指甲变成油渍 渍的。佛在经中也说：‚未曾积累资粮欲得成就，好 似搅拌水想得油；积累资粮欲得成就，恰似搅拌乳想 得酥油。‛ 成佛是我们的共同目标，对大小乘佛教徒来讲， 这都是最重要的。现在世间很多年轻人常问：‚生命 的意义何在？正确的人生目标为何？‛不作长远考 虑就另当别论，若考虑长远，时时刻刻都要想‚我要 成佛‛。 佛陀在经典里面讲：作为国王，事务繁多，所有 经典的意义要一一修持根本无法实现，若唯一修持一 法则能获得成就。哪一法呢？在行住坐卧，做任何事 情时，都要有‚我要成佛‛的心念。 在座的各位也是如此，千经万论要全部精通、一 一修持，也有一定的困难，所以时时刻刻都要有‚我 要成佛‛的愿望，作为希求成就者，这特别重要。因 为，若坚固了目标，就会创造它的因——积累资粮和 净除罪障。 确实，若没有积累资粮，则不可能获得佛果。以 前，赵州禅师在佛堂前扫地，一个和尚问他：‚您是得道高僧，怎么还扫地呢？‛他说：‚灰尘是从外面 飞来的。‛这位僧人说：‚佛门是清净圣地，怎么还有 灰尘呢？‛赵州说：‚你看，又飞进来了一个灰尘。‛ 其意是说，心不清净，分别这么多，不扫不行。 我觉得，汉地禅宗丛林之所以要出坡，也是为了 培养福报。以前，百丈禅师提倡农禅并重，自己也立 下了‚一日不作，一日不食‛的誓言，因此他的一生 都在不停地劳作。晚年有一天，有僧人见他年老，心 中不忍，便把农具藏了起来。因找不到农具只好休息， 当日他也拒绝吃饭，说：‚我没有德行，怎敢叫人养 着我呢？‛后代禅林受他的影响，很多禅僧每天都要 劳动，以培养福德。 在印度，现在有很多藏传佛教的大寺院，许多大 德要求所有僧人都要种地。印度不像其他地方，僧众 有很多西方信士供养，但大多数都要自己干活，那些 出家人很能干，非常好！ 昨天，我看到女众综合楼有几位尼僧在搬煤炭， 其中一位是本届夏令营的营员，那时她还没有出家， 是美国的一位留学生。我好不容易才认出来，因为她 浑身都有煤炭灰。我故意问她：‚你不在像花园一般 的美国好好读书，到这里天天做‘煤人’干嘛？‛ 话虽这么说，不过我心里始终认为：不管是什么 身份的人，哪怕是总统、法师，做一些事情都有必要。 因为人没有必要摆架子，一直很傲慢地享用别人的劳 动成果，而应多干活、多做事、多培福报，以前很多 高僧大德的行为都是这样。现在有些富贵家庭的孩 子，所有人都要为他服务，自己只想享受，这是很不好的。应该以各种方式培植福德，尤其应为僧众等福 田做一些有意义的事，这对以后的成就非常有利。 因此，获得终极殊胜的成就，是圆满二种资粮的 正果。正像前文中所说，如果没有圆满福慧资粮，就 无法获得具备二种清净的佛果。龙猛菩萨也亲口说： ‚此善愿诸众，圆满福慧资，获得福慧生，殊胜之二 身。‛意思是，以此善根回向给一切众生，愿他们圆 满福德资粮和智慧资粮，在获得圆满的福慧二资粮 后，出生殊胜二身——法身和色身的果位。《菩提道 灯论》里也讲过：‚福德智慧二资粮，圆满佛位之因也。‛ 其中，通过圆满有缘福德资粮，可获得殊胜色身； 依靠圆满无缘智慧资粮，可获得殊胜法身。如《中观 宝鬘论》云：‚诸佛之色身，由福资所成，法身若摄 略，由慧资所生。‛所以，如果我们不积累福报，天 天都观空性，到一定的时候，就会出现‚没有色身、 唯有法身‛的佛陀。当然，这是从假设的角度来讲的， 实际上不会有这种情况。相反，若只积累资粮，不观 空性，也不是很好。 对一位好老师来讲，他会重视学生德智体全面发 展，如果只重视某一方面，这种片面的教学对孩子是 不利的。同样，对一位好上师来讲，他会关心弟子积 累二种资粮。在这方面，我不是自赞毁他，的确我们 遇到法王如意宝是非常幸运的。因为，如果上师只注 重福德资粮，而不重视中观、大圆满等空性方面的教 法，甚至不懂、排斥，那弟子也只会懂得积福；如果 上师只对空性非常精通，而对积累资粮的世俗善法不 太重视，那弟子也会只偏重于智慧。所以，我们不但要二资并重，还要以此引导后人。

**◎ 世间成就也源于积累资粮**

而且，暂时的世间成就，也都来源于圆满资粮。 如果自己从来没有积累过资粮，那么无论下多大的功 夫，也无济于事。 一位道友多次跟我说：‚您可不可以给我加持一 下？我想发财。‛我说：‚我已经加持过无数次了。‛ 确实，没有积累资粮的话，想发财也很困难。比如， 仅仅就眼前的受用、饮食、财物来说，有些人依靠以 往积累资粮作为后盾，不费吹灰之力自然而然财源滚 滚。可是有些人整个一生都是千方百计、勤勤恳恳、 兢兢业业经商务农等，结果却没有芝麻许收益，最终 竟然落得个饿死的下场，诸如此类的事情，是我们在 现实生活当中有目共睹的。 以前，我家乡有一个人非常穷，前段时间我去寺 院又碰到他，现在还是那样穷。其实，一个村里的牧 民，人均收入基本上是相同的，他们家也有很多年轻 人很能干，但始终穷困潦倒。所以人的福报特别奇怪， 有些人根本不需费力，钱哗啦哗啦就来了；而有些人 再怎么努力，钱哗啦哗啦就没有了。我每次看到他， 都会想到积福很重要。因为我小时候他就很穷，现在 他眼睛都绿了（马上要死的比喻），还是那样穷。 相信大家从自己的亲朋好友、左邻右舍，也能看 到这样的情况。以前，藏地有一位国王开展了三次‚均 贫富‛的运动，但后来富贵的照样富贵，贫穷的照样 贫穷。所以，积福非常重要！

**◎ 若未积福，上师三宝和财神、护法神也无能为力**

再者，有些想通过修财神、护法神等得成就、获 财富的人也是一样，如果自己没有往昔所积累的布施 果报，那么护法神们也爱莫能助。 现在汉地有人特别喜欢求黄财神的灌顶，对于有 福报的人来讲，这能起到助缘的作用，黄财神有办法 让你发财；如果自己一点福报都没有，灌多少个顶也 不一定能发财，只能在相续中种下一些善根。 现在很多人都这样说：‚您可不可以给我一张财 神的照片？我想随身带着。‛‚您给我念个财神的咒语 好不好？我想经常念。‛可能他们天天都在祈祷：‚财 神！财神！我要发财！我要发财！‛有些上师也随顺 众生，拿着一个木棒边加持边祝愿：‚发财发财，发 大财！‛但不知发了没有？ 按理来讲，单坚护法神和紫玛护法神都是财神， 多祈祷有好处，所以不要堕入一边。不过对于真正的 修行人来讲，钱财少一点比较好，钱财多了，心容易 散乱，经常产生痛苦，从而耽误修行。若一点钱财都 没有，也很苦恼。戒律里面讲，应发愿过中等生活， 不堕两边。 从前，一位深居山里的修行人生活拮据，一无所 有，于是他便开始观修单坚护法神，结果真的修成了， 已经达到了人与人交谈般的境界，可是却没有获得任 何悉地。单坚护法神对他说：‚因为你以前布施的果 报一分一毫也没有，所以我实在无法给予你悉地。‛ 一天，在众多乞丐的行列中，这位修行人得到了 一碗稀粥。回来后，单坚护法神问他：‚今天我给你悉地了，你知道吗？‛那人说：‚我仅仅得到了一碗 稀粥，而且不只是我，所有的乞丐都得到了，不知道 您所赐的悉地到底是什么？‛ 单坚护法神说：‚盛粥时，你的碗里落的一大块 油脂，就是我赐的悉地啊！‛ 以前有些人想吃肉，就以这个公案作证明，说单 坚护法神都赐给别人油脂，自己也可以吃肉。其实并 不是这个意思，只不过象征性地说明福德很重要，否 则，即使有护法神的帮助也没办法。所以，在供斋时， 如果碗里得的好吃的东西比较多，有可能是护法神的 加持。但是，没有福报的话，想发财也没办法。 以前，有一世的噶玛巴非常有威望，知名度相当 高，每天都有来自十方的供养。他有一个侍者，天天 都为他收供品。这个侍者很贪财，心里特别羡慕，一 直想：‚上师每天都有这么多供养，我这么辛苦，怎 么没人供养我呢？‛ 上师以他心通了知他的想法后，对他说：‚明天 所有供养全部归你。‛ 那位弟子特别高兴，一直盼望明天多来一些供 养。结果白天没来任何供品，到傍晚时只有一位老乡 供养了一块干牛皮。他很伤心，上师跟他说：‚可能 你前世只积累了一块干牛皮那样的福德，而我前世积 累的福德多一点。‛从此他反观自心，了知这跟前世 有关，心里就想得开了。 可见，如果自己实在不具备往昔所积累的布施果 报，即使修财神法，也不能遣除贫穷。假设世间的财 神等也能够赐予受用的悉地，那么诸佛菩萨的威德、 神变胜过他们百千倍，并且全部是未受嘱托而利益一 切众生的，必定会在这个世界上降下受用妙雨，一瞬 间消除一切贫穷。但他们并没有这么做，是因为一切 受用财富等，唯一要靠自己积累福德才能获得，仅仅 祈祷他们想发财，并不一定能真正发财。所以，古大 德说：‚精勤如山王，不如积微福。‛ 《诸法集要经》中也讲过：‚若人不行施，如无 灯求光，舍离于善业，何能有乐报？‛意思是，如果 人没有行持布施，就像没有灯求光一样，舍离于善法 怎么能有乐报呢？反之，如果我们积有福德，不勤作 也能获得乐果。萨迦班智达在《格言宝藏论》里说： 如果依靠福德来成办事业，就如同阳光能普照万物， 而不必依赖别的助缘；若仅仅依靠精勤来成办事业， 则如同灯光照明一样，仍然需要依靠外力。所以，自 身一定要有福德，否则，做什么事都会违缘重重。 既然福德这么重要，那我们应该怎么做呢？有些 人会想：‚如果我有很多钱财，就可以上供下施，可 是我现在没有钱，怎么办呢？‛唯一的办法就是以供 曼茶罗的方便方法来修，把整个大千世界的所有财富 供养十方诸佛菩萨，这是高僧大德留给我们的秘诀。 在短暂的人生中，每个人都应该对自他来世做一 些有意义的事。现在我们从道理上已经明白，那就不 要马虎，都要好好修曼茶罗等加行。如果再不好好修 持，那就太愚痴了！