

内加行修法之**供曼茶**加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持供曼茶加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、 前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖¹，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

2. 语要。

(1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以金刚掌按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以嗔心为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

金刚掌

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴 桑巴 波玛纳萨 玛哈藏巴巴 吽 吽 的 所 哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎 吽 噶 噶 昂 匝
擦 匝 匝 酿 札 叉 札 札 那 达 塔 达 达 那 巴 帕 瓦 巴 玛 雅 哥 拉 瓦 夏 卡
萨 哈 恰

2) 缘起咒（七遍）：

嗡 耶 达 玛 黑 德 抓 巴 瓦 黑 顿 得 堪 达 塔 噶 多 哈 亚 挖 达 得 堪 杂 哟 讷
若 达 诶 望 巴 德 玛 哈 夏 玛 呢 耶 索 哈

3. 心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

(1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那 葵 内 色 那 卡 刚 瓦 耶	遍 满 虚 空 尽 边 际
喇 嘛 耶 丹 堪 竹 措 南 当	上 师 本 尊 空 行 众
桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉	佛 陀 正 法 圣 僧 前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色 切	我 与 六 道 敬 皈 依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达 当 塔 意 思 剑 南	我 与 无 边 众
噫 内 桑 吉 印 巴 拉	本 是 正 等 觉
印 巴 西 波 达 涅 德	了 知 如 是 性
香 且 确 德 思 吉 斗	发 大 菩 提 心

(2) **祈祷**：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集、根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文（祈祷文有两种，可自由选择）。

祈祷文（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

或：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，
虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

二、 正行

于曼茶盘中安置供堆：

所修曼茶罗

曼茶罗，分所修曼茶罗与所供曼茶罗两种。如果有条件，这两个都要供。

首先，在**所修曼茶罗**的基盘上，放置五堆所供物。这**五堆**，可以明观为**五部佛**，也可以明观为**皈依境**。

如果明观为**五部佛**，那么，将位于**中央**的一堆观想成**毗卢遮那佛**，由如来部尊众围绕；**前面**的一堆观想成**金刚不动佛**，由金刚部尊众围绕；**南方**的一堆观想成**宝生佛**，由珍宝部尊众围绕；**西方**的一堆观想成**无量光佛**，由莲花部尊众围绕；**北方**一堆观想成**不空成就佛**，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想成声闻二圣，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函。

不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台上。如果经济条件允许，就陈设五供等环绕在所修曼茶罗的周围，供养在佛像、佛典与佛塔前；如果经济条件有限，没有所修曼茶罗也可以，只是在心里意念明观福田。

在所修曼茶罗摆放在供桌上之前，要先供**一遍三十七堆曼茶**，再供**一遍三身曼茶罗**，之后便放在**供台上**。每天早供、晚撤，或者一直供着，直到供曼茶修完为止。

【注】：

1. 如果家里没有佛堂，所修曼茶罗供好后，可放在前面的小桌子上表示，再开始修所供曼茶罗。
2. 如果经济条件有限，只有一个曼茶盘，那对所修曼茶罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以按有些上师的做法，先把所修曼茶供一遍，放于佛台上，这样表示一下之后，再取下来供。

- **所供曼茶罗**有几种。五加行中修的十万曼茶罗，供的是七堆曼茶罗²，念一遍偈颂就算供一次，共圆满**10万遍**。

三十七堆曼茶罗

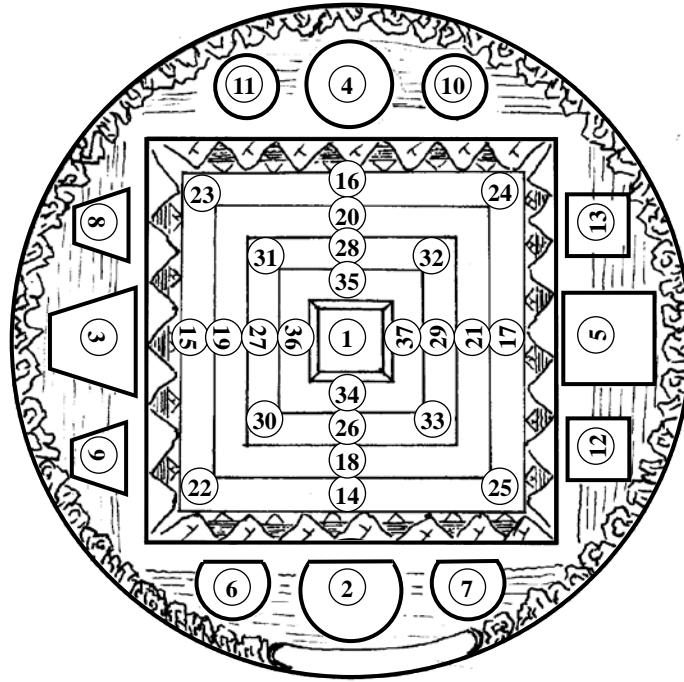
● 擦拭曼茶盘

- 1、在供曼茶罗的过程中，**左手**拿着曼茶罗，并**持念珠或计数器计数**，用**右手腕**来擦拭基盘。与此同时，**内心**专注所缘，不散他处而**念诵七支供**（可念可不念，根据时间抉择）。
- 2、念（或想）一遍**忏悔文**（**边念**（或想）**边擦拭基盘**）：
自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼茶罗上的灰尘一样，一切得以清静。
- 3、念诵一遍**百字明**（**边念边擦拭基盘**）：
嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

² 注：按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼茶罗时，上等者，供宁提派的三身曼茶罗十万；中等者，供三身曼茶罗三万，供七堆曼茶罗七万；下等者，全部供七堆曼茶罗。所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

三十七堆曼荼罗

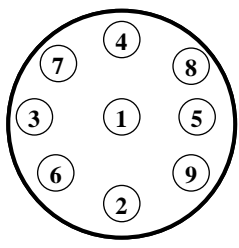
念诵内容（藏音）	念诵内容（汉文）	手上的动作及供堆放置
喻班匝 _儿 波么阿吽 耶南巴达巴旺钦色杰萨耶	喻班匝 _儿 布米阿吽 清净本基大自在金地	左手拿着曼荼罗盘，右手洒牛净物及香水。
喻班匝 _儿 热客阿吽	喻班匝 _儿 热客阿吽	用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）在基盘上右向旋绕（三圈），最后安放在中央。然后安放代表铁围山的第一个（最大的）圈。
学加热括耶给果沃威色吽 热叶嘉波热高 夏利帕波 洛瞻沃朗 呢瓦朗效 香札么年 利当利帕 铜雅当铜雅沿 喇丹当蓝穹卓 札么年当札么年杰达 仁波其热沃 华三杰向 多旧瓦 玛目波洛朵 括洛仁波切 诺沃仁波切 怎摩仁波切 伦波仁波切 朗波仁波切 达巧仁波切 玛魂仁波切 得钦布翁巴 嘎巴玛 创瓦玛 勒玛 嘎玛 美朵玛 德富玛 囊萨玛 哲恰玛 涅玛达瓦 仁波其德 效类南巴嘉沃江灿	外铁围山环绕 中央须弥山王 东胜身洲 南瞻部洲 西牛货洲 北俱卢洲 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 珍宝山 如意树 如意牛 自然稻 金轮宝 如意宝 玉女宝 大臣宝 大象宝 绀马宝 将军宝 宝藏瓶 嬉女 鬘女 歌女 舞女 花女 香女 灯女 涂香女 日月 珍宝伞 尊胜幢	一边念诵仪轨一边安放供堆，在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。 安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。 第一圈放满之后，再把第二个圈摆上，放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。 第二圈放满之后，再放第三个圈，表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。（参考图见下页）
拉当弥 环较彭森措巴 玛仓瓦美 巴德涅 珍坚匝瓦当 杰巴吉波 华 丹喇嘛丹巴南拉 沃瓦杰奥	将此等无不圆满之人天受用 （弟子为了求灌顶或弟子为了受持妙法）供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师	在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。放上宝顶之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。
特吉卓沃敦德义色所 义内辛基拉德所	恳祈为利众生悲纳受 受已赐予胜加持	
章格热 高纳曼札拉 波匝美嘎萨么扎 萨帕高那 萨玛耶阿吽		

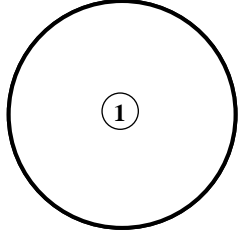


- 1.中央须弥山王 2.东胜神洲 3.南瞻部洲 4.西牛货洲 5.北俱卢洲 6.身洲 7.胜身洲 8.拂洲 9.妙拂洲 10.行洲 11.胜道行洲 12.恶音洲 13.恶音对洲 14.珍宝山 15.如意树 16.如意牛 17.自然稻 18.金轮宝 19.如意宝 20.玉女宝 21.大臣宝 22.大象宝 23.绀马宝 24.将军宝 25.宝藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女 29.舞女 30.花女 31.香女 32.灯女 33.涂香女 34.日 35.月 36.珍宝伞 37.尊胜幢

三十七堆曼荼罗分布图

三身曼荼罗

	念诵内容	观想方法	供堆放置
共同化身曼荼罗	<p>嗡啊吽 嗡啊吽</p> <p>秋扬年涅秋给央卡色 法界等性法身刹</p> <p>让囊玛嘎隆格热诶央 自现五部报身刹</p> <p>卡恰折给央各古巴南 遍空化身刹庄严</p> <p>根桑得钦秋波真德玻 普贤大乐供云献</p> <p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕高那萨 玛耶啊吽</p>	<p>中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。</p> <p>观想将一位化身佛所化世界（三千大千世界）中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，凡是最为喜爱的一切的一切都无一遗漏地堆积起来，不带有芝麻许的贪爱执著之心全部供养上师化身尊众（五部佛或皈依境等）。愿自他一切众生都能获得化身佛的果位。</p>	<p>念化身曼荼罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；</p>  <p style="text-align: center;">化身曼荼罗</p>
不共报身曼荼罗	<p>嗡啊吽 嗡啊吽</p> <p>秋扬年涅秋给央卡色 法界等性法身刹</p> <p>让囊玛嘎隆格热诶央 自现五部报身刹</p> <p>卡恰折给央各古巴南 遍空化身刹庄严</p> <p>根桑得钦秋波真德玻 普贤大乐供云献</p> <p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕高那萨 玛耶啊吽</p>	<p>报身刹土具有五种决定或五种圆满。这是一地至十地菩萨的清净所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的自性。</p> <p>观想幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众。这就是不共报身曼荼罗。报身曼荼罗有五堆，中间、东、南、西、北。</p> <p>观想将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以普贤云供的方式，全部供养上师报身尊众，并愿自他一切众生都能获得圆满的报身果位。</p> <p>（普贤云供：在做无上供养时，首先要安住三轮体空的境界，接着观想自己面前安住着十方三世一切如来，然后观想自己的身体幻化出无数普贤菩萨，从每一位普贤菩萨心间幻化出无数供养天女，每一个供养天女手持无量供品，前往各位如来面前作供养。这种观想就是普贤云供。）</p>	<p>念报身曼荼罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；</p>  <p style="text-align: center;">报身曼荼罗</p>

三身曼茶罗			
	念诵内容	观想方法	供堆放置
殊胜法身曼茶罗	喻啊吽	喻啊吽	<p>念法身曼茶罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。</p>  <p>法身曼茶罗</p>
	秋扬年涅秋给央卡色	法界等性法身刹	
	让囊玛嘎隆格热诶央	自现五部报身刹	
	卡恰折给央各古巴南	遍空化身刹庄严	
	根桑得钦秋波真德玻	普贤大乐供云献	
	喻高那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕高那萨		
	玛耶啊吽		

³这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼茶罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。

七堆曼荼罗

念诵内容	观想方法	供堆放置
<p>萨耶布切谢向美斗扎 涂香鲜花遍大地</p>	观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严。	<p>右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。</p>
<p>热绕朗月涅得坚巴的 须弥四洲日月饰</p>	观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）为装饰，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。	<p>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。</p> <p>中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。</p> <p>供养七堆，可以在念这一句结束时完成，即在念第二句和第三句时，尽量把一把供品依次撒完，供完七堆。</p>
<p>桑吉扬德莫得破瓦意 观想佛刹作供养</p>	观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养。	 <p>七堆曼荼罗</p>
<p>昼根那大扬拉秀白秀 愿诸众生行佛刹</p>	愿一切众生都能前往清净刹土。	用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将供品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。
<p>章格热 高纳曼扎拉波匝美嘎萨 么扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p>	供七堆曼荼罗之后，念诵此咒语 ⁴ 。	

以此供养

⁴咒语的念诵有两种，《开显解脱道》略释中：“偈颂念完，接着念一遍供曼荼罗的咒语，也有每念一百遍偈颂时念一遍咒语的做法，但最好是偈颂和咒语一起念。”

三、 后行

安住于无缘中回向，若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，
法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，
如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【参考资料】：

1. 《预科系加行教材（2014版）》第一册：前行广释第2课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。
2. 《预科系加行教材（2014版）》第六册：前行广释第120-121课。
3. 《开显解脱道略释》第3课。
4. 修法引导视频下载地址：

(1) 智悲佛网：<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>

(2) 网盘⁵：

链接：<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg>

提取码：pnz2

⁵若该链接失效，请从智悲佛网等其他途径下载。