扎西德勒！今天我们继续大圆满前行引导文---普贤上师言教。我们念诵昄依和发心（三遍）：

**诸佛正法贤圣三宝尊，**

**从今直至菩提永皈依，**

**我以所修施等诸资粮，**

**为利有情故愿大觉成！**

上一次我们讲到大圆满前行引导文分外前行和内前行，我们现在讲的是内加行的部份。内加行分昄依、发菩提心、金刚萨埵的修行、曼扎和上师瑜伽。我们现在讲到的是曼扎的部份。曼扎我们之前已经大体讲了曼扎的类别和意义及三十七堆曼扎的修行。现在我们今天讲法、报、化三身的曼扎如何修持。

曼扎有一种特别善巧方便的力量使自己意念当中观想幻化通过曼扎盘这种法器上面的七宝、所用的供品代表一切人天资具，无不圆满的一切供养 。供养无量无边的法界的佛土。所以它是一种特别用心灵的善巧迅速积累资粮的修行。之前我们讲了三十七堆曼扎，所以我们今天讲三身曼扎的供养，三身曼扎罗法身、化身、报身共九堆曼扎，盘上放九堆，报身上面放五堆，法身上面放一堆。基本上三身曼扎都是法、报、化三身的方式来供养，诸佛菩萨供养三宝，我们讲皈依的时候也讲过外皈依、内皈依、密皈依这些。外皈依三宝、内皈依三根本、密皈依三身。念诵的时候呢，大体上面我先讲一下吧，就是说一般来讲共同的化身的曼扎是对化身佛的供养。不共报身的曼扎是报身佛的供养，殊胜的法身曼扎是对法身佛的供养。所以我们可以说法身佛、报身佛、化身佛不在外面也是在自己心的层面。心本身具有三身的特质。我们说皈依上师，上师具有三宝、三根本、三身的内外密的特质、功德。最后上师也是自己。上师身是僧宝、语是法宝、意是佛宝；上师身是上师、语是本尊、意是空行；上师身是化身、语是报身、意是法身。所以以这种方式来供养。上师是智慧，究竟法身的智慧，主要是指的空性；以及明觉显现的部份。这是报身。明觉和智慧无别，这就是慈悲化身。所以他也是明空无别，慈悲显现的方式。这些都具备在自己的心里。所以我们供曼扎的时候也是供共同化身的曼扎，不共同报身的曼扎，和殊胜法身的曼扎。共同化身的曼扎就是外在的有情众生的容器或者是情器世间（情就是有情众生，器世间一切环境就是外在的客体物质，对化身佛所做的供养，一切器世间我们看到宇宙浩瀚无边，能看到土水火风空这些元素幻化的一切组成的世界叫器世间。所以按照我们的传统，宇宙分为：须弥卢山、四大洲、八小洲、梵天、无色界或者色界初禅下至大地的这种风轮，金刚地、外铁围山等一切世间做为按照佛法对于宇宙学概念上面的一种了解。包括四洲日月、欲界六天、色界、梵天这样的一个小千的世界。除了我们刚才说的金刚地、水轮、风轮、地轮，火轮，以及虚空之上，由日月等种种外围的世界，须弥山、四大洲、八小洲这种世界我们认为已经很大了，已经有各种不同的世界不同的众生。但这个在佛法里面以须弥山、日、月、八小洲、以及包括金刚外铁围山这样围绕的一个世界，这种世界是一个单位组成的，这样单位组成的一千个世界称为小千世界，然后一千个小千世界成为一个中千世界；一千个中千世界为一个单位组成一个大千世界。因为这里面有小千世界、中千世界、大千世界三个以“千”为单位的世界所以叫三千大千世界。包括无数四大洲的世界，所以这样一个大千世界我们平时说大千世界，浩瀚宇宙，无所不包，无其不有。这个意思是说这是一个佛所化的刹土，我们现在的世界叫娑婆世界，释迦牟尼佛所化的刹土，所以我们说一个三千大千世界是一个佛所化的刹土。有无量的刹土，无量无边的佛刹。我们这个世界像三千大千世界当中的一粒小沙子一样，一个小千世界都是由一千个须弥山、大海、地轮啊、金轮啊、风轮、火轮、虚空这样子。然后上面有日、月、各种各样的天道六欲天、色界十八天啊、无色界的四禅天啊，由种种的七重金山、七重香水海环绕。一重海水一重山这个基本上都以这种佛法当中讲外铁围山这样子，这种海的周边，四大洲：东胜身洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲，然后每个洲旁边都有两个，身洲、胜身洲、拂洲、妙拂洲、行洲及胜道行洲，恶音洲及恶音对洲。这些每个洲两边有两个洲，然后数百个小洲为眷属所属的小洲集在一起成为一个世界，一千个世界称为一个小千世界；一千个聚合的小千世界称为中千世界；一千个聚合的中千世界称为大千世界。他是以千为单位乘一千再乘一千，而不是三千的意思。大概的概念比较广。一个系统就包括四小洲、八小洲，有十一个这样的洲成为三千大千世界，这是一个佛所化的刹土。基本上是这么一个情况。用我们人的概念数字算的话以前的算法就60个单位，个、十、百、千、万、百万、千万、亿、十亿……以前推算到60个单位。然后就是无量、无穷、不可计这样一些词来代表。所以这样一个广阔无边的三千大千里世界里充满无数美好的资具、七宝，大自然的一切万物妙欲，虽然我们个人不拥用这些，但是我们可以观想宇宙不可思议的一切珍宝全部在聚集在自己的曼扎盘上，加上自己内心所感受的一切享受，眼耳鼻舌身的享受，以及寿命、福德、权势、地位，种种的这些快乐，过去、现在、未来将会有的三世的善业，一切自己喜爱的，一切的身口意都可以观成供品，然后没有任何执著，不求任何回报。这种的心不求现世的功德。完全的纯粹的毫无吝啬的心供养，一刹那没有任何眷恋毫无保留，供养所有的化身佛的刹土，像释迦牟尼佛也是化身佛等这些无数的上师、佛菩萨、以及种种的显现。一切的化身佛。当然化身佛无处不在，以这些圣尊为对境做化身曼扎的供养。所以这里念诵一下：

嗡、阿、吽（藏文念诵）【无数俱祗三千世界刹，充满人天七宝等财富。以及我身受用悉供养，愿获转法轮王之国政。】意思是广大三千世界百俱祇这么多的世界，七宝以前传统用这些来代表一切的珍宝。金银、珊瑚、车磲、玛瑙、珍珠这些人间的宝贝，人天财富圆满。然后以及自己的身资具受用贡献，愿获成就转轮王，究竟来讲想要利益众生这样。我以充满人天七宝等财富，以及我身受用悉供养。愿获转轮王之国政就是将来成就，以佛法来度化众生这意思。这个放的时候可以在曼扎最下面的曼扎，供的时候先供化身的曼扎，在化身曼扎盘上放置最大的圈，把外铁围山这个圈放在中间，然后按中央其次按东南西北一堆一堆放上去，然后在东南、东北、西南、西北四隅顺着这个方向放下去共九堆，这个就是化身的曼扎，所以观想的时候化身的曼扎这个圆圈所围的这个范围观想成释迦牟尼佛所化现的三千大千世界。刚才我们讲了有十亿个世界，日月四洲须弥山等，这是九堆曼扎。观想的时候就向之前所讲的一样，一切圆满美好的情景，自己拥有的享受的一切包括一切的善根都一并做为供品清净的献给诸佛的化身。这是化身曼扎的供养。

报身曼扎供养的时候呢，不共报身的曼扎，报身佛如同阿弥陀佛的世界净土，都是一些圣贤成就者。即将在菩萨的道地上往上不断持续迅速的获得佛果当中这些清净的刹土。所以我们观想无数的五大庄严的刹土当中，有无量的净土、无量的宫殿、无量的美妙的装饰天女等，所有这些净土都非常净美庄严。就像阿弥陀佛经或者极乐愿文里面讲的有诸种觉者恒转正法，恒常有菩萨围绕。所以在这永恒的世间过去未来现在这些种种的功德具足，无比的庄严、功德具足、不可思议。虽然我们不能用自己的肉眼马上看到，但你可以用观想的方式圆满报身的献供养。所以献报身的供养的时候在化身的曼扎盘上再放第二个中等的圈，首先按照中央先放一堆，然后东南西北的顺序共放五堆。这是报身的曼扎。所以这些都是外在的方式。所以外在上面供这些供品，内心里面观想的时候，化身佛的时候可以观想释迦牟尼佛化身的我们这个世界--娑婆世界。刚才的化身佛是九堆，现在报身佛的时候外在是七堆。这时候内在的心里面要观想报身佛的刹土。中间那一堆一共放五堆。中间那一堆叫大日如来或者毗卢遮那佛的刹土，东方这一堆是金刚现喜刹土或者不动佛的刹土；南方观为宝生佛的刹土；西方观为无量光佛或者阿弥陀佛的刹土，北方放一堆观想为不空成就佛的刹土，然后再将供品观想为五佛刹当中的一切资具、一切圆满。同时供养自己身体的本来清净的气脉明点，并观想诸佛菩萨报身的刹土。然后把这一切，包括报身佛的刹土本来拥有的种种的庄严，以及自己身体清净的这些气脉明点供养给报身佛。基本上这里面我们继续念一下：(藏文念诵）

**【报身佛处大乐密严刹,具五决定五部供堆者,供养无量妙欲赞供云,愿能受用报身之刹土】.**密严刹指的是这种清净的报身五佛的刹土。五种决定的意思就阿弥陀佛净土来讲的话阿弥陀佛就是就是师圆满；地圆满就是阿弥陀佛无量的净土；眷众圆满就是有一定的善根，有一定的积资净障清净，有一定的智慧的眷众，包括诸多菩萨，发了很大愿的这种人；法圆满就是迅速获得地道直至佛果的这种法。所以师圆满、眷众圆满，地圆满、时间的圆满，时间圆满是指的到了这个马上获得道地的圆满这个意思。内在的清净已经具备。五部就是五方佛。我们人能感受到的一切一切的美好，能观想自己清净的本具的一切愿意为了获得报身的果位然后去做供养。这是报身佛的供养。

殊胜曼扎供养的话有点难理解，境界上面将来要慢慢证的，不断的修行当中提高境界，这个不像我们世间的以实物做供养，意幻的比如像报身这样的供养。不是这样的。而是以法身不灭，没有任何一个比喻，而是究竟的见解和境界当中产生的。以不生不灭的法界安立为曼扎的基盘，以金刚乘有学无学的修道的过程能过理解空性法尔的显现出来的证悟，像修行者内在境界提升的四个阶段：法性现前相；证悟增长相；明智如量相；最后是法遍不可思议相。以这四相以这种分别识和一切证悟做为供物，供在无生法界的曼扎盘上，供养给上师法身、法身佛们。法身的这种供养就是这样的。所以法身供养的时候在报身曼扎盘上再放一个小圈，然后再放一堆就可以了。代表法身佛。观想的时候将外铁围山观想为法身佛的境界。没有凡夫的分别心所安立的世界，而是法界光明，自己本来的清净心性，或者证悟的空性。这种意的境界上面的供养。然后念诵：(藏语念诵)

**现有清净童子瓶佛身，大悲不灭法性游舞饰，**

**供养持身明点清净刹，愿获殊胜法身之果位。**

基本上这是三身曼扎的供养。

然后有个七堆曼扎我们也说一下，七堆曼扎比较简单，所以很多人修最好的就是三身曼扎加上七堆曼扎这样来修很好。最好的就是全部修三身曼扎，其次就是三身曼扎修三万，七堆曼扎修七万这样修。如果真的没有时间那就七堆曼扎修十万遍。所以这种大家也可以。七堆曼扎的念诵比较简单，只用最下面的基盘，而不用铁围山上面的三个环。基盘上面中间放一堆，然后顺时针东南西北，最后东西两边各放一堆代表日月。（东是自己的方向，西正对着佛堂）这是七堆曼扎外在的曼扎，内在的曼扎就是三 千大千世界，中央一堆须弥山，次其四个方向就是四大洲，就是东胜身洲、南赡部洲、西牛贺洲、北俱卢洲。最后东边是太阳，西边是月亮。所以观想的时候是月亮山河大地，所有三千大千世界中的供品和自己一切的功德供养给诸佛菩萨。这样想就可以了。外在的一切器世界，内在的一切智慧、福德、事业和加持所得这些修行产生的这些功德都供养。内在的曼扎尽量要修的圆满，修曼扎时不仅把外在的做好，手势这些做正确、掐数字掐的准确，口念诵的熟练。最主要还是内在的意境当中，曼扎的供养要真诚、没有任何的吝啬、厌倦、无执的心、欢喜法喜的心，而且同时真正愿意把身口意供养出去。这样会获得异乎寻常的功德和效果。所以念诵七堆曼扎的仪轨是以前赤松德赞向莲花生大士献供的时候用这种仪轨，有很大的加持。所以我念一下七堆曼扎（藏文念诵）

中文念诵：【涂香鲜花遍大地，须弥四周日月饰，观想佛刹做供养，愿诸众生行佛刹。嗡阿吽！】然后请上师享受自己观想所发出的珍宝，所集成的如海坛城之云供。这个是七堆的曼扎。我们今天介绍大概三身曼扎、七堆曼扎。然后顺便把八供也介绍给大家。

积累资粮的方式很多，除了曼扎以外还有平时家里这些摆供啊。上供下施这些都是。平时上班路上看到的布施乞丐啊！还有力所能及的帮助动物啊！保护众生啊！保护众生所聚集的环境啊！器世间和有情众生受到种种折磨或者驱除它们种种的障碍啊！减轻它们的罪业啊！给它们指明方向。种种的这些都算。但是平时我们在生活的时候，眼耳鼻舌身的供养，佛陀面前，我们网上前几天上课的时候不是也讲就是一个贫穷的女人拿着一盏乞讨来的油灯，别人施舍的油加上自己乞讨的一点钱供了一盏灯，发了一个愿，愿解除一切众生的无明之苦。为此供的灯她在后来的世间当中获得极大的成就。佛当时也给她做了授记。讲了前后世的种种因缘，所以类似的哪怕供养一朵鲜花，或者清净的虔诚的心供养一把沙土后世也会得到很大的福报。我们佛堂里常常可以看到的水、水、花、香、灯、涂、果、乐这种是过去印度习俗的一个传统。主要是客人一进来帮你洗手、洗脚啊。前面的水代表冲去疲劳的，让身心清凉，去除汗臭净身的一种水。第二种水是客人来了以后先漱口、解渴这样子。然后如果是尊贵的客人不仅是洗漱一下，然后舒舒服服的进来坐享受。然后在你走的路上都有摆花洒花，花坛上面踩上去啊这样子，走的前面的时候有香来引路，让你身上触、受这上面的舒服。然后让你解渴，因为印度很热，很容易水份蒸发。喝一口水再慢慢聊天。这是内在和外在的由水来清净。花的话颜色让人特别赏心悦目。进来的时候由香来引路。坐在什么地方这些都有。过去的房间因为建筑材料的关系，窗户都不大，有灯在里面让你看的很清楚。明灯就好像开启眼和心的智慧明灯，然后再坐定的地方除了香水，身上轻轻的滴些香水这样子。然后果，就是吃到奉上的这个食物啊；然后乐器伴奏啊，然后就是很舒服的这样的一个安排。所以人间讲一个就是食物、一个是音乐、一个是鼻子能嗅到、口里能解渴、眼睛可以看到这些美丽的花、鼻子能闻到香，这一切都圆满了，这种就是水、水、花、香、灯、涂、果、乐八供。

这些仅仅是我们平时最喜欢享受的一些，背后象征的意义就是宇宙一切的供品。所以我们刚才说了第一杯可以解暑，第二杯冲凉。或者这两个有些里面的顺序第一个是冲凉；第二个是解渴。这两个都可以。第三个鲜花。花代表眼睛的对镜和透过眼睛所看到的世界上一切美好的东西。所以可以看到所有的颜色。鼻子的对境是闻香，可以闻到香味。明灯就是内外澄明，心的这种明净。智慧的象征。灯光可以遣除黑暗，智慧可以遣除无明，我们可以在轮回的黑暗当中找到智慧的解脱之道需要佛法的明灯。闻思修的闻所生慧、思所生慧、修所生慧的这种灯，来点燃我们内在本有的智慧，启发我们驱散无明的迷雾。让内在的自然智慧明灯显现。然后涂香，以前很多香水都掺和一些油质的。就是涂的这种涂香。这是身体的对境。从香水中体受肉体的触觉。果是水果，很多地方都吃，很多很多鲜美的水果。舌头尝的对境感受这些种种食物的味道。

最后是耳朵，耳朵是听的对境。可以听到世界上种种美妙的法，包括闻思修的时候主要是听闻的力量，也可以听到宇宙当中除了美好的语言的声音传递过来的信息以外，内在能够会意转化成内在这种玄妙的这些法义。意思说这种殊胜妙法透过眼耳鼻舌身的方式将自己需要的人间一切的美好全心全意供养，所以供养的方式就是这样子。当然我们供养的时候不一定要真正的要很富裕，过去的人也不是家家都有香水，什么都有这样子。不是这个意思。我们平时如果外出看到清澈的湖水啊、海水啊、泉水啊、然后各种各样的植物啊、鲜花啊、偶尔闻到树香啊、花香啊、草香啊。也可以看到灯光，一个城市有无数的灯光，晚上有天上的很多的星星做为灯光。身上如果每次穿上新衣服或者感到舒服干净的状态或者身心轻安的这种状态，每次吃到感到味觉和口感都特别好的一切食物，你就想这些不要执著自己和食物，自己和景色之间。而是一切通过自己这座桥、人身的乘把一切都供养给诸佛菩萨。最终的目的不是在你身上，而是通过眼耳鼻舌身，色身香味触这些转化为无量的度众的因缘和利益众生的缘起，供养给诸佛菩萨。一般在西藏供的时候你可以把七杯水或者没有水水花香灯涂果乐的话，可以直接把七杯水排列整齐，杯子和杯子之间不要太挤，不要太宽。中间可以放一粒米一样的等距一字排开，水里面不要有脏的东西，灰尘呀小虫啊。每次都擦的干干净净。早上起来第一件事就是用干净的水供佛。不要有口臭，要洗脸刷牙以后再去好好的供。下午回来以后把供水洒到干净的地方，不要冲到厕所。洒在花园或者空中，树下或者花下都可以。以这种比较整齐供养的方式，你内在有完全的恭敬和信心的时候，佛堂也会比较干净。但也不用刻意炫耀佛堂的事，自己内心当中每一次坚持修行的自律或者戒律的一种象征。净化自己业力，扫尘除垢。外在扫尘除垢的时候内心扫除种种的业障、所知障、烦恼障、罪障、习气障。对我们的修行也很有帮助，本身佛菩萨不需要任何真正物质的需要。但是你诚心的时候不管你供什么，黄金和土没有什么差别，但是我们凡夫还是有执著，觉得不一样。所以把执著的一切完全供养出去的时候，我们就没有很多的我执。心都无执的奉献、无执的供养、无执的回向的时候是一种很大的集资净障转化习气的善巧方便，所以以这种方式，修加行的时候不能匆匆忙忙的只想功德啊，我付出了多少算计啊!没有付出怎么样应该减少啊、增加啊？而是好好的去修质量，而不是修念咒的数量，这个不是重点。而是观想和真诚的心，发菩提心这上面一定要慢慢的实修。而不是要想我这个修完了修这个这个……。这个可以想，但是不要仅仅是为了应付工作，这是一个很大的一个任务一样去修。而是每一次都是一个珍贵的机会能够证悟空性，能够从生老病死当中抓住这种珍贵的机会修行，来度化无量的众生的这种因缘就在现在。我们昄依、发菩提心、修金刚萨埵、修曼扎这样的时候每一次都是如此的珍贵，生命再好也美不过这样的修行时刻。大部份的人的生命是小时候在玩耍当中被耽误和迷乱，成年的时候在各种贪嗔境遇当中耽误和迷乱，老年的时候被自己的身体和身心的疲惫老朽所牵绊以及迷失于这些没有能力的事荒废自己的时间。所以不是这样子。现在是一个身心俱安，一切都圆满的一个时刻。运用智慧和自己难得的人身和难闻的佛法的都俱备的时候千载难逢，日月震动这样的一个时刻好好的修出离心、慈悲心、菩提心、以及空正慧。所以具体这些条件和方式可以学一下，只要认真一点就很简单。如果按三士道的修行，最差的是求人天福报，好一点的是求个人解脱，最好最上乘的要度一切众生这种发愿。然后我们能够持续发这样的愿很重要。不要求最下面的，应该基本上以上乘的方式，即然遇到就是殊胜的因缘，我们都在学习大乘佛法的传承上师们的教导，这些学习的书都是大乘的佛法；所住的环境的大部份都是和大乘佛法和佛菩萨教导有关；所以自己应该自列为大乘修行团队的以及和他们的见解上面的产生欢喜和恭敬，所以脚踏实地的去修行。基本上都是这样子。今天就到这里。

**此福已得一切智，摧伏一切过患敌。**

**生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。**

祝大家有个愉快的周末！扎西得乐！