

經續法林 2008 年 11 月份舉昧格西開示六加行之重點摘要

97.10.29-11.12 開示範圍：第四～五加行。(《掌中解脫》205-250 頁)。此次主要摘錄禮敬與供養的實修法。

* 七分支的重要性：

道的證悟要在內心產生，首先要積聚資糧、淨除罪障這二者要結合在一起，之後再加上把上師與本尊視為無二無別而誠懇地祈請。之後再專注於道的所緣行相而作實修，如此，道的證悟必然會在內心產生，所以集資淨障就非常重要。

集資淨障必須在一個資糧田面前做，所以觀想資糧田就很重要。集資淨障的重點濃縮為七分支及獻曼達，其中以七分支為主；獻曼達則是歸納在供養分支裡面。七分支為：1.頂禮支；2.供養支；3.懺罪支；4.隨喜支；5.請轉法輪支；6.請求不入涅槃支；7.迴向支。

有人不重視七分支，以為是不能廣大實修者才做的，或者把它當作前行，而不是正行。事實上在密續裡面亦極重視七分支，稱為七清淨。至尊宗喀巴大師時代，看到當時尚未有清淨見地，而打算到印度求法，尋求清淨的見地，文殊菩薩現身對他說：「即使前往印度，也不能獲得廣大的利益，還不如廣大集資淨障比較好，而且把中觀應成的典籍好好的讀一讀。」

一、頂禮分支：

應思惟歸依境聖眾的功德而行頂禮。對歸依境聖眾所表示出來的任何恭敬的姿勢，都屬於身頂禮，其中最主要的就是大禮拜與小禮拜。小禮拜是五體投地，即額頭、雙掌、兩膝著地；大禮拜是整個身體都趴伏在地。語頂禮是用語言讚嘆歸依境聖眾，不論任何讚嘆或課誦皆屬之。思惟壇城聖眾的功德，而產生恭敬之心，這種恭敬的想法，就稱為意頂禮。

* 大禮拜的利益廣大，身體所壓地下塵沙數量的千倍是將來投生為轉輪王的次數。

* 合掌時，掌心不可合攏成扁平狀，而應將拇指彎曲，放在掌中，如摩尼寶狀。

* 頂禮時雙手合掌若碰觸四處，其意為：碰觸頭頂，種下將來能得佛頂髻之緣起；碰觸眉間，種下將來能得佛白毫相之緣起；碰觸喉部，種下將來能得佛六十妙梵音之緣起；碰觸心坎，希望能成就佛陀心意的智慧。

* 合掌時若碰觸三門，其意為：碰觸額頭，清淨身的罪業，種下能得佛的身功德之習氣；碰觸喉部，清淨語的罪業，種下能得佛的語功德，將得六十妙梵音；碰觸心坎，清淨內心的罪業，種下能得佛的心意之功德。

* 頂禮已趴於地下時，雙掌必須並攏而且完全伸直，如此可感得將來成就佛的手足趾縵網相；不可握拳，否則會感得投生畜生之罪業。

* 頂禮時，額頭、雙手、兩膝必須觸地，額頭不可以不觸地。碰觸地面之後，必須立刻起來，不可在地面停留太久，如此可種下迅速離開輪迴的緣起。若趴在地上停留太久，會感得將來投生於蛇類之中的不好緣起。

* 若頂禮時為了很快的做，以致身體未伸直，則會感得如駱駝等駝背的動物之緣起。

* 頂禮之目的是為了累積資糧，所以每次要如理如法地做，而不是斤斤計較次數的多少。宗大師的宗風不是每項加行都做十萬次，而是要每次修法都要如法地、純粹地做。若只把目標放在十萬次上，不會有很大的成效。再者不是做完就可以了，而是成佛前都要如此做。

二、供養分支：

若對佛積集禮拜、供養等福德，即使沒有希求後世之心，也能成為獲得佛果之因，因為佛福田不可思議之故。供養是令諸佛菩薩內心喜悅，稱為供養。分為有上供養與無上供養。

有上供養例如：水、花、香等供養。

無上供養為諸佛菩薩以內心願望的力量，變現出來的各種美妙供品來供養。雖然我們現在無法做到這樣的供養，另有四種無上供養，則是可以做到的：1.受持正法。2.發菩提心。3.

所聞法義付諸行動實踐。4.累積的善根觀想緣取之後而做供養。

在《聖教次第》中談到十種供養：「身（佛像）、塔、現前、非現前，自作、教他、財、廣大，非染（無煩惱）修行供養十。」這主要是指自作及教他作。亦即：1.自己親自去做佛像。2.自己非親自去做佛像，而是用觀想的。3.自己親自去做佛塔。4.自己非親自去做佛塔，而是用觀想的。5-6.教他（或拜託他）親自去做佛像或佛塔。7-8.教他（或拜託他）去做佛像或佛塔，而他不是親自去做。前四項是自己配合現與非現；後四項則是教他之中配合了現與非現，如此就有八項。9-10.廣大承事：自己廣大承事供養，亦教他廣大承事供養。這又是兩項，合為十項。這十項是不摻雜煩惱的供養。

◎ 一般獻曼達的方法：

若把獻曼達列入供養支，依《安樂道》與《捷速道》，是先做供養，才獻曼達；若依《文殊口傳》，是先獻曼達，才獻供養。若是修六加行法及一般實修者，是先做供養，才獻曼達；但在法會，尤其是長壽法會，則是先獻曼達，再做任何的廣大供養。

曼達即是壇城之意。藉由觀想壇城以取得精華，若獻曼達，於廣大積聚福德具大威力。

* 曼達的大小：最小不可以小於自己吃飯的碗，亦即小不可以小於五指張開之量。

* 左手持曼達盤，但不可空手持，所以左手先抓一把堆聚物，才持曼達盤。在獻供之前，先以右腕擦拭曼達盤：首先向外（順時針方向）擦拭多次，一面觀想自己的罪業蓋障完全擦拭乾淨；最後三次必須向自己（逆時針方向）擦拭，觀想得到身語意的加持。

* 曼達所認定的東方：一種是以靠供養境那面為東方，另一種是靠自己這面為東方。若是獻供類型的曼達，東方應是向聖眾那一面為東方；若是祈請類型的曼達，東方則是靠自己這一面。通常獻曼達的目的是祈求賜予加持，所以是以自己這一方向為東方。

* 擺堆聚：普遍流傳的擺法為 37 堆、23 堆及 7 堆。

37 堆供是八思巴流傳下來的宗風：須彌山王、四大部洲、八小部洲、輪王七寶、大藏寶瓶、四大部洲的特產、八位供養天女、太陽、月亮、珍寶傘、十方尊勝寶幢。

23 堆供是宗喀巴的宗風：於 37 堆裡面扣掉四大部洲的特產、八位供養天女、太陽、月亮。理由是在獻四大部洲時，當然包括四大部洲的特產在內；其次，供養須彌山王時，八位供養天女是住在須彌山上，所以獻須彌山時，當然包括八位供養天女；其次，太陽、月亮一定與須彌山在一起。

另有一種 25 堆供，則是於宗大師的 23 堆供的宗風，再加上黃金寶地以及鐵圍山。

最簡略的是唸短曼達時的 7 堆供：須彌山王、四大部洲、太陽、月亮。

* 37 堆擺法：左手抓住曼達盤，右手擦拭之後，先放一把堆聚，唸「唵 班札布彌 阿吽」，觀想曼達盤面是大自然在黃金地基。然後放第一個鐵圈，之後抓一把堆聚，沿鐵圈內圍右旋（順時針）放堆聚，唸「唵 班札瑞給 阿吽」，觀想為鐵圍山。鐵圍山最內是須彌山，在唸「中須彌山王」時，擺一堆在中間，觀想為須彌山。須彌山中央為珍寶所成；東方白銀所成，呈白色；南方為藍琉璃所成，呈藍色；西方為紅寶石所成，呈紅色；北方為黃金所成，呈黃色。鐵圍山與須彌山之間有七金山環狀圍繞，每座金山之間是海，稱為七遊戲海，在第七座金山與鐵圍山之間還有一個海，稱為外海。四大部洲及八小洲則是在外海上。

在靠自己這方放一堆為「東勝身洲」，在自己左手邊放一堆為「南瞻部洲」，在自己對面放一堆為「西牛貨洲」，在自己右手邊放一堆為「北俱盧洲」。

八小部洲在四大部洲的左右兩邊，每一洲以逆時針方向放，亦即先放東勝身洲左邊一堆為「身洲」，再放東勝身洲右邊一堆為「勝身洲」，於西牛貨洲的上方放一堆，於西牛貨洲的下方放一堆，且要勝解小部洲剛好為大部洲的一半，如此放完八堆。

接著擺四大洲的特產。在東勝身洲的上面再擺一堆，觀想為東洲的特產「珍寶山」。在南瞻部洲的上面再擺一堆，觀想為南洲的特產「如意寶樹」。在西牛貨洲的上面再擺一堆，觀想為西洲的特產「滿願牛」，此牛的大小便皆為金銀等珍寶。在北俱盧洲的上面再擺一堆，觀想為北洲的特產「不須耕種莊稼」，其稻米等不須耕種，自然長出，而且早上收割，晚上就長好；晚上收割，早上就長出來。

之後放輪王七寶及大寶藏瓶。必須觀想是放在須彌山外圍的天空，不能放在須彌山的範圍。於東邊放「轉輪寶」，南邊放「如意寶珠」，西邊放「王妃寶」，北邊放「大臣寶」；東南邊放「大象寶」，西南邊放「紺馬寶」，西北邊放「將軍寶」，東北邊放「大寶藏瓶」。

然後放第二個鐵圈，之後擺八位供養天女，亦不是在須彌山的正上方，而是觀想靠近須彌山的半空中。東方為嬉笑天女，南方為花環天女，西邊為唱歌天女，北邊為跳舞天女；東南為持花天女，西南為持燃香天女，西北為持明燈天女，東北為持塗香天女。

接著放第三個鐵圈，然後放日、月、傘、幢。一種是南方放太陽，北方放月亮，對面西邊放珍寶傘，靠己的東方放勝利寶幢。把寶幢放在己方，代表自己實修的寶幢能迅速弘揚十方的緣起。另一種放法是對面西邊放太陽，靠己方放月亮，珍寶傘放右手邊為北邊，勝利寶幢放南邊。這個宗風的緣起是：表示像太陽一樣的釋尊的教法如日西沈時，像月亮的慈氏的教法馬上就出現。

頌文裡面還有「一切天人受用聚集在其中」，這時要放曼達盤最上方的頂珠，然後抓一把堆聚灑在頂珠周圍，表示天人財富受用全部聚集在其中。

當擺好堆聚後，就要獻供。勝解：曼達不須變大，須彌四洲等也不須變小，但這些財富受用全部都裝在曼達盤內。

* 接著唸短曼達：於第三句有二種傳承，一種是緣想佛國而敬獻，另一種是緣想為佛國刹土而敬獻。前者的意思是：觀想供養的對象為佛國刹土、壇城聖眾、歸依境、資糧田等，在自己面前虛空，然後我把曼達獻給你們。後者的意思是：把所獻的曼達緣想為佛國的清淨刹土，然後供養給資糧田壇城聖眾。以第二種解釋較好，因為所獻的須彌山、四大部洲、八小部洲及其中的財富受用，原為輪迴的國土、受用，現在觀想成諸佛菩薩清淨的淨土。以清淨的刹土內的財富受用供養給壇城聖眾，那麼福報就更加廣大，所以一般是緣為佛國刹土而敬獻。

* 傾倒堆聚：曼達供後要傾倒收攏，一種方法是把堆聚向外傾倒，這種情況是特別請求排除障礙。另一種方法是堆聚向內傾倒，這是請求賜予成就。通常是祈請賜予成就。

◎ 加行法之獻曼達計數法：

若要以修獻曼達的法來累積資糧，修十萬遍的話，每次從儀軌開頭修廣軌一遍，修完 37 堆供之後，開始累積次數。這時要先唸一遍歸依發心文，同時向外及向內擦拭曼達盤，然後放一個鐵圈，唸完時必須放好鐵圈；接著唸一遍短曼達，同時擺 7 堆供，唸完時 7 堆也要擺完。如此做的話，則歸依發心與獻曼達同時做完十萬遍。7 堆供中央為須彌山，然後擺四大洲，至於日月的位置，如前所述一種是太陽放在南邊，月亮在北邊；另一種是太陽在西邊，月亮在東邊。7 堆擺完後立刻舉起，觀想獻供養，然後向自己這邊傾倒。傾倒後，馬上又唸誦歸依發心文，同時向外及向內擦拭曼達盤，然後擺一個鐵圈，再唸短曼達及擺 7 堆，抬起來獻供養，然後倒向自己。如此不斷地實修。每次的最後要結束時，再修一遍廣軌及 37 堆供。例如每天修四座獻曼達，則每座開頭及結束皆修廣軌一次，共計八次廣軌，其餘中間所累積的次數皆為 7 堆供。