

曼荼罗修法

——积累资粮之殊胜方便

一、供修曼荼罗的意义

曼荼罗是什么意思呢？曼荼罗是梵文“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。

为什么要供修曼荼罗呢？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，我们才能具足证悟空性的智慧，才能轻松地断除我执。

什么叫做我执呢？我执分两种：俱生我执和遍计我执。其中的俱生我执，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。这是包括畜生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，并最终展露出醉人的芳颜。

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、供曼荼罗、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荼罗殊胜。这种修法像金刚萨埵修法一样，是密宗特有的修法，依靠这些窍诀，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，我们就需要供修曼荼罗。

二、曼荼罗的具体修法

(一) 前期准备

所谓曼荼罗，包含外在曼荼罗和内在曼荼罗两种。外在曼荼罗就是用金属或其他原料制成的有形曼荼罗，这种曼荼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，外在曼荼罗所起的作用，也就是一种提醒和观想的工具。外在曼荼罗，又包括修曼荼罗与供曼荼罗两种。

内在曼荼罗是什么呢？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荼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，在两种曼荼罗中，最重要的是内在曼荼罗。也就是说，内心的观想是最重要的。外在曼荼罗是不是不重要呢？并非如此。外在曼荼罗还是必不可少的，只有二者相辅相成，才是修好曼荼罗的必要保证。

供的时候，首先需要曼荼罗盘；其次需要供修曼荼罗的供品。曼荼罗由曼荼罗基、铁围山和曼荼罗宝顶组成。如果以制作材料为标准，也可将曼荼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。

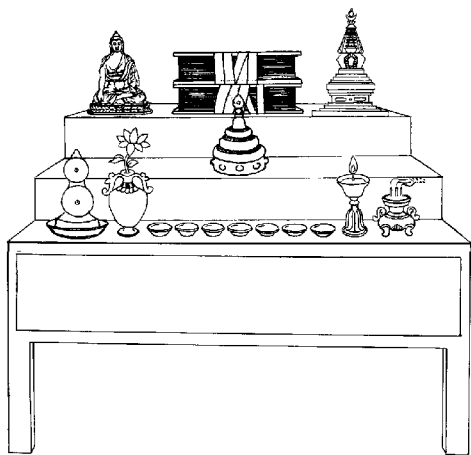
当然，如果是不名一文的苦修者，只要发心清净，用沙子也可以代替供品，但必须是在自己的确无能为力的情况下，才能有这样的开许。如果以自己的财力可以提供上等的供品，却因为吝啬而将下等的供品用来供养，就不但不能积累资粮，反而会有过失。所以，在供品和曼荼罗的选择上面，都有一定的讲究，尽量采用好的原料，才是明智之举。

在供修之前，应将曼荼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，还具有一种天然的香味，将藏红花、红檀香、白檀香木、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，曼荼罗盘与供品就准备好了。

供的时候需要两个同样的曼荼罗盘。其中一个曼荼罗，称为所修曼荼罗，在修曼荼罗期间，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荼罗需要三个月，那么在这三个月当中，它都应该一动不动地放在供桌上。另外一个曼荼罗，是用来每天供修的，称

为供曼荼罗。

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）。



三层供桌

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。

第二层置放所修曼荼罗。所修曼荼罗的供置方式如下：首先在曼荼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。可以将五堆供品中的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，就将所修曼荼罗放在供桌上不动，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。第三种是供水。第四种是供灯。第五种是供香。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。

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，供曼荼罗所需要的供桌就已经陈设妥当，下面就开始供曼荼罗。

(二) 三种曼荼罗的区别及选择

曼荼罗的修法有三种：上等的比较复杂，叫做三十七堆曼荼罗。为什么叫做三十七堆呢？因为有三十七堆供品的缘故，所以就叫做三十七堆曼荼罗，这是最广的曼荼罗修法。中等的叫做三身曼荼罗，三身也即指佛的化身、报身与法身。三身曼荼罗的念诵，包含三个偈子，每个偈子有四句，这样一共有十二句颂词。最简单的曼荼罗修法，叫做七堆曼荼罗，它的念诵包含四句偈颂外加一个咒语。七堆曼荼罗的供品，只需要供置七堆就可以了。

供修十万遍曼荼罗的时候，该选择哪一种修法呢？

对于一般人而言，供修十万遍三十七堆曼荼罗不太现实。三十七堆曼荼罗的修法，主要用于供修曼荼罗每座开始的时候。因为在每座供修之前，首先需要供一至三遍三十七堆曼荼罗。

加行要求供修的十万遍曼荼罗，要根据个人的情况而定。如果时间允许，最好供十一万遍三身曼荼罗，这是最上乘、最圆满的修法；但很多居士都很忙碌，如果实在没有足够的时间，就可以退而求其次，选择中等的修法，也就是三万遍三身曼荼罗、七万遍七堆曼荼罗的修法；如果时间太紧迫，也可以采用最简单的修法，就是供十万遍七堆曼荼罗，然后再供一万遍作为补充，这样就可节省很多时间。但有一点需要明确的是，供养曼荼罗并不是浪费时间，所以不能考虑节省时间的问题，而应将积累资粮放在首位。

至于念诵仪轨方面的要求，如同我们曾经所讲的一样。在修曼荼罗期间，每天修法前，先从前行仪轨的开始一直念到曼荼罗修法，就不再往下念诵，而应一边供修，一边念诵与曼荼罗相应的仪轨。本来在供修的开始，还有其他的仪轨需要念诵，但因为目前还没有翻译成

中文，所以就可以不念，而用《普贤行愿品》中的七支供代替即可，之后念诵三遍或七遍百字明。在每天修法即将结束的时候，再将剩余部分的仪轨念完。

供修的时候，首先用左手执持曼荼罗基盘，右手持念珠（虽然平时我们要用左手持念珠，但供修曼荼罗的时候，则应放在右手计数），一边念诵百字明，一边用右手腕擦拭曼荼罗基盘。之所以要擦拭曼荼罗盘，并不是因为曼荼罗盘上有什么不干净的东西，而是为了以苦行的方式，净除自相续中二障的垢染，开发我们内心潜在的智慧。密宗认为，人的手腕上有智慧脉，通过供修曼荼罗不断地擦拭，就可以使原有的智慧迸发而出。所以，曼荼罗盘要用手腕来擦，而绝不能用毛巾、纸张来擦。擦的时候先顺时针擦三圈，再逆时针擦三圈，如果念诵百字明的时间较长，就可以反反复复地旋转。

为了积累资粮，我们不能逃避必要的痛苦，而应仿效前辈大德的行迹，不畏艰难地积攒一切功德。往昔苦修的高僧大德们，在修曼荼罗的时候，首先用手腕的前面擦拭曼荼罗盘，起泡生疮时，便用侧面擦拭，又起泡生疮时，再用背面擦拭。但是，如果只修十万遍曼荼罗，就必须用手腕擦拭，这是积累资粮所必须经历的苦行。

（三）三十七堆曼荼罗

开始供修的时候，就一边观想三千大千世界，一边念诵供养仪轨：

ཨོཾ་བུ་ཐུ་མེ་ཨུ་ཏུ་

嗡班杂布美阿吽

གཞི་རྒྱམ་པར་དག་པ། དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

协南巴 达巴 王 亲 色 戒萨协

本基清静 大自在金地

念诵的同时，还要用右手涂抹牛净物及香水。所谓牛净物，是指用黄牛的粪、尿、酥油、酪和乳等五种产出品做成的一种净品。如果不能找到牛净物，就只用香水也可，香水就是我们刚才所讲的香水。

这就像我们平时在打扫房屋之后喷洒香水一样，因为我们以内在的曼荼罗，已经将外在的曼荼罗观想为三千大千世界，如前的擦拭与涂香水，也就相当于在为三千大千世界打扫与洒香水。具体的做法，是用手指沾上香水或牛净物，然后涂在基盘上面。

之后念诵：

ཨོ་བཟླ་རེ་ལེ་ཨུ་རྩྱི།

喻班扎日客啊吽

同时用右手拇指与无名指执一堆米，或者一块药材、一块水晶之类的供品，在基盘上顺时针转绕，最后置于基盘中央。为什么要放在中间呢？它有两个含义，表示观想须弥山的种子或表示遣除三千大千世界的魔障。如果有现成的铁围山要放，也应于此时候上，并念诵：

ཕྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི

谢架热括耶给果沃

外铁围山围绕

然后一边念诵仪轨，一边安置供堆：

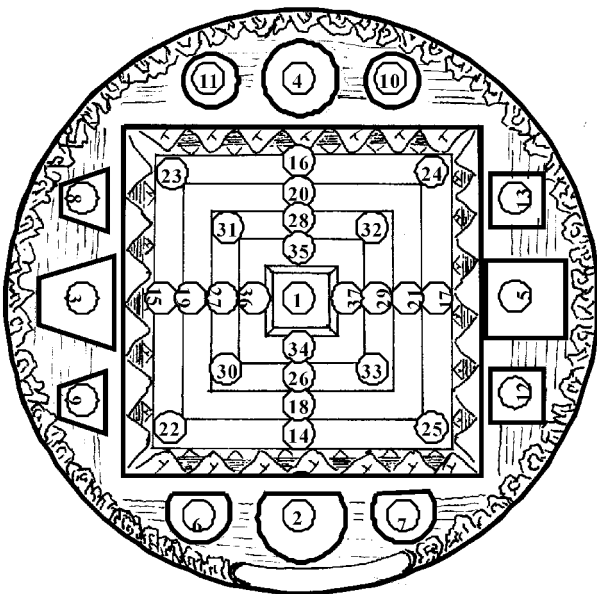
དབུས་སུ་རྩྱི་ལ་རེ་ཡི་རྒྱལ་པོ་རེ་རབ།

为色吽拉热耶加波热绕

中央吽（^{རྩྱི}）化须弥山王

此时，先在基盘中央放上一大堆供品，代表须弥山[1]。如果担心供品洒落，就需要在基盘下面先铺放一块布，这样供品就不会掉在地上。安置东胜身洲[2]、南瞻部洲[3]、西牛货洲[4]及北俱卢洲[5]等四大洲，无论将自己一方或供养对境方向作为东方皆可，并从旭日升

起的东方依次顺时针右旋而放。在放置每一洲东西方^①各有的两个附洲^②时，仍然按东、南、西、北大洲的顺序顺时针放置，但针对各大洲而言，则应该按先西后东的顺序放置表示附洲的供堆，即东胜身洲的



1. 中央须弥山王
2. 东胜身洲
3. 南瞻部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 身洲
7. 胜身洲
8. 拂洲
9. 别拂洲
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. 绀马宝
24. 将军宝
25. 宝藏瓶
26. 嬉女
27. 鬘女
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

三十七堆曼荼罗分布图

① 按照《俱舍论》的观点，太阳是以东南西北的顺序顺时针而旋转的。对于东、西、南、北各洲而言，从东到西为顺时针方向，从西到东为逆时针方向。

② 也即东胜身洲的身洲及胜身洲、南瞻部洲的拂洲及别拂洲、西牛货洲的行洲及胜道行洲、北俱卢洲的恶音洲及恶音对洲。

西侧身洲[6]、东侧胜身洲[7]，南瞻部洲的西侧拂洲[8]、东侧别拂洲[9]，西牛货洲的西侧行洲[10]、东侧胜道行洲[11]，北俱卢洲的西侧恶音洲[12]、东侧恶音对洲[13]。其后再放置东方珍宝山[14]、南方如意树[15]、西方如意牛[16]、北方自然稻[17]。然后将轮王七宝及宝藏瓶供堆依照从东方顺时针右旋的顺序依次置于四方四隅，即东金轮宝[18]、南如意宝[19]、西玉女宝[20]、北大臣宝[21]、东南大象宝[22]、西南绀马宝[23]、西北将军宝[24]、东北宝藏瓶[25]。再将嬉女[26]、鬘女[27]、歌女[28]、舞女[29]等外供四天女，花女[30]、香女[31]、灯女[32]、涂香女[33]等内供四天女分别置于四方四隅，其顺序仍然是从东方顺时针右旋（同上）。之后的东、西、南、北，依次为日[34]、月[35]、珍宝伞[36]、尊胜幢[37]。放置顺序及观想内容，可以参照所附的“三十七堆曼荼罗分布图”。下面一边按照顺序观想，一边放置供堆，并一边念诵：

གཤམ་ལུས་འཕགས་པོ།	ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།
夏利帕波	霍赞沃郎
东胜身洲	南瞻部洲
ལུ་བ་ལང་ལྷོ་ད།	བྱང་སྐྱའི་སྐྱོན།
讷瓦浪秀	相扎莫年
西牛货洲	北俱卢洲
ལུས་དང་ལུས་འཕགས།	རྩལ་དང་རྩལ་གཞན།
利荡利帕	鄂呀荡鄂呀烟
身洲及胜身洲	拂洲及别拂洲
གཤོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགོ།	
右旦荡兰	求卓
行洲及胜道行洲	

慧灯之光（肆）

ལྷ་མི་སྣེ་དང་ལྷ་མི་སྣེ་གྱི་ལྷ།

扎莫年荡扎莫年戒达

恶音洲及恶音对洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་གིང་།

仁波其热喔 画 森 戒向

珍宝山 如意树

འདོད་འཇོའི་བ། མ་ལྷོས་པའི་ལོ་ཉླག

斗 久瓦 玛目 波罗朵

如意牛 自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། རོ་ར་སུ་རིན་པོ་ཆེ།

护 罗仁波切 洛沃仁波切

金轮宝 如意宝

བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

怎母仁波切 轮波仁波切

玉女宝 大臣宝

སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། ཏྲ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

浪波仁波切 达求仁波切

大象宝 绀马宝

དཔག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་སུམ་པ།

玛 混 仁波切 得 亲 布 温巴

将军宝 宝藏瓶

སྒྲིག་པ་མ། ཐེང་བ་མ། སུ་མ། གར་མ།

给巴玛 幢瓦玛 乐玛 噶玛

嬉女 鬘女 歌女 舞女

མེ་ཉོག་མ། བདུག་སྒྲོམ་མ། ལྷ་འགས་ལ་མ།

美朵玛 德布玛 囊萨玛

花女 香女 灯女

དྲི་ཚབ་མ། ཉི་མ། ལྷ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།

这恰玛 涅玛 达瓦 仁波其 德

涂香女 日 月 珍宝伞

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秀力难巴加为加灿

尊胜幢

ལྷ་དང་མེའི་དཔལ་འབྱོར་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་

拉荡美花 救 彭森措 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

རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལུན་སྲུ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་

匝瓦荡结巴吉 波 花 且喇嘛丹巴难拉 沃瓦

具德诸根本及传承殊胜上师……

བགྲིལ།

结偈。

另外两圈铁围山于何时放置没有具体的规定，一般是在下层供品堆满之后，就将上层铁围山放置其上。最后念诵“将此等无不圆满之人天之受用”时，应在供堆上面无有空隙地堆积供物。念诵“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师”时，则应将曼荼罗宝顶放在上面。如果有充裕的时间，就应当反反复复地供养。

也许有人会质疑：为什么佛经的说法，与现代科学关于宇宙星辰的说法不一致呢？难道佛经的说法错了吗？事实并非如此。说法不一致的其中一个原因是关于宇宙的形成，在佛教内部也有很多不同的说

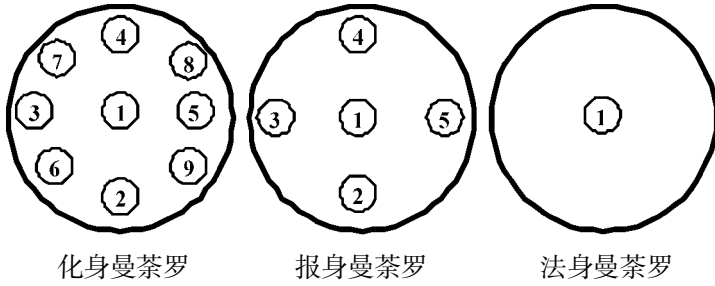
法，这些说法都是为了度化不同根机众生的权巧之说。在古代的印度，无论是在各种宗教的论典，还是在世间人的观念中，这种以须弥山及四大洲等描述日月星辰的宇宙观，好像是世人共同认可的。佛在度化众生的时候，考虑到这些观念与解脱没有太大的关系，为了随顺世人，以免引起不必要的恐慌，所以就没有去推翻这些被当时的世人所公认的观点，而是以宣说解脱之理为主。众所周知，从佛教的究竟观点而言，不仅包括地球或者太阳系，而且包括四大部洲，无论宇宙是圆是扁的概念，都是不承认的，一切万法皆为空性。

另一个原因是因为众生根机不同所造成的。稍有一些佛教常识的人都知道，不同众生因为内在因素的不同，就可以感受到不同的世界，不同的山河大地。正因为众生根机的千差万别，所以显现出来的外在山河大地也是大相径庭的。所以，对于外在世界的描述，我们不能用自己的感受来判断其正确与否。在供曼荼罗的时候，也就没有必要产生疑问。如果实在要把所供的曼荼罗观想成地球来供也可以，但我们都知道，地球只是银河系中极不起眼的的一个星球，这样观想的供品范围就太小了。而三千大千世界的概念却不是局限于一个渺小的星球，所以最好还是观想成三千大千世界。

即使在没有专修曼荼罗的时候，平时每天早晨起床后洗脸刷牙完毕，如果能供一遍曼荼罗，其功德远甚于一般的烧香、供水之类的供养，这是很重要的。这样，三十七堆曼荼罗就算完成了。

(四) 三身曼荼罗

接下来就是三身曼荼罗。三身曼荼罗非常重要，其中的化身曼荼罗要放置九堆供品，报身曼荼罗要放置五堆供品，法身曼荼罗要放置一堆供品，具体顺序见图。



外在曼荼罗需要有三个圆圈（铁围山），供的时候先供化身曼荼罗。具体方法是首先在曼荼罗盘上放置第一个最大的圆圈，然后按照首先是中央，其次是东、南、西、北四方，最后是东南、西南、西北、东北四隅的顺序（见图）在基盘上供置九堆供品，这就是外在的化身曼荼罗。内在的化身曼荼罗，就是将曼荼罗盘与圆圈所围成的范围观想成释迦牟尼佛的化身刹土，也就是我们所在的三千大千世界，将九堆供品观想成无数三千大千世界中的所有供品，包括金银珠宝、仙山琼阁、丽日和风等一切美好清净的东西，以及自己的身体、财产、三世所积累的所有功德与善根。并观想将这些供品供养给诸佛的化身。这是化身曼荼罗。具体念诵如下：

ཨོཾ་ཨཱ་ཤྱི། ལྷོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་གྱི་བ་ཤྲག་བརྒྱའི་ཞིང་།
 喻啊吽 洞 森 杰 定 雪 瓦 差 杰 扬
 喻啊吽 百数俱胝三千世界刹
 རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས་།
 仁亲那登 拉弥 救 为 但
 充满人天七宝等财富
 བདག་ལུས་ལོངས་སྤོང་བཅས་པ་ཡོངས་འབྲུལ་གྱིས་།
 大 利 龙 秀 吉 巴 永 簸 记
 以及我身受用悉供养

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་མྱིང་ཐོབ་ཤོག།

秋戒扣路 结为这托秀

愿获转法轮王之国政

然后供报身曼荼罗。具体的供修方法是在化身曼荼罗的上面，放置第二个中等大小的圆圈，然后按照首先中央，然后是东、南、西、北的顺序供置五堆供品（见图），这是外在的曼荼罗。内在的曼荼罗，就是先将铁围山所围绕的范围观想成佛的报身刹土，中央一堆观为毗卢遮那佛的刹土，东方一堆观为金刚不动佛的刹土，南方一堆观为宝生佛的刹土，西方一堆观为无量光佛的刹土，北方一堆观为不空成就佛的刹土。再将供品观想为报身五方佛刹土中的珍宝宫殿、供养天女等所有供品，以及自己本来清净的气脉明点，并观想将这一切供养给佛的报身。什么是报身刹土呢？就是报身佛（五方佛等）所在的刹土。阿弥陀佛的极乐世界是报身刹土，金刚萨埵的东方现喜刹土也是报身刹土。念诵仪轨如下：

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྐྱུག་པོ་བཞོད་པའི་ཞིང་།

恻 门得 亲 德波果 波扬

报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྷ་ལྡན་རིགས་ལྷའི་ཚོམ་བུ་ཅན་།

爱巴阿旦 热 额 存沃坚

具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཚོན་པའི་སྐྱིན་མུང་བསམ་ཡས་པེ།

朵 运 秋 波 震 碰 森 益 巴

供养无量欲妙赞供云

ལུས་བས་ལོངས་སྐྱའི་ཞིང་ལ་སྐྱོད་པར་ཤོག།

破 为 龙 给 扬拉秀巴秀

愿获圆满报身之果位

最后是法身曼荼罗。供修的时候，在报身曼荼罗的上面，再放置最小的圆圈，里面只需置放一堆供品。观想什么呢？就是将铁围山内的范围，观想为法身刹土。法身刹土没有凡夫分别心所安立的世界，而是法界光明，加上自己本来清净的心之本性，并观想将这一切供养给佛的法身。一边放置供品，一边念诵：

སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ལྷ་བུམ་པའི་སྐྱེ།

囊 这难 大运 讷温 波 哥

现有 清净 童子 瓶佛 身

བྱལ་ས་རྗེ་མ་འགགས་ཚོས་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན།

特 结玛 嘎 秋 聂 若 比 坚

大悲 不灭 法性 游舞 饰

སྐྱུ་དང་ཐིག་ལའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

哥 荡 特 利 怎 巴 难 大 扬

供养 持身 明点 清净 刹

ལུལ་བས་ཚོས་སྐྱུའི་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

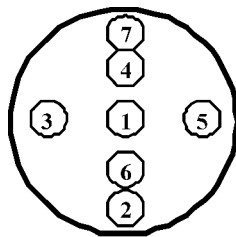
破 为 秋 给 扬 拉 秀 巴 秀

愿 获 殊 胜 法 身 之 果 位

以上就是三身曼荼罗的修法，最下面是化身曼荼罗，第二层是报身曼荼罗，第三层是法身曼荼罗。

(五) 七堆曼荼罗

七堆曼荼罗很简单，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



七堆曼荼罗

各放置一堆供品（见图）。

这是七堆曼荼罗的外在曼荼罗。内在曼荼罗是什么呢？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་སྒོ་སྒྲིབ་ལྷུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉོག་བཟུང་།

萨协布 其雪 向美朵 展

涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི།

热绕 朗 协涅谛 坚巴 的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ཕུལ་བ་ཡིས།

桑 吉 相德 莫 得破 瓦意

观想佛刹作供养

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག།

卓 根 难 大 相拉秀 巴 秀

愿诸众生行佛刹

ཧྲི་གུ་རུ་རྩུ་མུལ་སྤུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བྲ་ས་པ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཞུ་རྗེ།

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

(六) 注意事项

无论哪一种曼荼罗修法，在每次供完之后，就可以拨过一颗念珠以计数，并将基盘上的供品倒掉，以便开始下一次的供修。如果供品是大米之类的粮食，在有条件的情况下，最好在一座用完以后，就不再重复使用，下一座再更换新的粮食。当然，如果条件不允许，所用的粮食也可以反复使用。换下来的粮食不能自己享用，而应送给乞丐，或者布施给鱼、鸟之类的旁生，也可以堆在佛像前面。如果供品是药材、珠宝等价值昂贵、不能时常更换的物品，就可以反复使用。

供修曼荼罗时，不要过分注重数量，而应该强调质量。如果匆匆忙忙地为了完成数量而没有观想，则即使外在曼荼罗已经圆满了十万遍，但因为没有供内在曼荼罗的缘故，就如同没有要捐的口信，却在手指上拴一根线一样，是没有用的。因此，最关键、最重要的，是内在曼荼罗。

观想的时候，要尽量做到清清楚楚、认认真真，如果能专心致志地供修，即使供一次曼荼罗，也可以积累非常大的资粮。如果心里没有观想，只是匆匆忙忙地完成了一个表面的数量，虽然不能说没有功德，但却只能起到事倍功半之效。正如我们刚才所说的一样，外在曼荼罗要供十万遍，但内在曼荼罗也需要供十万遍，如果内在曼荼罗不足十万遍，积累资粮的能力就不够强大，甚至极其微弱。

如果用手执持曼荼罗盘的时间较长，就会感到手部极其疼痛。但我们也应该咬紧牙关坚持到底，这也是一种苦行，通过这种方便，可以圆满极大的资粮。当然，如果实在不能忍受，也可以将曼荼罗盘放在桌子上继续进行供修。

刚才我们讲了，在平时不修五加行的时候，也应该每天坚持供曼

荼罗，藏地的很多老修行人都是这样做的。这样做的结果，不但在修行上可以心想事成，而且在世间法方面也不会有太多的违缘，甚至有可能获得意想不到的成功。当然，这只是修曼荼罗附带的一种作用，我们不能仅仅为了世间法而去修曼荼罗，而必须清醒地意识到修曼荼罗的主要目的，是能够早日积累足够的资粮，以便早日证悟空性，从而脱离生老病死，度化无量众生。

无论是修曼荼罗，还是修皈依、发心、金刚萨埵，所有的目的都应该是这样。如果目的没有端正，即使表面上做得再好，实际上都是不可取的。包括世间法在内都是这样。譬如，如果心里存有损害他人的想法，则无论表面说得多么天花乱坠、感人肺腑，实际上也不是在利益对方。同样，如果所做的一切都是为了世间法，那就不可能成为解脱之法。所以，确立正确方向，是一切修法的首要条件。

如果具备出离心和菩提心这两个坚实的基础，即使用河边的沙子做供品，用低劣的石板做基盘，但因为动机殊胜的缘故，即使供一遍曼荼罗，都可以积累不可思议的资粮。反之，如果发心不纯正，只是为了自己的工作顺利、健康长寿，或者下一世的人天福报而修，则即使用纯金打造成曼荼罗盘，选用最上乘的珍珠之类的珍宝做供品，都跟解脱没有任何关系，只能在轮回当中得到一些世间圆满而已。所以，善根的大小并不取决于外在供品档次的高低，而是随发心的高下而增减的。由此可见，修行的动机十分重要。

曼荼罗修完以后，还需要回向。回向的具体方法，我们前面已经讲过，此处不再重复。本开示中没有包含的细节，大家可以参阅《普贤上师言教》。

修行的过程是艰难而漫长的。希望大家不要虎头蛇尾地去追求短暂的快捷，而应坚持不懈、脚踏实地地修持。

附录

萨迦派三十七堆曼荼罗修法

供曼荼罗时，应当以身口意三门同时行供养。所谓身供养，即指以手执曼荼罗盘并安置供品；所谓口供养，即指供养时口中所念诵的内容；所谓意供养，即指供养时所做的观想，也即下面所观想的须弥山和四大洲等三千大千世界。所观想的内容，不是众生共业所感的现实娑婆世界，而是以自己三时所做善根而成就的，其现相为山河大地等极为圆满的刹土，其本体则为空乐无别。

行供养时，不应以手掌外侧向下放置供品，这样有失恭敬；而应以虎口一侧向下，或以五指指尖执供品进行放置。

供养时，先用手腕反复擦拭曼荼罗盘，然后在盘中央倒一些香水，将无名指和中指并拢，并以这两指将香水引至东北隅；再从东北出发，用香水在盘上涂成四方形，最后涂满盘面。

念“喻巴杂布米阿吽”时，观想虚空中立即显现风的坛城，其上有金藏大海，海上有金刚黄金地基。念“喻班扎日客阿吽”时，用手指执供品在盘上右旋一圈，并将其观想为围绕坛城的铁围山。此时，执米的手应不离开曼荼罗盘，在念诵下面“为色吽拉（中央吽化）”中的“吽”时，直接将手中所执的供品放置少量在基盘中间。若有铁围山要放，也于此时安置。念“热耶加波热绕（须弥山王）”时，在基盘中央放置稍大的一堆供品，并将此堆供品观想为须弥山王。须弥山中间有四级，海面以上高达八万由旬，海面以下至金刚地基之间也是八

万由旬；山王以四宝为体，即东面水晶、南面琉璃、西面红宝石、北面黄金，周围有七座金山，山顶为三十三天善见城的一切圆满显现；须弥山的四层和金山上面，住有极其圆满庄严的四大天王。须弥山上空，则是层层排布的欲界天和色界天刹土，具足一切美不可言之妙欲供品。

念“东胜身洲”时，在基盘东方放置一堆供品，观想为白色半圆形的东胜身洲；念“南瞻部洲”时，在南方放置一堆供品，观想为蓝色三角形的南瞻部洲；念“西牛货洲”时，在西方放置一堆供品，观想为红色圆形的西牛货洲；念“北俱卢洲”时，在北方放置一堆供品，观想为黄色四方形的北俱卢洲。从东胜身洲开始，在各大洲的西东两方，依先西后东的次第一共放置八堆供品，边供边念“身洲及胜身洲、拂洲及妙拂洲、行洲及胜道行洲、恶音洲及恶音对洲”，同时把各堆供品依次观想为各小洲。所有的大洲、小洲都要观想成一派风景优雅、美不胜收的壮丽景象，并且在各洲中居住着具足十八暇满、善根成熟的利根众生。

念“珍宝山”时，在东洲内侧放置一堆供品，观想为东大小三洲中所充满的以琉璃、红宝石、金刚钻、珍珠、珊瑚等各种珍宝所组成的无数珍宝山；念“如意树”时，在南洲内侧放置一堆供品，观想为南三洲里面所充满的七宝所成之如意树，都是以黄金为根须、白银为根、琉璃为枝、水晶为叶、琥珀为花、金刚钻为蕊，树中能生长一切受用；念“如意牛”时，在西洲内侧放置一堆供品，观想为西三洲里面所充满的如意牛，脚和蹄为琉璃色，身色藏红，每根牛毛都能产生各种妙欲受用；念“自然稻”时，在北洲内侧放置一堆供品，观想为北三洲里面所充满的自然稻谷等，其谷粒色泽饱满、营养丰富，收割之后又可自生。

念“金轮宝”时，在东方供品的再内侧放置一堆供品（以下供品

都是放于已置供品的再内侧)，观想为东三洲上空层层叠叠排布的能日行十万由旬、统治四大部洲的千辐金轮；念“如意宝”时，观想南三洲上空数不胜数的能产生无量妙欲受用，其光明可照及一由旬之远，于炎热时清凉、寒冷时温暖，并能遣除一切疾病的不可思议之如意宝；念“玉女宝”时，观想西三洲上空层出不穷的美丽且具有无嫉妒心等各种圆满功德，并具备随欲能生妙触之玉女宝；念“大臣宝”时，观想北三洲上数不胜数的能见地下宝藏，如法实施国王一切吩咐的英明贤良之智者大臣。

念“大象宝”时，开始在东南方放置供品，并观想东南上空密布着如大雪山般能摧伏敌军的大象宝；念“绀马宝”时，观想西南上空充满了千百匹半日即能环驰四洲而返的绀马宝；念“将军宝”时，观想西北上空充溢着能不伤害而降伏敌方的将军宝；念“宝藏瓶”时，观想东北上空满布着以如意树枝严饰，并能取出一切受用的宝藏瓶。

念“嬉女”时，观想东南上空不胜枚举的嬉女，身体呈白色，两手持五股金刚放于腰间，并分别展现出各种曼妙舞姿；念“鬘女”时，观想西南上空充盈着姿态万千的鬘女，身体呈黄色，两手持珠鬘；念“歌女”时，观想西北上空身体呈白红色、两手弹奏琵琶的歌女布满视野；念“舞女”时，观想东北上空遍布着婀娜多姿的舞女，身体呈绿色，两手持三股金刚，并跳着轻盈美妙的种种舞蹈。

再从东南开始。念“花女”时，观想西南上空花团锦簇的花女重叠而布，身体呈黄色，手持花瓶；念“香女”时，观想东南上空馨香环绕的香女不计其数，身体呈白色，手持香炉；念“灯女”时，观想西北上空艳光四射的灯女井然而列，身体呈浅红色，手持明灯；念“涂香女”时，观想东北上空千娇百媚的涂香女蜂舞并起，身体呈绿色，手持涂香。所有的供养天女都应观想为身体为立式，并圆满一切

装饰，艳丽夺目、魅力无穷，犹如祥云般聚集，并变幻无穷地展示着能令生起无漏大乐的各种妖娆姿态。

然后念“日”时，在东方再内侧放置一堆供品，观想一轮炽热光芒朗照十方的杲日；念“月”时，在西方再内侧放置一堆供品，观想一轮清凉光辉朗照十方的明月；念“珍宝伞”时，在南方再内侧放置一堆供品，观想南方上空充满了无数宝伞，均以黄金为柄、如意宝为顶、天锦为盖，具有珍宝严饰；念“尊胜幢”时，在北方再内侧放置一堆供品，观想北方上空以五彩天锦制成、如意宝为顶、黄金为脚、能胜伏对方的尊胜幢缤纷而陈。

如果前面供养时将自己一方作为曼荼罗盘的东方，则从此时开始，要将基盘的东方朝向供养境，并在整个曼荼罗盘的各处遍撒供品，再将宝顶置于盘上，双手十分恭敬地持盘举于自己心口处。念“人天受用”时，观想须弥山和四大部洲上空充满了无数八吉祥、轮王七宝、五妙欲等各种人天受用的供品。

以上合计为一个四洲世界，一千个此种世界，外以铁围山围绕，即是最初小千世界；一千小千世界，外以铁围山围绕，即是第二中千世界；一千中千世界，外以铁围山围绕，即是三千大千世界。在整个三千大千世界中，观想有十亿日月四洲，并观想三千大千世界放出百束光芒，一一光端出现量如三千大千世界的宝莲，每一莲上又现一个如上的大千世界，每一大千世界又放百束光，光端现莲，与前相同……直至最后遍满整个虚空。

所有供品都是如梦如幻，宛如彩虹一般，并且为一切众生所供养。这样以极其虔诚恭敬之心对供养境作供养，并祈祷供养境——愿供养境加持我，能以此功德圆满自他所有众生之资粮，遣除一切罪障，获得佛之三身。