

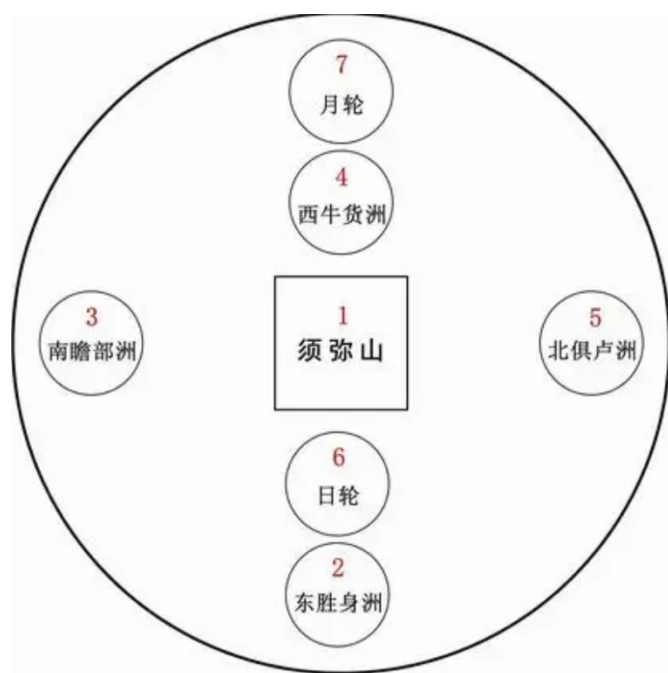
慧灯之光二

加行的修法——曼荼罗修法——积累资粮之殊胜方便

二、曼荼罗的具体修法

（五）七堆曼荼罗

七堆曼荼罗很简单的，供修七堆曼荼罗，一般只用基盘而不用铁围山，具体供置顺序是：先在基盘的中央放置一堆供品，然后是顺时针旋转的东、南、西、北各方，最后在东、西方再各放置一堆供品（见图）。



这是七堆曼荼罗的外在曼荼罗，内在的曼荼罗是什么呢？是三千大千世界。中央的一堆是须弥山，其次的四方分别是四大洲，最后的东边是太阳，西边是月亮。观想将日月山河大地等所有三千大千世界中的供品，和自己的一切功德，供养给诸佛菩萨。这就是七堆曼荼罗的修法。

如果内在曼荼罗能修得尽善尽美，供修七堆曼荼罗同样也可以获得异乎寻常的效果。七堆曼荼罗的念诵仪轨，是菩萨化身的国王赤松德赞，向莲花生大师供曼荼罗时念诵的仪轨，这个仪轨是非常有加持力的。具体念诵如下：

ས་གཞི་སྒྲོམ་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟང་མ།

萨协布其 雪向美朵展

涂香鲜花遍大地

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

热绕朗 协涅谛 坚巴的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ལུང་བ་ཡིས།

桑 吉相德 莫 得破 瓦意

观想佛刹作供养

འགོ་ལྷན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག།

卓 根 难 大 相 拉 秀 巴 秀

愿诸众生行佛刹

ཉི་གུ་ཅུ་རྒྱ་མཚལ་བུ་ཇ་མེ་གྲ་ས་སྤང་སྤྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨྲུ།

章格日 那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴 那萨玛意 阿吽

上师，请享受（以此观想）所发出的珍宝所成之如海坛城供云

大圆满龙钦心髓内加行修法

第四、积累资粮的方便曼茶罗修法

二、曼茶罗修法

（三）七堆曼茶罗修法

擦基盘涂香水同上。基面上供七堆米，中央、东、南、西、北，再东和西并诵：

藏音：

沙昔福及修章美多杂木

日绕林昔尼列尖巴德

桑吉幸得目德布乐洼尔吉

卓根浪达幸拉学巴尔学

汉意：

大地涂香散妙花，
日月四洲须弥山，
缘为佛刹供养故，
愿诸众获清净刹。

峨当古汝 那曼杂拉岗尼尔亚达亚目。

章格日 RA 那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴 RA 那萨玛意阿叶

七堆米即须弥山，四洲东日西月供养为清净的佛刹。

最后福田及曼荼罗均化光融入自身，增长福寿智总受用，复次专注空性中。起座后诵《普贤行愿品》等回向文而回向善根。

修五加行中的曼荼罗在计数时，最好是三身曼荼罗供十万遍；中等的三万遍三身曼荼罗，七万遍七堆曼荼罗；下等的十万遍都供七堆曼荼罗也可以。如果有条件，米和药物每次都供新的，不宜反复供旧的。若无此条件，则根据自己的情况而尽量换新的。实在没法换新的，反复用也行。已供过的粮食可以布施鸟类或乞丐，也可以堆集在佛像之前，自己不能用。

上师视频

七堆曼扎拉也是一样，七堆曼扎拉速度很快也很简单，然后涂这个香水，我们每次都要涂，先也是跟刚才这样子，就是用手涂可以，用手涂这样子，或者是我们用植物的花叶比如说可以撒在这个上面。或者是用手涂，如果用手涂的话，那你逆时针边缘往里面往中心，好这个完了以后，然后放一个铁围山，可以一层，它只有一层，不放也是可以的。7堆曼扎拉，就是中央一个，东南西北4个，然后前后一个，那么这些的顺序，书里边有，《慧灯之光》里面有图，大家可以看图。

看这个图，这个七堆的意思是什么？

中央是须弥山，然后四方是四大洲，地球上东南西北4个方向。然后还有2个，前后2个日月就加进来了，那么意思就是说整个地球上的所有的这些供品，再加上日月，就这么供养，这个就是供养给诸佛菩萨。还有在这个上面也要加上自己的身体、财富、善事，过去现在未来的所有所积累的善根，还有自己特别执着的任何一个东西全部用来供养诸佛菩萨这样子。这个就是我们修10万遍曼扎拉的时候的具体的修法。

人世间的这些供品，基本上大家都是比较了解的。

《前行广释》第 120 课

◎ 十万加行供七堆曼荼罗 五加行中修的十万曼荼罗，供的是七堆曼荼罗：

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

供的时候，最好用藏文念这个偈颂。偈颂的意思是：先观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严；再观想须弥山与四洲(共五堆)，以日、月(二堆)为装饰(所谓，七堆，指的就是这七堆)，将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前；

再观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养；

最后，愿一切众生都能前往清净刹土。

● 为何供七堆

麦彭仁波切《开显解脱道》中的，供三身曼荼罗也很殊胜，但我们这次主要是供七堆曼荼罗。因为一方面以前是这样供的，一方面，这也是法王赤松德赞的金刚语。

在堪布阿琼的自传中也讲过，他最初也抉择过，是用蒋扬钦哲旺波的供养偈，还是七堆的供养偈？都是金刚语，但他还是选择了后者。

这个偈颂是怎么来的呢？当时，莲花生大士来到藏地时，法王赤松德赞将自己的一切眷属、财富全部供养给莲师，并念诵了这个偈颂。

从此，它就被广泛使用，并用来修持。因为是圣者的金刚语，所以加持力很大，否则，一般人自己造的，没有什么意义。在个别修法中，也有念咒语的，但在我们的传统中，是念偈颂。念一遍就是供一次，一共供十万次。

● 供七堆的方法

供完三十七堆曼荼罗以后，就将它放在供台上，然后开始供七堆曼荼罗。七堆曼荼罗要供十万遍，工程很大，所以既要保证速度，也要保质保量。

供七堆时，曼荼罗盘上面那几个圈就不用了，只用基盘，用左手持着。然后，以藏文念诵这个供养偈。

念第一句, 萨耶布切谢向美斗扎(涂香鲜花遍大地)时, 右手抓一把供品不撒, 同时, 手腕在基盘上尽量擦拭。

念第二句, 热绕朗月涅得坚巴的(须弥四洲日月饰)时, 就放供堆:从中间须弥山开始, 然后东、南、西、北、日、月, 依次安放, 总共有七堆。

第三句, 桑吉扬德莫得破瓦意(观想佛刹作供养), 这一句是观想佛刹作供养。手上的动作: 供养七堆, 可以在念这一句结束时完成, 也就是说, 在念第二句和第三句时, 尽量把一把米依次撒完, 供完七堆。

念第四句, 昼根那大扬拉秀白秀(愿诸众生行佛刹)时, 用右手在基盘上一擦, 或不擦也可以。再将米全部倒入盆里或袋里, 接着开始下一次供养, 同时左手就拨一下念珠计数, 这样一遍就供完了。

十万遍, 就是以这种方式修持的。

《前行广释》第 121 课

◎ 供七堆曼荼罗 暂时不能做到广供三身曼荼罗的人, 也可以念诵

下文, 供七堆曼荼罗:

萨耶布切 谢 向美斗扎

涂香鲜花遍大地

热绕 朗月涅得 坚巴 的

须弥四洲日月饰

桑吉扬德莫得破瓦意

观想佛刹作供养

愿诸众生行佛刹

这个偈颂, 前文中讲实际供修时讲过了, 是国王赤松德赞迎接莲师时, 奉献自己的国土、臣民及一切受用时所念诵的供养偈。后来, 藏地从前译派到后译派, 众多高僧大德及修行人, 也是用它来供曼荼罗的。

它的意思是, 用涂香、鲜花铺满整个大地, 须弥山、四大部洲以日月为严饰, 观想将此世间的一切欲妙全部供养诸佛菩萨, 愿一切众生能行于清净刹土。

供的时候，中间一堆是须弥山， 然后是四洲——东、南、西、北，
东七堆曼荼罗是靠近自己的位路。

最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。

如果动作快的话，每一堆也不一定分得清，但这个不要紧，**最重要的还是观想**。应该观想：将三千大千世界的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德等，全部供养十方诸佛 -

菩萨。心里一直存有这种观想，是非常重要的。

● 外、内、密三种观想

在观想上，乔美仁波切有外、内、密的三种观修法。

外供曼荼罗：如刚才讲的一样，观想在上师、十方诸佛菩萨以及本尊空行面前，供养三千大千世界的一切供品。供修之后，不必将皈依境收回，让其自行消失，或住于空性无缘中即可。

内供曼荼罗：对境同前，观想自己的身体是须弥山，四肢是四大部洲，整个身中的血肉等，全部观成世间的一切欲妙及供物，并以此供养上师诸佛，最后将皈依境融入自己的身体。

密供曼荼罗：对境同前，从自心幻化出普贤云供作供养，最后全都入于与皈依境无二无别的境界中。

这三种观想方法很殊胜，也可以随时修持。能修的话，无勤中便可积累极其广大的资粮。

供三身或七堆曼荼罗之后，最后还要加上咒语：

章格日 龝那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎 萨巴龝那 萨玛意啊吽

《前行广释》第 120 课辅导资料

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，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，反正是集资净障的一种方法。

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。

《前行广释》第 121 课辅导资料

暂时不能做到广供三身曼茶罗的人，仅仅念诵下文：

不能广供三身曼茶的就念如下这段——赤松德赞造的曼茶供养偈，然后用七堆来进行修行计数。

萨耶布切谢向美斗扎
涂香鲜花遍大地，
热绕朗月涅得坚巴的
须弥四洲日月饰，
桑吉扬德莫得破瓦意
观想佛刹作供养，
昼根那大扬拉秀白秀
愿诸众生行佛刹。

大恩上师已经解释过四句曼茶的意思。一边念这四句一边供：第一句时应把供品抓在手上擦拭；第二、第三句就是放七堆；第四句时就把它端起来供。

一般来讲供完之后是光盘，什么都没有了，供品全部都“跑”了。基本上端起来供时里面是两、三颗米，甚至没有了。有些曼茶是有斜坡的，有些是比较平的，平的

供完之后可能里面还保留着。因为到第四句时按理来讲是端起来供养，把供品供养给佛陀，但供完之后放下去，它就往旁边散掉了，所以端起来时基本上什么都没有。第四句供完之后倒掉，然后再抓，再擦拭再开始供。

虽然说是“须弥四洲日月饰”，好像这里面只有须弥四洲、日、月，但是在念、在观想的时候，所有的轮王七宝，还有所有受用圆满的东西——报身刹土、法身刹土里所有圆满的，都可以放在里面，这里只是表示而已。观想的时候，思想上面可以广大无垠，所有的都可以，包括你的见解、修行、证悟，甚至你的修行体会、你的一切善根、你的境界都可以都放在这里面拿来供养。

后面有一个曼荼的咒语：

章格日 那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴 那萨玛意啊吽

这个是曼荼的咒语，如果没有时间供曼荼，念这个咒语也可以。上师老人家讲，我们在修十万曼荼计数的时候，后面这个不念也行，只念这四句就可以计数了。

只是供这七堆曼荼罗也可以。无论怎样，供养的过程中以最初加行发心、中间正行无缘、最后结行回向来印持也就是以三殊胜摄持十分重要，这一点与其他修法完全相同。

供曼荼和其他所有修法一样，都需要具备三殊胜。供曼荼的目标很明确，是为了利益众生发誓成佛，目标先确定下来。为了让每次修行的目标都不偏离，每次修善法之前都要以加行发心殊胜来摄持，可以提醒自己：我的目标就是这个，不能跑偏。

因为初期修行时，菩提心不稳固，内心中世间八法的思想还在占主导作用，如果不提醒自己，就会自动把行为牵引到升官发财之类上去了。修法之前首先要加行发心，就是为了让修行目标明确，让路线不跑偏。到后面菩提心稳固了，内心当中世间八法的心、我爱执的心都不起作用，菩提心已经占主导时，前面念三遍仪轨，或者稍微想一下就可以。但在修行刚开始时要刻意地想：我就是为了利他，不是为自己，不是为世间八法，不是为在轮回当中转生个好地方，我就是为了觉悟，为了利益众生。要使劲地想，再再提醒自己，想得越重越深越好，这个力量才大，在修法过程中力量才不容易散。如果只是轻描淡写想一下，力量一下就散掉了，后面修行可能就不太圆满。

在修的过程中也可以再再忆念。比如，供曼荼的过程中，有时观想供品本身；有时观想所供养的佛（上师、阿弥陀佛、十方一切佛菩萨等等），观想佛陀的法身、报身、化身，观想他们化现的善知识；有时也观想自己的发心——我们现在供养是为了什么等等。

这个过程当中可以反复观，因为修曼荼的时间比较长，可以轮番调换观想。比如对自己修曼荼最有利的：可以调整心态或者安住空性，观想能供所供是观待的、空性的、三轮体空的；其实我的本性也是佛，从这个方面来讲能供所供没有什么差别；我的血肉之躯的本性是清净的，它也是供品，也是所供的佛——这些都可以，所有的见解都可以用上。如果你的加行发心模糊了，可以在供曼荼期间再提醒自己——我现在供曼荼是为了利益所有的众生。再再的提醒自己。

“中间正行无缘”。真正的无缘是安住空性，什么都不执著。另一个解释是不散乱于和曼荼无关的地方，一缘专注在曼荼修法本身，所有的思想都和曼荼相关，这也叫无缘。无缘就是不缘别的法，专注法本身不缘别的法也叫无缘。两种都可以解释。

“最后结行回向”。最后一定要通过最殊胜的心来回向，回向大菩提，回向利益众生，回向自己早日能够获得实相的觉悟等等。

通过三殊胜摄持，曼荼的修法就很清净、很完整、很有力度。三殊胜当中缺少一个，修法就不完整，力度也不大，时间花了，但所得到的利益并不是非常明确。这一点与其他修法完全相同。