

四加行（二）

鄭振煌◎講授

施懿珊◎整理

慈悲心

底下提到何種人該修四加行？第一是厭離輪迴、欣羨成佛的人。第二是缺乏悲心、無法瞭解空義的人。第一個道理比較簡單，因為輪迴是苦，所以我們不想輪迴，我們欣羨成佛，佛是生命的圓滿者，人格完美者，自利利他、自覺覺他、覺行圓滿的人。我們不希望煩惱，我們總希望圓滿。什麼叫圓滿的人？就是沒有任何煩惱，人家打你，你也不會煩惱。人家罵你，你也不會煩惱。人家欺負你，你也不會煩惱。人家給你好處，你也不會傲慢、也不會動心。這種能夠完全自在的人，就是佛。其起心動念都是為別人好，絕對不會貪瞋癡慢疑，不會嫉妒，不會猜疑，起心動念、每一個念頭絕對都是為著別人好，這就是佛。能夠到這種境界，不是最圓滿、最愉快的事嗎？我們千萬不要在起起伏伏胡思亂想飄盪之中，我們要做佛，那最舒服了，完全的解脫自在。

缺乏悲心無法瞭解空義的人，也要修四加行。這裡提到兩個名詞，悲心、空義。悲心為什麼那麼重要？在佛教裡悲心是很重要的。我們說大悲心，我們說觀世音菩薩是大慈大悲，因此修行悲心很重要。南傳佛教將慈悲喜捨當作修禪定的業處，所謂業處，意思是禪觀對象，禪觀就是打坐時心要怎麼用功，心要放在哪裡。第一個就放在慈上面，慈就是對人家好，對自己好，要花很長的時間培養慈悲喜捨。怎麼培養慈心呢？慈心就是希望一切眾生好，希望一切眾生好之前一定要先對自己好，這不是自私，這是讓我們去體會空性。什麼叫對自己好呢？坐下來深呼吸幾分鐘，把心安定之後就開始修慈心。修慈心首先就要對自己好，對自己好的意思是，我過去對自己太不好了。諸位老師，我們以為都對自己很好，其實都錯了。我們對自己是最殘忍的，我們對自己從來沒有慈悲過。這句話怎麼講？我們一直在折磨自己，對不對？人家一句話、一件事情，我們就牢記不忘，我們就一直怪自己、怪別人。好像證嚴師父所說的，什麼叫做發脾氣？發脾氣就是拿別人的錯誤來折磨自己。想想這句話有道理，很有道理，是拿別人的錯誤來折磨自己，讓自己痛苦，所以對自己都不好。我們是全世界對自己最不慈悲的人，我們斤斤計較，還很得意的說我們是在為自己好，沒有，我們是對自己不好。比如說貪，這是對自己不好，明明我們的生活是過得很好的，可是我們卻貪很多，一直貪一直貪，永遠沒得滿足，所以哪裡對自己好呢？瞋就是發脾氣，還有我們起癡、慢、疑的心，哪裡是對自己好呢？因此我們要先對自己好，要寬容自己，要接納自己。什麼叫寬容自己呢？就是我們還沒有成佛，當然不像佛那麼有智慧、那麼慈悲，所以我們難免會有煩惱，所以我就要寬容自己。寬容自己，不要老是自責。我們很多人都是陷溺在自責的漩渦裡無法自拔。自責的人太多了，總是以為我好糟糕，我這輩子好沒有福報，你看別人都那麼行，有名有利，智慧那麼高，什麼都會，可是我好像什麼都不會。如果一直灌輸自己我什麼都不會，我什麼都不會，那怎麼可能會呢？不可能會的。你要像阿彌陀佛一樣，如果有人能夠一心不亂，

臨終必得往生極樂世界，你要有這種信心，不要老是自責。你要寬容自己，要接受自己。接受自己，就是當下的情況我要接受。我們不必跟別人比較，不必跟外境比較，我們是跟自己比較，是跟自己心的境界比，我們檢討自己的心有沒有進步，心有進步就好了。

我為什麼現在不如人家呢？那是因為我的業不如人家，我過去的努力不如人家嘛！我現在為什麼身體不好？那是因為我的業力所使然嘛！你就要接納自己。現在是什麼情況，你就安住在這個情況，像陶淵明先生所說的：心遠地自偏。陶淵明說：「居鬧市而無車馬喧，問君何能爾？心遠地自偏。」只要心遠離七情六欲，遠離一切的干擾，雖然是在菜市場旁邊，但你都是清清淨淨的。對自己好的意思是，自己不要再有煩惱，不要老是在那邊糾纏不清，不要老是在那邊怪自己，我們要出離煩惱，這是對自己好。這個修法就是坐下來深呼吸，心安定了，就這樣子開始來對自己好。緊接著就是對自己的父母親、對自己的家人好，對中立性的人好，接著再對所謂的冤家仇人好，因為一切冤家都在成就我們，都讓我們有修行的機會。然後擴大直到一切眾生，到一切無情的環境世間，統統要慈心相對，這是慈心的修行。

悲心的修行方法是不忍眾生苦，首先就是先觀，要對自己先有悲心，因為自己是眾生之一。修行時也是深呼吸，緊接著希望自己沒有痛苦、沒有煩惱，要對自己好，要怎樣轉呢？就是觀想自己的煩惱痛苦化成黑煙，透過呼氣出去，呼到外面去；然後在外面你就觀想有佛菩薩或是智慧的光明，把它融化掉，這就是對自己修悲心。緊接著就對我們的親友修悲心，怎麼修法？就是觀想我們這些親友的煩惱痛苦都化成黑煙，只要看到我們最親近的人在生病之中，在痛苦之中，在煩惱之中，就要觀想他們的痛苦化成一道黑煙。為什麼化成一道黑煙？因為比較具體，如果說你的痛苦我來接納，有時候我要吸，吸不進來，怎麼辦呢？我就要觀想這些煩惱痛苦、不如意化成黑煙，黑煙就這樣子進來。如此一吸進來就在我們的心中，我們心中要觀想我們有空性，也就是佛性，空性、佛性是光明的。光明很難體會，所以丹津巴默建議我們可以觀想體內有一顆水晶球，透明得沒有任何雜質，所吸進的黑煙一碰到水晶球就被融化，而我們的智慧慈悲光透過呼氣出去，就到對方的身上，清淨的從他的頭頂灑遍到腳底，裡裡外外、前後左右。如此，用觀想的方式把別人的痛苦吸到自己的空性裡，讓自己的空性消融對方的苦。就像前面提到丹津巴默五歲時的經驗，他媽媽的心是大悲心，完全承擔女兒的苦痛，悲心就是這麼修的。之後，我們就能對那些中立性跟我們沒有關係的人，之後再針對那些跟我們有仇恨、以前沒有辦法接受的人修悲心。為什麼他們對我不好？是因為他的心在痛苦之中，為什麼他會罵我呢？因為他的心憤憤不平，有情緒干擾。我不忍他痛苦，要發起深切悲心，不希望眾生痛苦。所以要對有仇的人開始修行，修施受法，他的一切苦難、不如意我都接受，用我的空性轉化清淨，用白光送出去，希望他遠離痛苦，這就是悲心。

喜就是歡喜，令自己永遠處在歡喜中，自己歡喜才能給人歡喜，如果自己不歡喜，表現出來的言語行為、臉色絕對不會歡喜，所以要維持喜捨的心。捨是平等，對

一切眾生平等對待。以慈悲喜捨四無量心的修行讓我們體會空性。空性並不是什麼都沒有，而是說現象是因緣有，空性是自性不可得。換言之，萬事萬物都沒有不可以改變的體性，世間一切的人事物，凡是因緣生的東西，沒有不變的。這樣我們就有最大的信心，把最壞的改成最好。空性的修養非常重要，因為有空性，我們才能出離一切煩惱，有空性才能讓我們的大悲心清淨，讓我們的愛心清淨，否則我們的愛心都是有染污的。只要我們有空性，一切都能變得平等，一切都可能成功。

為何要依止上師

一切殊勝皆來自於上師，這是藏傳佛教的特色，特別強調上師的重要性，與漢傳佛教有些不同。藏傳佛教皈依上師是擺在皈依佛之前，認為佛的重要性還不如上師。這並非上師的傲慢，上師就是佛的化身，上師就代表了佛法僧三寶，為什麼呢？人的表達途徑有身口意三門，上師的身代表僧，上師的口代表法，上師的意代表佛。他的身就是僧寶，活生生出現在我們面前，教導我們修行。佛雖然很偉大，可是他已經入滅兩千多年了，上師的起心動念就像佛一般，一切的起心動念都是為了眾生，不是為了自己。沒有要跟別人計較的念頭，沒有害人暴戾的念頭。佛經是最殊勝的。佛經裡面從來沒有一句不平衡的話，佛法講的是真理，是人生宇宙現象的原理，就是緣起，就是因果業力的道理。我們學佛，起心動念就要像佛一樣，都是為眾生好，大慈大悲智慧圓滿。我們要講法，就講真實的話，千萬不要講虛偽的話，我們表達的要清清淨淨，簡簡單單。

漢傳佛教裡師父被強調的程度不像藏傳，顯教強調依法不依人，密宗一定要依人，依人就是依法，因為上師具足了佛法僧三寶，就代表佛法僧。藏傳佛教強調，弟子所修四加行，前、中、後的殊勝都是上師所給予的，為什麼？藏傳佛教有句名言，你把上師當成佛，就能得到佛的加持，你把上師當成人，只能得到人的加持，你把上師當成狗，就只能得到狗的加持。把上師當佛，上師講的都接受，因為上師的智慧比我們高，悲心比我們大，境界比我們高。把上師當佛，上師的一切都接受，力量就來了。我們為什麼沒有力量？因為我們常把師父講的話打折扣，把師父的行為打折扣，懷疑是不是有什麼動機，是不是合乎佛法；猜疑上師不好，是不是不行，所以根本沒有力量。我們跟隨師父那麼久，為什麼沒有力量？那是因為我們對上師的信仰不夠，我們都把上師當作人，而且還當作不如我的人。說句難聽的，把上師當作畜生，當作服侍我一般，這樣如何能夠從上師那裡得到力量呢？西藏佛教如此肯定上師：上師是弟子一切殊勝的來源，有了這樣的信心以後，我們才能真正學到東西，也就是說，我們的心已經清淨。心就像容器，裡面很骯髒，有貪瞋癡慢疑的毒素，本來是甘露很清的水，一倒進去就變成有毒的。是自己的心有毒，卻總是怪老師、師父不好，是不可以的，藏傳佛教就這麼強調上師的重要。

藏傳佛教特別注重傳承，一定要問你的師父是誰，你是哪一個門派，源流是不可以斷的，而上師與弟子間是以心傳心，以口傳口，教法是傳承不斷的。換言之，藏傳佛教最重視的是你師父的師父是誰，不像漢傳佛教，尤其是現在的台灣，自

稱大師的人一直冒出來，新興的宗教一直出來，因為大家都想當王、當頭。藏傳佛教很難有這種現象，他們一定是注重傳承，傳承如果可以一直追溯到佛那邊才算，而不是自稱自己是成就者。如果自稱自己是成就者，那絕對沒有成就，自封自己是法王，自封自己多偉大，我們就要小心了。藏傳佛教每個傳承都有獨特的教育、修行方法，外人是很難理解的，這是我們的文化認知落差。就像修淨土的人千萬不要說禪宗不好，修禪宗的也不要說淨土不好，因為每個傳承都有它獨特的教育方法，同時傳承也鼓勵我們，給我們信心。鼓勵我們，說我們歷代祖師都是成就者，從佛陀以下，大家都可以透過佛法的修行得到成就。我們只要透過佛菩薩祖師的教導也可以像他們一樣，現在還不能跟他們一樣的原因是我們還在學習，不能如法如理的思惟。

灌頂的意義

底下提到四加行的修行。灌頂是印度的風俗，印度是很炎熱的地方，所以大家都很喜欢沖涼，一天都要沖好幾次澡。當一個國王要登基的時候，就會取四海之水從頭上灌下，後來演變成象徵國王有權力、能力統治天下。佛教就引用這種風俗來表達，接受上師灌頂就有權利來修行某個法門。灌頂並不表示一定修行成功，只是代表有權利修某個法。法門是非常珍貴的，尤其是密法裡有很多很特殊的修行方法，這些特殊的方法不是一般人所能體會，必須透過灌頂的儀式來授權弟子修行。但可不可以沒有經過灌頂就修持法門呢？很多上師說，其實也沒有什麼不可以，只不過比較沒有加持力，加是本來沒有現在多加的，持是維持，加持力就是自己本身沒有那個力量，透過師父、佛菩薩、本尊給我力量，讓我時時刻刻能夠繫念佛菩薩，因而我的心就能得到安定。透過灌頂就能跟師父學習，親近師父就能瞭解此種法門的要領訣竅，這樣子就加深印象。像各位都懂得文字，都看得懂書，為何還要來上課參加佛學營呢？因為自己看書跟聽老師講課是不一樣的。聽師父講是有加持力的，因為師父透過他的身口意三業的作用來幫助你，讓我們更加瞭解；我們用眼耳鼻舌身去接觸師父，用意觀想師父，因此我們得到師父的加持力，灌頂就是這個意思。藏傳佛教的灌頂就是授權弟子可以修行某個法門，等於是註冊的意思。灌頂在顯教來講就是皈依，皈依某個師父，入了佛門就可以開始學習。發願皈依上師很重要，密宗裡面有所謂的密宗戒、三昧耶戒。三昧耶戒就是一種承諾，一種誓約：「我修行的目的是為了一切眾生，我對於上師是百分之百恭敬，百分之百接受，如果對上師的話有一絲一毫懷疑，就下無間地獄。」誓約是這麼的大。

開悟與止觀

有人瞥見空性就以爲自己已經開悟了，以爲自己已經是二果、三果、四果或是初地菩薩，沒有佛法的正知見很容易產生這種情況。我們在山裡面繼續前進走到一個角度，山下的城鎮就看不到了，因為角度不同，被樹木所遮蔽，看不到目標。就像我們修行，有時念佛打坐身心愉快，可是煩惱一來又退轉，有時候上課上得很認真，聽得很高興，可是有時候又不想上課，好像師父說的都是老生常談，沒什麼好聽的，又退轉了。諸位不要懈怠，雖然你已瞥見空性，但還不是證得空性，

就像你已經瞥見城鎮了，但還不是到達城鎮。這非常重要，因為你已經曉得目標在那裡，從經書裡面曉得歷代祖師就是這麼修行過來的，但是有時候還是會退轉。在山裡面轉來轉去看不到目標，沒關係，但要繼續前進，不可以因為沒有看到目標就不走，走一走又看到空性又來了，又走又看不到，然後又看到了。尋尋覓覓來到山腳下，到了城鎮你才真的已經開悟成佛，修行成就，否則只是在山中尋覓。

如果沒有經過止觀的徹底訓練，我們很容易妄自尊大，未證言證。佛教裡面最大的謊言就是未證言證，沒有那個境界卻說自己有，就像在山裡面看到城鎮，就以爲我已經到達城鎮，有沒有到達很簡單，檢查自己。中國佛教徒最欠缺的就是止觀的徹底訓練。說起來我們都不知道怎麼修行，也就是加行的功夫不夠，準備的功夫不夠，一來就想接受大法，就想住到天上，很少從地基開始打起。四加行雖然只是準備功夫，可是修四加行前一定要有止觀的訓練，如果沒有止觀的徹底訓練，觀想時一定會走火入魔，一定發神經病，一定是未證言證，把幻象當作真的。有止觀的訓練才曉得禪定裡面發生什麼現象，自己的心跟現象是怎麼互動，自己的心是怎麼看世界、反應世界的，是怎樣將自己的業力投射到外界的。

唯識學告訴我們，所有的世界事物都是我們自己業力的投射，也就是心的投射，因為心把過去無始以來的業力統統保留下來，我們就根據業力來詮釋世界。業力是有色眼鏡，我們就是透過有色眼鏡來看世界。業力都是染污的，都是以自我爲中心的，都是猜忌、懷疑、傲慢、貪婪、瞋恨、無明、恐懼、不安，都不是清淨的心，統統是很糟糕的、齷齪的心，我們都是用齷齪心詮釋世界。

密宗非常注重觀想，非常注重對上師的信心，如果我們沒有止觀的徹底訓練，絕對會出問題。我們要接觸密宗的人，一定要先瞭解，不是隨隨便便有資格，如果這些都沒有辦到，講修行那就是騙人的、騙自己的，要很慚愧，基礎都沒有打好。

苦、集、滅、道

四聖諦、六度、五蘊，這些是基礎佛法。四聖諦就是苦集滅道。苦是苦的現象，集是苦的原因，滅是苦的息滅，道是通往息滅的方法。佛教對苦有深淺廣狹的詮釋，苦就是身體的苦、心理的苦、人際關係的苦，乃至於三世輪轉的苦。佛法的目的就是要離開苦，所以對苦要加以分析。佛法是很科學的，苦是蒐集資料，集是分析資料，分析苦到底是什麼原因，佛法是科學的，絕對不是盲目，不單是靠信念去做而已。是很理性的，分析苦的原因，就得到了最重要的原因——因和緣，因就是我們的業力，緣就是我們的無知（佛法上叫做無明）。苦的來源最重要的就是這兩個，我們稱直接的因為業力，有過去的業力和現在的業力。過去的業力會造成苦，是因為過去的語言行爲會形成習慣、形成慣性，習氣養成了就很難改，喜歡吃什麼東西、穿什麼衣服、說什麼話，過去的業力會制約（心理學叫 condition）。我們的心識，把我們的心經常往那裡帶。如果自己受到過去業力的影響而不能覺醒，就變成自己習氣的奴隸。我們都是自己業力的奴隸，大家都是囚犯，是身體的囚犯，也是心的囚犯，情緒的囚犯，色聲香味觸法的囚犯，一切

人事物的囚犯。我們都掙脫不出習氣的掌握，因此造了業。過去的業加現在的業，形成了作用力，而現在會有一些反應就是反作用力，所以業力就是作用力加反作用力。

業就是我們會苦的最重要原因。但是，只要我們覺醒過來不造作就沒事。比如過去喜歡喝酒的，現在不喝了，就不會受到酒的迫害。過去吸毒的，現在不吸了，就可以跳脫毒藥的傷害，跳脫輪迴。否則我們便受到業力的影響，繼續輪迴不已，一直輪迴下去。業力是直接感苦的原因，但佛教講的業力有過去的業力和現在的業力。過去的業力已經形成了，沒有辦法挽回，但現在的業力卻可以改變，只要我們有智慧，有禪定，立刻就可以改過來。

業可以分成善業、惡業、無記業（不善不惡的業，不會有什麼影響力的），清淨解脫業（帶給我們解脫的業，解脫煩惱的業，如佛堂拜佛，參加禪修，誦經，聽聞佛法），透過清淨的修行，我們都可以解脫。苦的間接原因是無知，我們為什麼造惡業？為什麼恐懼不安、顛倒夢想？是因為無明無知。世界上很多壞的事情，煩惱的事情都是人的無知造成的，這種知不只是知識上的瞭解，要對真理瞭解，對真理體證，如果沒有親身體證真理，世智辯聰的知識力量是不夠的。懂了很多知識，但是沒有修行、沒有體會，那種知識力量是很有限的。情緒一來，知識都忘光了。大家都曉得不可以貪瞋癡慢疑，不可以煩惱，不可以有分別心，但是情境一來，知識都不夠看了，所以一定要修行，從止觀修，從禪修修，從念佛持咒修起，參究經典，這樣才能夠得道。

道有很多，有八正道、戒定慧、十二因緣、六度萬法等八萬四千法門，只要依於對苦的瞭解，而以佛教中道的修行方法為主，必然可以到達滅（息滅）。涅槃就是苦的息滅，沒有苦了，雖然我的身體還是會生病，還是會痛苦，但是我的心不痛，我的心可以很客觀觀察身體的痛，就會發現身體的痛跟我無關，痛不再是痛，只是一個現象。某一個現象來了，某一個現象去了，如此我們就證得無我空性。一個現象起來，因緣生；一個現象過去，因緣滅，這樣子起起伏伏，用客觀的心去觀察現象，現象就不再是我了。比如打坐腰痠背疼，心只要觀照就會發現根本不是，只不過是現象來了。諸位一定要修行，不修行就沒有辦法體會空性、體會涅槃，涅槃是要親身觸證的，用清淨的心接觸到空性涅槃的境界。但是要小心，修行過程中很可能只是「見到」城鎮，因為你還在山的小徑，一定要繼續不斷的走才能到達。

曾經有個西方人問達賴喇嘛最簡單、最快速的開悟方法，達賴喇嘛回答：「我六歲出家，今年六十七歲，我出家六十一年都還沒開悟，我也很想知道什麼是最簡單、最快速的開悟方法。」修行沒有最快速、最容易的，除非你已經聽經聞法好幾輩子，資糧加行都已經夠了，這輩子才可能開悟，否則我們還是老實一點。人要生生世世不斷的修行，人的使命就是學習，學習真理，離開痛苦，離開恐懼不安，否則我們永遠在六道裡恐懼不安、浮沈。

六度、五蘊

六度是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。五蘊是色、受、想、行、識，指

我們的身心世界。色是身體的部分，受是我們的覺受，想是我們的觀念想法，行是我們的意志，識是我們的心。我們的心沒有證得空性，沒有見到真理，都是住於色，住於受，住於想，住於行，這叫做四住，這就是凡夫。住於色（肉體，物質的部分），要看看我長得漂不漂亮啦，髮型是不是夠流行啦，穿的衣服是不是好啦，住的房子是不是好啦，一天到晚都在搞那個色，我們花了很多精神在色法上。住於受（感受），會冷會熱會痛會癢，或是某人講的話不中聽，某件事情我不高興，多可憐啊！我們的心永遠住在受上，好幾年、甚至幾十年都不忘，得不到解脫。住於想（想法觀念），最難纏的就是我們的觀念，無始以來的成見、自我中心。師父這麼交代了，四聖諦也瞭解了，可是我們的觀念就是改不過來。諸位老師都知道，學生要學得好很簡單，只要觀念一改就行了。學不好是因為觀念轉不過來，轉不過來就沒有什麼辦法解救，要快樂就要轉念頭。住於行，行就是一個願求、企圖、願力。我們的心都是住在色受想行識上，所以心永遠都在痛苦之中，在焦慮之中。因為色受想行識都是無常的，都是在改變的。我們的心就隨著這些改變而改變，我們的心就永遠像波浪。

三密相應

修持密法身口意的意義：密就是三密相應，相應就是有關係，即三樣東西要有關係。第一要跟佛有關係，佛是智慧慈悲的，沒有煩惱，沒有痛苦，是我們學習的榜樣，我們的對象目標，所以要跟他相應，不是跟煩惱相應。三密是身口意，身口意必須相應，透過身跟佛搭上關係，密教的身就是結手印，每尊佛有自己的手印，就是祂的姿勢（logo），結手印就跟佛搭上關係；還有文字（種子字），如同看到卍，就知道是中國佛教的象徵。最重要的是手印，手印擴大就是一切的形象圖案，透過圖案跟佛相應。

口密就是語言，透過語言（稱念佛號、咒語）跟佛相應。我們若要請佛幫助就要跟佛相應，不是跟煩惱惡魔相應，密教的咒語被認為是佛菩薩的語業（真髓）。意就是觀想，密宗裡最多觀想了，上堂課提到止觀的徹底訓練，如果不知道止觀是什麼，修密法的觀想絕對走火入魔，百分之百。意就是觀想，觀想種子字，佛的形象、皈依境、壇城、佛的功德、佛的光。

大禮拜與曼達

身是透過大禮拜的尊敬與獻曼達的布施。大禮拜是最好的瑜伽、最好的氣功，培養恭敬心最好的方法，也是最好的學佛基礎。顯教也有禮拜，但不像密教一樣全身倒下。電影上常看到有藏人沿路大禮拜到拉薩朝聖，沒有地毯，也不是水泥路，都是凹凸不平的砂石路，要好幾個月才能完成。如果我們天天這樣大禮拜，就可以消業障，身體就健康了，還要花功夫去做有氧運動、上健身房嗎？何不做大禮拜呢？一方面省錢，一方面又可以修行，開智慧，消業障，又可以成佛，何樂不為？大禮拜時五體投地趴在地上，唵阿吽代表身語意清淨，一天做個幾十次幾百次，在四加行裡共要做十一萬一千一百一十一次，丹津巴默在雪洞裡就做了幾十萬遍的大禮拜。藏人為什麼身體會好，就是因為做了大禮拜。現代人住於色受想行識，都很愛惜自己的生命，都不肯讓自己的身體受苦。我們現在不調教自己的

身，身就反過來調教我們，現在不禮拜、不運動、不注意身體，身體就反過來了，反過來找我們麻煩。

大禮拜可以培養我們的恭敬心，清淨我們的心，讓我們的心很務實。曼達供（或稱獻曼達），曼達（mandala）又可稱曼達拉，也有人稱曼陀羅；供是供養，將我擁有的東西分享給別人。因為師長、三寶給我們佛法真理，所以我們供養三寶、供養師長。供養有很多種，有財物供、身體供。財物供是將自己擁有的財物來護持三寶；身體供是去當義工，或是捐贈器官；另外還有意供養，即心念的供養，也就是轉化貪吝，讓我們體會空性、緣起、平等，讓我們體會與眾生無二無別的狀態。

mandala 是由 manda 和 la 字所組成。藏文 la 字代表成就，一件事情讓它發生了，就是成就；manda 是本質，一切萬法的本質。一切萬法的本質是什麼？桌子有桌子的本質，人有人的本質，房子有房子的本質，但這些不是一切萬法的本質，因為這些都是不同的。人的本質和桌子的不一樣，和房子的不一樣，和沙子的也不一樣，一切萬法都有自己的自性，但是在一切萬法的自相中卻有一個共相，一個共同的性質，就是空性。從空性的角度看，大家都是平等的，所以人和桌子平等，有情眾生和無情眾生平等。佛說一切眾生皆有佛性，空性就是一切眾生的共同基礎。因此 Mandala 是本質的成就，換言之是空性的成就。空性是自性不可得，像虛空一般點塵不染，毫無一物，赤裸裸什麼都沒有的狀態。但在虛空裡面，只要有任何因緣和合，就可以呈現現象，所以一切現象都是空性的顯現。換言之，我們是空性的顯現，桌子是，書本是，地板是，人事物一切現象統統是。

曼達有四種，若是提到大曼達，人是曼達，佛是，畜生是，鬼神是，所有一切是，因為一切都是空性的顯現。空性遍布於一切，而一切只是因緣不同和合而成，就是這麼簡單。曼達供是把最好的供養出來，擴大來說是把世間的一切都供養。但在修行的初段是，把最好的先供養出來。因此西藏師父用金、銀、鑽石最好、最清淨的東西製作曼達，代表他的誠心恭敬，就可以去除貪念，清淨自己的心。（全文完） v