慧灯禅修课31 （下）

三身曼扎拉+七堆曼扎拉修法：

参考资料：

《大圆满前行》，索达吉堪布的讲义，《慧灯之光》+结合看比较完整。

三身曼扎拉：

所有的佛的坛城都可以归纳三身，除了三身以后不会有佛的存在，佛的坛城。除了这三个以外也没有佛菩萨。所以要供就要供三身，宇宙世界也就只有三个：

首先：

供品的时候手洗干净，房间要打扫卫生

用手腕来擦这个曼扎的基盘，最开始的时候要多擦，念百字明观想，这个曼扎是心的本性，擦曼扎就是说通过修行，供养佛来擦自己的业障，观想，然后念七支供，百字明，时间可以长一点。顺时针逆时针，时间紧张的话逆时针三遍。

1. **第一层（化身佛）**
* 供九堆 （如同时钟）



* 供养的对境：以释迦牟尼佛为首的上师三宝，过去现在未来所有的佛
* 观想：
	+ 众生业力创造出来的世界-大千世界/整个的宇宙，无边的太空，外太空，宇宙都包含在化身的刹土中。这个当中存在的供品，可以用来供佛的，美丽的东西，任何一个东西都是就包含在这个宇宙当中。所有的自然的，人造的美丽美好的东西
	+ 最执著的自己的身体，物质，精神财富
	+ 过去现在未来所做的这些所有的善事，善根

🡪 曼扎是供品之一，不是最重要的供品。是今天给佛菩萨供养的供品之一的百万分之一都不到。就是一个意幻的供养。心观想，特别真诚，虔诚，强大的信心的基础上供才有福报，才能积累资粮。

🡪 观想特别重要，一定要注意。就是完成一个数量没有观想没有任何意义。然后发愿，以这个功德，愿我和一切众生能得到佛的化身。

**2. 第二层（报身佛）**

* 供五堆



* 供养的对境：五方佛以及无边无际的佛。归纳起来就是五种佛叫五方佛。
* 观想：
	+ 佛的报身刹土中，所有的美妙美丽的东西，佛的坛城，无量宫，这些宫殿，大致上观想像极乐世界，《佛说阿弥陀佛经》，佛描述了极乐世界。大致上就是这样子
	+ 自身的气脉明点

🡪 以非常非常虔诚，强大的信心供养给报身的刹土的佛。然后发愿，以这个功德，愿我和一切众生能得到佛的报身。

**3. 第三层（法身佛）**

- 中间供一堆 （代表无二无别）



* 观想：
	+ 法身的刹土是无边无际的，不是一个像化身，报身的刹土。没有美丽不美丽，没有任何有相的东西。就是我们心的本性，显宗叫如来藏，佛性。
	+ 供养如来藏。（给如来藏供养如来藏，是最高级的别的供养，没有什么所供养和接受供养）
	+ 供心的本性，是空性。这个空性另一面是光明，佛性就是这样。然后把这个坛城，空性中就存在光明，光明供养给空性就是这样子，空性和无边无际的法身，法界，显现出来的光明就是供品。

🡪 所供养的供品和供养处实际上就是一个，一为一体。证悟了以后这叫作供养。没有证悟的时候，没有办法真正供养法身佛。自己证悟了，所有的这些供品和供养处所有的这些二元对立，二相的东西消失了的时候就是最高级别的供养。

法身佛的供养已经超越了世俗的供养。所以没办法如实地得做到这个这个供养，知道就可以了。然后发愿，以这个功德，愿我和一切众生能得到佛的法身。

* 加上宝顶，然后再倒出来。

三个是同步：心里的观想，操作（供供品），念即送。身口意同步，心里观想三身的供养，用语言念三身的集资，然后用手供，三个每一次都不能脱离。这样三个身口意同步完成了一个算是一遍三身曼扎拉，然后又重新来，最快的速度涂一下，速度虽然快，但是中间任何一个环节都不能漏。这个就是三身曼扎拉的供养。

七堆曼扎拉

* 手/植物的花叶涂或者撒香水，用手的话往里涂
* 放或不放一层铁围山



* 观想：
	+ 中央须弥山，四方是四大洲（地球东南西北四个方向），前后是日月
	+ 地球上所有的供品，加上日月
	+ 自己的身体，财富，三时的所有的善根，自己特别执着的任何一个东西

🡪 每修三百遍两个手放在头上，非常虔诚的心，供养诸佛菩萨

* 最后的时候可以观想前面的这个福田就是所修的曼扎，要不就是观想五方佛要不就是皈依境，这个福田，前面的佛菩萨和曼扎一起全部花光，融入自己的心，身体。
* 因为这个，观想得到了无边无际的资粮。健康长寿等等，喜欢的东西都可以加进去，观想得到这些东西。这个完了以后就在空性中按住在，也就是说知道这个所有的供养，供品，供养的佛菩萨全部也是如幻如梦，都是空性，都是缘起性空，在这个当中安住一下。
* 回向，这三个就是三殊胜了。前面发菩提心，中间非常专注，用心去供，尤其是最后安住在空性中还有最后的回向，就是三殊胜，这个当中也就包含了。然后就可以结束这一座了。
* （三清净——发心：菩提心，对境：诸佛菩萨，所供：观想以及物质美好清净），
* 数量不要赶时间，不去观想，完成一个数量没有什么意思。首先我们积累资粮，是要用我们的心去积累，不是因为这个东西去积累什么福报，所以内心非常重要。内心这么虔诚的心，能够想起来的供品，加上所拥有一的一切最珍贵的东西，全部供养佛就可以积累资粮。同时也有清净罪业的作用，这两个都是同时可以完成，特别有意义的。
* 主要是心里的观想，虔诚的心，还有发愿，提一起众生，代表一切众生，通过曼扎来忏悔罪过和积累资粮，对上师三宝的信心最最重要，但是实际操作的环节做得完整一点就更好了。

另：

宗萨仁波切：

我们供养什么？

　　从受供者的观点来看，任何种类的供品都是无关紧要的。因此，我们应该供养自己认为珍贵的物品。

　　例如，向过去诸佛与菩萨供养自己的身体，我们就与释迦牟尼佛的身、语、意、功德、事业结了吉祥之缘。向现在佛——我们的上师——供养身体，我们的身、语、意就成为完美的智慧法器；向未来佛供养身体，就圆满了能让我们利益一切有情众生的吉祥之缘。

供养这些东西并不是因为佛菩萨需要这些东西——你要记住：这样做是因为我们要积聚自己的功德，**如果你所供养的东西能够让你除掉自己的执着，这就是好的供养**。并且，你也要记住：心的投射实际上非常有力，事实上，这是我们现在身为人类唯一有的东西，所以你千万不要认为“我这样做实际上也没有花什么钱，这样也就没有什么价值了。”当然如果你能以物质的东西供养，你也应该去做。**真正的功德实际上就是佛性**，**所谓积累功德其实就是让你的佛性显现出来**。积聚功德要从发菩提心开始、中间要以菩提心为伴、然后，不管你采用什么方法来积聚功德，你都要有“防毒机制”，知道在胜义谛层面，这些现象都是幻相。最后，把你所积聚的全部功德回向给迷恋轮回和世俗谛里面的一切众生，希望他们都能够解脱。

附录：

三身曼扎拉

嗡啊吽洞森杰定雪瓦差杰扬

**嗡啊吽 百数俱胝三千世界刹**

仁亲那登拉弥救为但

**充满人天七宝等财富**

大利龙秀吉巴永簸记

**以及我身受用悉供养**

秋戒扣路结为这托秀

**愿获转法轮王之国政**

怄门得亲德波果波扬

**报身佛处大乐密严刹**

爱巴阿旦热额存沃坚

**具五决定五部供堆者**

朵运秋波震碰森益巴

**供养无量欲妙赞供云**

破为龙给扬拉秀巴秀

**愿获圆满报身之果位**

囊这难大运讷温波哥

**现有清净童子瓶佛身**

特结玛嘎秋聂若比坚

**大悲不灭法性游舞饰**

哥荡特利怎巴难大扬

**供养持身明点清净刹**

破为秋给扬拉秀巴秀

**愿获殊胜法身之果位**