**上师视频之—37堆曼扎的修法**

**曼扎拉什么时候修？**

1. 专门为了积累福报修，集中精力地专修曼扎拉（修五加行）
2. 平时：讲经说法的时候，向上师请法，诸佛菩萨，高僧大德请法，修法的时候供
3. 平时：早晚都要供，最好一天三遍，可能不一定方便。每一天一遍，早上起来了以后供佛的时候，供一遍曼扎拉。或者早上供佛的时候一次性地供三遍也是非常好的。

另外一个比如闭关的时候，修本尊，专修某一个法，早上中午晚上，因为闭关专修的时候有时间，一天供三次曼扎拉。

1. 平时：当我们心里生起对法，三宝，本尊，上师，生起强烈信心，或者特别想念三宝，上师，供曼扎拉，发愿，表达我们的虔诚。同时也能通过曼扎拉的修法清净无始以来的罪，也可以积累很大的资粮，这个也是很有意义的。

**所修曼扎拉（放在供桌上用来观想的）**

1. 首先手拿曼扎基盘，不要一开始就放在前面的桌子上，时间长了手会疼的，没有办法可以放在前面的桌子上，《大圆满前行》里也说得很清楚了，这也是一种苦行。所谓的苦行，多数人的理解中为法苦行是什么？没得吃没得穿，在山洞里。实际上苦行当然有各种各样，这个比如手很疼，坚持，忍着，也是为法苦行。有什么意思？可以消除我们的罪业，实在是拿不动，尤其是时间长，曼扎基盘比较大的话，重量比较大，撑不住了，可以放在前面。最好的是用手拿，不要一上来就放在桌子上，不管修哪个曼扎拉都是这样。
2. 用手腕擦拭曼扎拉， 不用毛巾、纸张，故意用手腕。佛经里也说过手腕有智慧的脉，可以打开智慧的脉。还有一个用皮肤擦拭时间长了，过去的大德们，时间长了皮肤破了，左侧右侧背后都是这样，没有用毛巾，纸张。为什么不用？不是没有，是故意，也是一种为法苦行，有什么意思？也是我们可以通过这么一个简单的苦行，消除多世累积罪业，也可以增长智慧，资粮福报。所以用手擦，擦拭。开始的时候，时间稍微要长一点。多少遍呢？根据自己的时间，修所修曼扎拉，最少念三遍百字明，边念百字明边擦拭。
* 擦拭两种都可以：
* 1.顺时针，逆时针；
* 2.只是顺时针。

开始的时候不一定三遍，可以念百字明，七支供都可以，边念边擦拭。

主要是观想。第一个观想，曼扎拉擦拭是什么意思？为了让所有众生内心中的所有的罪业，像曼扎的基盘一样擦拭干。现在念百字明就观想我等所有众生心中的烦恼，各种罪业，通过修曼扎就清净。一遍观想，一遍擦拭曼扎拉基盘，最短3遍，7，21，都可以。

我们计数的时候不可能每次擦这么长时间，所以这个时候，后面就顺时针擦三遍就可以，或者顺时针逆时针三遍。计数的时候第一要擦拭，第二要涂香水，都需要的。

3. 加铁围山，供曼扎拉，中间、前后左右五堆。这个弄好了以后，宝顶放在上面就可以不动了。如果没有两套只有一个，就观想五堆米，供品，观想五方佛，皈依境，放在供桌上。如果没有，观想皈依境就好了。一定要看《慧灯之光》第二，该讲的基本上都讲过了，这个里面讲得很清楚，不需要重复了。

**所供曼扎拉（用来供养的）**

1. 要准备几个需要的供品，一个是香水（是自己制作的香水，不是买商场里的这种香水，佛教在任何时候讲的香水是所自己做的自制的香水。）昨天也说过了，白檀香，紫檀香，肉蔻，樟脑，这些还有沉香。这五个磨成粉，需要的时候，就倒在干净的水里，还有一个需要一点红花。就是克什米尔进口的红花是最好的红花，有香味，颜色很好看的，准备自制的香水。然后另外一个牛净物，黄牛身上提取的，用来清洁，坛城上用来清洁，黄牛也不是普通的黄牛。请不到也没关系，刚才说的几个中草药淘宝上可以买，磨成粉就变成香水，随时可以用。自制的香水，还有就是牛净物，有些时候学院可以请，也不是经常有，请不到没关系。如果香水跟牛净物都没有的话怎么办？可以用米，供品，洒在曼扎的基盘上，观想就可以了。可以这么做，代替，牛净物虽然有点不好找，香水不可能没有可以自己做的。

供品上等的昨天讲过了，就是金银珠宝，珍珠，珊瑚玛瑙等等。中等的就是珍贵的药材，余甘子，诃子，下等的就是粮食。不管用哪一种，首先要洗干净，然后用香水，红花泡的香水撒在这个上面，如果是米，粮食，粮食就变成藏红色很好看的，有香味。这些都准备好了以后供三十七堆的曼扎拉。

有些供的细节要注意，佛经上说，以自己的心为主，形式上的这些其实不是很重要的，但是像曼扎供供品，虽然形式不是很重要的，但是还有执著又分别念的时候还没有突破的时候，供品要供好，供干净的。比如吃饭的时候多么挑剔，不会什么都吃，吃的东西都这么挑剔，弄干净的，供佛当然也是这样，形式不重要，但是这个也不能忽略。在同等的条件下， 供曼扎质量有几种材料。木制的曼扎，或者石头，一般很多都是木质的曼扎，有一周这么高。如果是黄金，白银制作的，比较珍贵的材料，可以四指高，黄金也不一定是纯金，白银上涂金，或者是铜涂金。

同等条件下，观想，菩提心，供珍贵还是普通的材料功德大？就不一样了，供金银珠宝功德比木质的功德大。但是如果用的是白银，黄金，用金银珠宝，但是心不清净，没有菩提心，为了世俗的福报，用再珍贵的东西，功德不会很大。比如另外一个人有菩提心，有清净的心，用的曼扎就是木质的，甚至是更差的，但是有菩提心，清净心，功德远远超过了金银珠宝的功德。但是同等条件下，供品越珍贵，越有福报、资粮、福资粮。根据自己的条件，尽量地把供品做得好一点，供好一点的东西。实际上这些供品不用重复，粮食什么时候换？一直都用？还是每几天换？书上都讲过了。

**具体供三十七堆曼扎拉的方法：**

1. 用左手拿曼扎盘，用右手手腕擦拭。先顺时针擦，擦的时候观想一样，念诵一样，百字明3遍以上，3，7，21更多也可以。观想刚刚讲过了。擦拭顺时针，逆时针都可以。各三遍，这些都是可以。时间是自己决定，要看自己的时间。这个完了以后开始观想：
2. 供曼扎拉的时候，这个曼扎的盘，面上观想为海洋，最原始，现在的陆地基本上没有的时候，整个地球是一片海洋的时候那种状态，佛经也是这么说的。颜色特别的蓝，水特别的清净，一片汪洋大海，观想这样的海洋
3. 然后开始，《大圆满前行》讲用拇指和无名指抓供品，然后放在曼扎的基盘上，另外的很多的这些像智悲光尊者，另外很多的曼扎的修法上不是拇指和无名指，拇指和食指，其它的三个手指伸出来，抓一堆米。如果是用《大圆满前行》讲的用拇指和无名指抓供品，供品，首先用手，沾香水里还可以的，
4. 开始供曼扎的时候，佛堂、供曼扎的地方要打扫干净，手洗得干干净净，直接可以沾在香水里.
5. 涂在曼扎的基盘上，有点不一样。首先从逆时针转，从边缘，往里面涂香水。观想的步骤有点问题，全部观想海洋，涂香水是没有意思的。我们刚才就是观想了整个曼扎都是一片海洋，然后再观想这个陆地，当初的时候这个地球，整个地球是海洋，然后后来出现了这些各个地方的陆地，这个观想的时候也是一样，刚才已经观想了海洋了，现在观想陆地。什么时候观想？三十七堆曼扎拉的仪轨比较清楚
6. 先供三十七堆曼扎拉的时候念

嗡班匝儿布米啊吽

 耶南巴达巴旺钦色杰萨耶

嗡班匝儿布米啊吽

清净本基大自在金地

这个时候这个是仪轨,大自在金地这个时候，开始观想陆地，刚才最早的时候一片海洋，然后念 嗡班匝儿布米啊吽 清净本基大自在金地 念这个时候观想海洋里面有很多的很大的陆地

1. 然后念 嗡班匝儿热客啊吽 这个时候这个地方已经有陆地了，然后要涂香水。涂有两种方法都是可以的,如果是用拇指和无名指的话，就是用香水、用手。手里只有手指沾在香水里，还没有拿供品，边缘逆时针涂。擦拭曼扎的意思，清净所有众生的罪业。现在涂香水什么意思呢？比如打扫卫生的时候洒水，就是有一点这样的意思。另外一个更重要的，让所有众生的内心中生起慈悲心。慈悲心的潮湿，湿度，比如种粮食突然离开了湿度，长不出庄稼。同样内心中没有慈悲心菩提果是不会有的。也有这个意思，刚才把米染成藏红色，变成湿的也有这个意思，把面弄成潮湿的也有这个意思，水可以让植物生长。同样意思，没有慈悲心，菩提心，任何一个大乘佛教修行上的功德都不会产生。所以要修成大乘佛教的功德，必须要有菩提心，所以也有这个意思，有两层意思。这再样的话先擦拭，抹香水.
2. 然后用无名指和拇指拿一点供品，这个时候顺时针，从边上转一圈，放在中间。念外铁围山（加上圈）环绕中央吽 曼扎的正中心，观想吽。念吽的时候把米放在中心。《慧灯之光》里讲过了两种意思。现在陆地上，观想三千大千世界供养给佛菩萨。所有的魔障、鬼神、不清净的这些就去除，是驱魔的意思。

另外一个意思：吽--观想须弥山的种子，也可以这样理解，这两个都可以。这个是大圆满前行里就是这样子。另外宁玛巴非常多的修法都是这样子，用拇指和食指拿供品，米、药材都可以。用拇指和食指拿供品，然后剩下的三个拇指伸出来，沾在香水里，即有香水也有供品，涂法是一样的，念嗡班匝儿热客啊吽，从边缘上逆时针往中间涂，念外铁围山环绕中央吽，这时候我们的无名指刚才是这样子 我们涂这个香水的时候逆时针 现在就是开始放中央的时候 然后这样这个无名指从这个曼扎基盘的这个边上这样子转一圈，从顺时针这样转一遍 不是很多 转一遍然后放在中间 好了这样子就可以了

9．这以上就是有两个稍微有一点点不一样的方法 那这两个都是可以的。后面这个是比较方便，我们就是手一次性地手里面也有这个供品，然后也有这个香水，那就是从边上这样子涂完了以后,然后准备放在中心的时候,这样子右边转一遍,那就放在这个中间了。

10. 这个时候正好就是念到这个 中央吽须弥山王 这个时候我们铁围山这个刚才就已经放在前面了,然后念 须弥山王 这个时候我们然后这个时候就多抓一点这个供品。有些引导文当中讲我们供供品的时候，就是要这样子倒（手腕反过来）。如果是我们用从这个手的下面这样子倒出来的话，就是有一点点不恭敬的这样子的意思。所以就从上面这样倒。从上面倒，但是我们如果心里当然不会有这个不恭敬的，就是因为我们恭敬所以才供这个曼扎。那不恭敬的话也不会去供这个曼扎，所以不会有不恭敬的心。那如果是这个记这个数字的时候，每次都要这样倒的话，如果觉得有点不方便，那大家就是随缘。最好是从这个上面倒。

11.那我们念这个 中央须弥山 的时候 这个中间就放多一点，这是第一堆，是三十七堆里面的第一堆。放了这个第一堆的时候，我们把这个中间的这个一堆米观想为须弥山。佛经里面讲的一个很高很高，世界中心的一个很高的山。其实是没有这样子的山，但是佛当时就是为了度化当时的根机的众生就是这么讲。还有一个它的另外一个深层次的意思，在密法里面人体跟这个外面的宇宙。这个是相对应地讲，那这个时候这个须弥山就是人头，人的头顶，它就是有一个这样子的这个对应的意思。实际上我们现在的这个地球上没有这么高的山，这个有没有都无所谓，所以我们就是这么去想。反正我们把这个世界供养给佛就可以了。

12.然后我们就是开始这个四洲，四洲就是地球的每个方向，就东南西北这个四方，应该叫作这个地球的四方就是四洲，佛经里面就叫作四洲。四大洲就是东南西北，地球的这个东南西北就是四大洲。那我们亚洲就是属于这个南瞻部洲；然后地球的另一端的美洲，北美南美，美洲那就是这个北方了。

- 先是供这个东方 东方也可以是针对自己的这个前面 对着自己的这个方向可以作为东方 也可以对这个前面的供桌的这个地方 作为这个东方都可以 这两个都可以的 那么如果是我们把这个对着自己的这个方向作为东方的话 那就是先是这个东胜身洲这样子这边一个

- 然后这个完了以后 南瞻部洲的时候 那南边一堆

- 然后西牛货洲的时候 我们西边就一堆

- 然后北俱卢洲的时候 就是北这样子

然后这个就是东南西北的四洲，中央就是须弥山 现在我们这个三十七堆曼扎里面已经供了五堆了。

13.然后每一堆这个供品就观想。比如说前面这个东边的一堆这个供品 我们就观想为东胜身洲也就是地球的东部，所有的这些存在的这些美妙的，比如说动物、植物、人类，还有就是地下这个矿等等。大自然的还有人造的等等等等这个地球的东部的所有的东西。我们把这堆供品就观想为这些东西 然后就准备供养诸佛菩萨。

然后南西北也都是一样。我们这个北方的这个一堆，那就是观想为这个南美北美 还有就是上面的这个加拿大等等，就是这类的下面墨西哥等等这些全部这个地方的这些这个大自然，还有就是人类创造的各种各样的这个财富，物质财富、精神财富、人类文明。反正就是美妙的可以供养的这些东西，全部就是意幻。实际上我们供的，大家不要以为我们在供这些，我们供的这个供品是这些供品。其实这些供品实际上我们也是在供，但是主要供的就不是这个，这个是它（供品）是代表。这个三十七堆如果我们供米，那就三十七堆米。那这个三十七堆米不是我们直接供这个三十七堆米，就是我们是供的这个三十七堆米所表达的、所代表的、象征的这个供品、这个世界，就是这样子。

14.现在就佛经里面讲每一洲，每一大洲的旁边有两个这个小洲。小洲就是像佛陀还在的时候，比如说印度就是属于那个时候的南瞻部洲。然后就是就除了这个印度以外的，像印度尼西亚，还有就是斯里兰卡等等的这些小洲。这些小岛那就是属于这个，属于这个两边的这个小洲，叫作附洲。这些岛屿都叫作这个，把地球就分四个大的方向--四方，然后这个中间还有很多小的岛屿，那么这些就是属于这个小洲，在佛教里面就叫作小洲。那供这个小洲的时候，如果这边朝我自己的这边是东这样子的话，那么这个东，它有它的这个东边和西边。那它的东边那这边，我右边这边是它的这个东边，然后这个左边这边是它的西边。西边，它也有东和西。然后这个南瞻部洲，南瞻部洲它的西，这边是西 这里就是它的东。然后西牛货洲也是这样子，它有东和西，那我们供这个旁边的两个这个小洲。

15.现在就是第六和第七是东胜身洲的旁边的两个这个岛屿，就是小岛，或者是用佛经里面的这个名称，那就是这个身洲和胜身洲就这两个。这个不管怎么样它的日落地方，就是这边右边，那所以先是这个；这个先供这个西边，西边是我的这个左边，左边是身洲这样子，然后胜身洲就是它的这个右边了，那也就是这个洲的这个东。

16.然后第八、第九，那就是这个南瞻部洲旁边的两个就是拂洲和别拂洲。拂洲那就是南瞻部洲的西，别拂洲就是南瞻部洲的东。然后这个是第八、第九、第十和第十一，这个西牛货洲的旁边的两个小洲，叫作行洲和胜道行洲。那么也就是这个西牛货洲它的先是西这个，然后再是这个它的东这样子。行洲和行这个行道，胜道行洲。然后这个完了以后，最后就是北边的这个，北大洲旁边有两个小洲，叫作恶音洲和恶音对洲。那恶音洲也就先是它的这个右边，也就是它的西边，然后再是它的东边这样子供。那这样子以后 我们这以上就一共就供完了这个十三堆曼扎了。

17.然后这些供的时候，我刚才讲的这个之前我们供的都是大自然东南西北，还有把这个地球就是先分成东南西北。然后东南西北每个方向的这个左右两侧。这些都是大自然， 那这个大自然海洋或者陆地上面的所有的动物、植物、人类创造的文明等等，凡是美丽的、美妙的、让人产生这个欢喜的；这种干净的、清净的、好的东西，不管是什么样子， 都是可以用来供佛的。所以我们平时比如说，给佛供一朵花，也是有很大的这个功德。但是一朵花它就代表一朵花而已，它不代表其它。这些供品比如说花呀、水等等，都是零散的这个供品，它不是一个很全面的供品。那么现在这个曼扎拉它就是不是一个零散的，它就是一个整体，它就观想这个曼扎拉是整个世界、宇宙，包括宇宙都观想为这个曼扎拉。所以就是在宇宙当中的所有的这些好的东西、清净的、干净的、美丽的东西都供养给诸佛菩萨 。

所以这个曼扎拉的这个修法，它为什么有这么大功德呢，就是这个原因。

18．然后就是开始供这个珍宝山 如意树 如意牛 自然稻 这四个。这四个就是在佛经里面讲的，这些都是以前的传说当中的一些，过去很早很早以前的人有福报的时候，以他们的福报就是产生的一些，就是我们现在没有的一些这样的非常殊胜的东西--这四个，那么这个就是要就供养给这个佛菩萨。

19.从东开始，东方就是珍宝山。我们念这个珍宝山的时候又是在这个东，就供一堆供品。这个珍宝山完了以后，南方就是如意树，然后如意树就供养在这个南方；然后西边，西方就是如意牛，然后就供一堆；然后最后就是自然稻，自然稻就是在北方，这个北方再就供一堆。

20.然后这四个珍宝山。珍宝山就是各种各样的、非常珍贵、稀有、罕见的珍宝组成的一座山。

然后这个如意树，如意树整个的这个树枝、树叶、包括这个树上面的花，都是用各种各样的这个珠宝构成的。尤其是它凡是这个就想得什么，祈请这个如意树，那么就树上可以获得各种各样的这些财富。拥有这个如意树的人们就不需要去就很拼命地去挣钱，就直接从这个如意树当中这个可以获得。那这个当然是传说当中的过去是这样子，那我们不管它是传说当中的还是真实的东西，我们就观想一个这样子的非常殊胜的东西供养佛就可以了。

然后如意牛，牛也是一个黄牛。但是这个黄牛为什么这么珍贵要供佛呢？它也不是这个一般的牛，它每一个这个牛身上的每一根牛毛当中，都产生各种各样满足人类需求的、各种各样的物质财富。也就是等于拥有这样子的一头牛，你等于就是什么都有了，你就祈祷这个牛，然后在牛身上获得一切的财富、人和天人的各种各样的财富。这也是佛经里面讲的过去的这些人，或者是在某一个除了我们的这个世界以外的某一个星球上面的这个人，他们是非常非常有福报，所以有这样子的。他们不需要像我们这样子去拼命地赚钱，他们就是因为他自己有福报。所以有这样子的如意树、如意牛，他一祈祷、许愿 ，然后所有东西就在这个当中产生。这个也不能排除，这个也因为众生的福报。我们这地球上是没有的，但是这个我们的地球上没有，那就是因为是我们自己的人类的这个福报 或者是这个我们在这个地球上生存的这些众生的福报不够，还不足以就是形成这样子的这个如意牛、如意树。但是其它的这个星球上的这个众生，其其它刹土的众生，那完全是有可能。他们的生活方式就是这样子，这完全是有可能的。所以我们把这样子的东西也就是意幻，我们观想把它供养给诸佛菩萨就可以了。我们没有，在我们的生活当中没有这样子，我们也从来没有听说过这个地球上谁拥有过这样子的东西都没关系，我们可以这么观想供养佛就是可以的。

21. 然后北方的这个自然稻。自然稻就是不需要去播种，自然生长的这个粮食，营养丰富，非常的美味。这样子的自然稻，是不像我们像人类这样子去播种，是因为众生的这个福报自然形成的。这样子的这个自然稻，那这个也是他们的福报的这个果。那我们把这个观想给佛这样就可以了。

然后就是这个轮王七宝。轮王是什么呢？轮王就叫作转轮王，它的全名就叫作转轮王。转轮王就是过去就是很早很早很早以前，或者是除了这个地球以外的这个星球上，人们非常有福报的时候然后有一些国王，他们就是通过这个金轮王，金轮王就是就跟我们现在的这个描述的这个飞碟是一模一样的。他的这个金就是用纯金构成的，它的形状就像一个轮--车轮。我们看到的这个他们描画描写的这个飞碟，不就是一个轮子的形式嘛。 就一个这样子的车轮上面，然后这个国王以及他的全部的人都在这个驾驶这样子的这个飞碟，然后飞到很多很多很多的地方去。然后这个到了任何一个地方，他不需要战争，人们就主动地去恭敬、接受这个转轮王。转轮王也让这些所有人，让他们行善断恶。他不是去殖民，他就是让人这个行善断恶，就是一个这样子的传说当中的国王，这叫作转轮王。转轮王有七宝，在这个世界上出现这个转轮王的时候，同时就出现七种宝，这个七种宝这个是转轮王他自己的、独特拥有的。这样子的宝，那叫作转王七宝。

小乘佛教佛经里面都讲得非常非常的多，有一次佛陀和僧团在某一个地方这个夏安临居的时候，因为那个时候有一个国王就答应给佛陀在这个时候三个月就是供佛，佛的所有的这些生活他来这个负责。但是后来他听到了一些各种各样的谣言，然后他就不供给佛了，就断掉了对佛的供应。那么佛陀跟这个几百个僧众就是夏天他们一旦定下来了以后， 这个三个月当中是不能出去的，那也就不能出去托钵。然后那个时候，就是这个他们的生活就是受到了很大的这个影响 那这个时候，就是大家都吃喂马的这个饲料。佛陀也是吃这个喂马的这个饲料，阿难他就把佛陀的这一份喂马的饲料，每天都拿到这个城里面去就让一个人把它弄干净。同时，阿难就给她讲， 有一个女的帮他弄这个 她把这个粮食弄干净，然后就是弄饭、煮熟。这个时候 阿难就给她讲这个转轮王的这个故事，然后这个女的她听到了以后就特别对转轮王特别地羡慕啊、特别地向往。然后她就发愿未来她就发心就成为这个转轮王的。转轮王的这个下面就是有叫作玉女宝，转轮王的妻子 太太。阿难回去了以后就把这个事情就给佛讲，佛就是批评了阿难，你为什么不讲佛的功德呢？为什么讲这个转轮王的这个故事呢？如果你给这个女的讲了佛陀的这个功德， 她也一定会是发菩提心的，她就是有这个善根。就是因为你给她讲了这个转轮王的这个故事，然后她就暂时就断掉了这个善根。阿难说我以为就是佛陀的功德是不可思议，给她讲她可能也不能理解，转轮王的这些故事她应该是可以理解。我是就是因为这样子的考虑，就没给她讲佛陀的功德，而是讲这个转轮王的这个故事。

转轮王就有七宝 那七宝是什么呢？七宝就是这个宝藏瓶，如果你手伸进去，想要什么就有什么。想要钱，想要其他的东西，那你想要什么，手伸进去了，你可以就抓到这个东西，这个才叫作转轮王的这个宝瓶。它就是一个这样的，非常非常特别的这个宝瓶，这就叫作这个转轮王的宝瓶。

那这个宝瓶我们怎么供呢？这个《慧灯之光》里面都已经讲过了，从东方，我们先是这个四方，先是这个念这个仪轨当中的这个宝藏瓶的时候 东

然后如意宝，南如意宝的时候就是南。这个如意宝是什么呢？如意宝就是说这个当时的人，就两千多年前的时候确实有这样子的珠宝，它就是用来就是晚上就可以，完全就是可以就是像我们的这个电灯一样，就这个宝 它就完全可以用来这个照明。它自然就发光的一个这样子的宝石，然后它不仅是发光、照明，而且它可以调节这个周围的这个气候。冷的时候，就是它可以就像空调一样就暖和；热的时候就凉快，有这样子的这个作用。不仅是这一点，更重要的就是有这个宝的地方，周边的所有的人就身体健康，内心当中产生善念。我们观想这样的如意宝 南如意宝。

西玉女宝 玉女宝就是这个国王的王妃。那么这个玉女宝她没有任何的女人的烦恼？佛经里面讲三十二种女人的功德，这个功德该有的她都有，烦恼她都没有。那一个这样子的转轮王的这个王妃，他的这个妻子--太太就叫作这个玉女宝 这就是这个西边的，就观想这个玉女宝

。

然后大臣宝 大臣宝就是北。大臣宝就是他是一个非常有智慧的，然后对这个转轮王是非常的忠诚。然后对群众、老百姓是非常非常的慈悲的一个这样子的这个的大臣，那这个就是也是转轮王独有的这样子。

东南间就是大象宝 这个大象也就是不跟其它大象不一样，最早的时候大象是在印度佛陀的时候是一个非常重要的财富、交通工具。战争的时候，任何一个时候都要用，所以这些国王都特别特别地重视这个大象，大象也是一个非常特殊的象。观想在这个东南之间，就一堆供品，然后这个西和南之间，绀马宝--这个马又是一个特殊的马，它懂得人性，然后它就这个速，就是佛经讲它一天可以转绕地球三遍，那么这个就是比飞机还快 那这样子的马。

西北之间就是将军宝，非常勇敢勇猛的这样子的将军

东北间就是这个宝藏瓶

好这样子以后，这以上就是供养了二十五堆，大家记住现在就要开始加这个第二个铁围山。我们要记住这个第一个这个铁围山，第一圈第一层里面有二十五种，有这个二十五种供品，也就是供了二十五堆了。

接下来的八堆，或者是八种供养，供养女、供养天女。

现在我们就加这个第二层，《慧灯之光》里面也讲了，这个什么时候加这个第二层，没有一个明确的规定，第一层里面差不多了以后就可以加，这样子也可以。然后有些这个供曼扎的这个修法里面它也是有明确地讲，这个第一层里面就是供这个二十五堆，二十五堆供完了以后再加这个第二层了8个供养天女，她们每个人的手里有各种各样的供品，来供养诸佛菩萨。

第二层：8个供品

嬉女就是一个非常美丽，非常漂亮的供养天女

鬘女就是手里带各种各样珠宝

歌女 唱歌的

舞女 跳舞的

这叫外供是天女

然后花女供花的

香女供香的

灯女供灯的

涂香女是供香水的

这叫内供养天女，这八个从东方开始，然后先是东南西北，然后又从东南之间 然后南西之间，四方四隅，八个供养天女就在第二层里面

第三层：4个供品

东西南北以次第 日东 月西 珍宝伞南 尊胜幢北 有四个供品，一共就是三十七堆了

最后加上宝顶，不仅仅是观想人世间的供品，包括天人，宇宙中所有的供品。宝顶观想天人的供品，现在曼扎就是一个完整的一个世界，一个地球以及天人的所有，天体中太阳和月亮也就包括进来了。这样观想为一个整个的地球，曼扎的每一粒微尘，每一粒很小很小的粒子，微尘当中也有无数的这样的世界。佛经里经常讲一粒沙子也有无数个，可以容纳无数个佛的刹土，这么小的沙子中可以容纳无数佛的刹土。现在曼扎每一粒微尘，它的原子分子，用现代的话来讲都有无数个同样的佛的刹土。以凡夫人是没办法思考的，无边无际的世界、人天的世界、宇宙中所有的世界。不仅仅是地球，我们刚才这个是地球，宇宙间有无数个这样的地球，虽然人还没有发现同样的地球，只不过月亮上有点水，实际上无边无际的外太空佛经早就说过存在各种各样的世界，生活的方式、寿命的长短、环境都是各式各样。《华严经》说得很清楚了，我们的地球的上的人福报就是这样子，形成现在这样的世界。另外的世界中，也有不同的众生，有些的福报比我们还差，所以他们的世界比我们的地球还糟糕；有些的福报远远超过了我们地球人的、地球生命的福报，所以他们的世界远远超过了我们的世界。我们的世界想不到的如意树、如意牛、自然稻，我们认为是传说、神话，在我们看起来是神话故事、传说，在他们那里就是常用的东西。所以这些佛经打开了我们的眼睛，没有把我们局限于这个世界的中心。世界没有中心，无边无际，没有边际怎么可能有中心？

这个世界，外太空中的各种各样的世界，有非常美丽美好的东西现在全部观想。在这个上面的东西，不属于我们的我们愿意去供养；但是属于自己的有些东西供养，那就不一定愿意供养。真正比如大千世界，整个大千世界，整个佛土愿意供养，自己拥有的一些东西，实实在在拥有的东西，不用的什么大千世界，因为没有这些东西无所谓供养，遇到拥有的东西，开始有点舍不得、执著。所以在这个曼扎上再加上自己所拥有的这个身体，还有所有的财富，还有过去现在未来的善根，全部加在曼扎上，然后把这个供养给十方诸佛菩萨，没有任何，毫无执著地全部用来供养诸佛菩萨。

还有要说明的是什么？虽然用的是金银珠宝，但是用的东西很贵，珍贵，开始对它产生自己的财富的这种执著。如果对供品有这种执著、吝啬、舍不得，这就不能称为真正的供品。

在供曼扎的时候要做到三个清净

1. 发菩提心，这个是心清净
2. 福田、对境清净（供佛菩萨，不供鬼神）
3. 供品的物质清净，比如是金银珠宝非常清净，但是如果有执著就不清净了。所以如果供的东西非常珍贵，有执著的话就干脆不要买这种。就买中下的，没有执著的就是最好的。

现在把三十七堆上加上自己的最后三个（身体，财富，我们所累积的福报）毫无留恋，执著地供养三宝，这样才是真正的供品了。这叫作清净的供品，要非常虔诚的心供养诸佛菩萨，这就是三十七堆曼扎的修法。

每一次修曼扎的时候，开始的时候修三遍，或者稍微多一点也可以，修三遍就可以了。比如每一座，闭关修的话那就是每天四座。每一座开始的时候要先供三十七堆曼扎拉，三遍，然后可以开始供三身曼扎拉计数。如果只供七堆曼扎拉，开始的时候也要供三遍三十七堆曼扎拉，三遍三身曼扎拉，然后开始计数七堆曼扎拉。

最后我们观想这个前面观想的所修的曼扎拉的福田也就是观想的五方佛、皈依境、还有曼扎，全部化光，变成吽字，融入自己的身体，和自己的心无二无别，然后在空性中消失，安住在空性中。如果还不知道怎么安住，就什么都不想就可以了。然后开始回向，这一座三十七堆曼扎拉就修完了。

整个过程中，曼扎一直是要拿在手上的。

有些其它三十七堆曼扎拉念诵的话有中文的三十七堆曼扎拉仪轨，直接念中文的就可以了。然后三身曼扎、七堆曼扎，《慧灯之光》仪轨也不是我翻译的，是人家翻译的，当时就是引用，现在看起来翻译要稍微修改一下，有些地方要稍微改一改，改完了以后可以念中文的仪轨。如果直接想念藏文的音也可以，要背下来意思，内容记住了以后用藏文的音念的话也可以。如果中文的三十七堆，翻译上没有问题的话，更加的直接，边观想边供也是很方便的。剩下的有些《慧灯之光》里有图，可以看图，虽然稍微复杂点，因为有三十七堆。但是有图了以后也不复杂，之后记住了就一点都不难。

平时除了修五加行以外也要修曼扎，每天早上供佛，安排一个修曼扎的环节，也是非常好的。这个曼扎的计划是一天修五加行的过程中，一天一个小时，前后的念诵不算，可以简单一点不会很长时间。比如现在之前的仪轨全部要念，《开显解脱道》文字不多内容是非常圆满，从人身难得一直念到曼扎，不仅仅是也要象征性的，简单修一下，修到金刚萨垛以后，然后开始正式地修曼扎，修完了以后，剩下的上师瑜伽的也念完。虽然前后都要念，但是简单一点就不会话很长时间，最好就是真实供曼扎的话要一个小时左右。这个就是根据一个上班族的时间安排的，一天一个小时，如果自己想加一点那当然更好，提前完成。

平时自己加不要给别人加，安排两个三个小时，每个人情况不一样没办法完成。五加行一开始到现在一直都是一个小时，是最基本的要求，在这个上面如果自己有更多的时间，或者是周末假期，短期的闭关的形式修更加的圆满。通常的话一天一个小时来计算的话（平均），全部修完大概需要200多天，全部修三身的基础。如果全部修七堆，那就不需要这么多的时间了，很快就修完了。但是建议大家尽量不要全部都是七堆曼扎拉，如果完不成的话，那就是三万三身曼扎拉，七万七堆曼扎拉。

修曼扎必须阅读的三本书

《慧灯之光》第二册 《大圆满前行》《前行备忘录》