**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考，请勿助印！**

**《前行广释》第120课辅导资料（终稿）**

**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。

**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，也有说是智慧脉，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二障的垢染。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。

前面我们讲了宗咯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氆氇、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、噶举牌、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，像宗咯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 南赡部洲

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（在地球上面有很多）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。不管是什么样的想法和资具，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，这就是他很大福德显现的。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 幢瓦玛 乐玛 噶玛 美斗玛 德布玛囊萨玛 这恰玛

嬉女 鬘女、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；“鬘女”拿着花鬘；“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。或者花鬘充满一切法界，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。

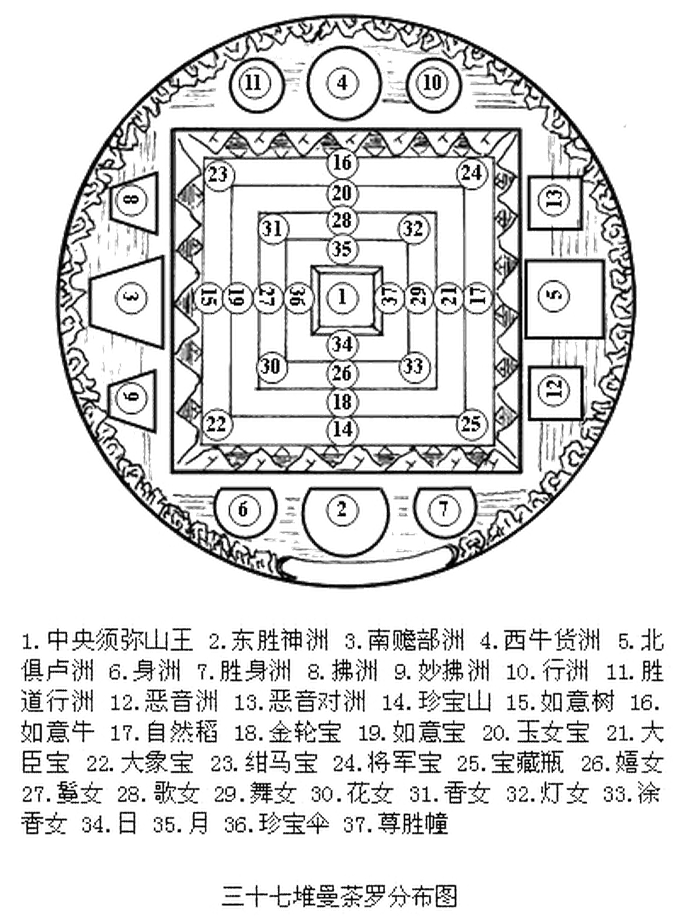
无论如何都要从东方开始依次右旋来放。

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）。



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 摧伏一切过患敌  
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**