



18

平衡自己，慈悲眾生

身心與環境的和諧

在禪修時，除了要先適應禪修的身心狀況，再者就是要注意身心內外與環境的和諧、平衡。

佛陀指引我們修學佛法，不是為了要去坐在供桌上吃供果、聞檀香的。看看佛桌上的供花就可知，那些花插得再如何漂亮、莊嚴，都不是對著佛面，而是對著我們。因為這樣看起來才舒服、和諧，不僅我自己看得內心舒暢，大眾看到嚴整潔淨的佛殿也會生起虔誠之心，而感到清涼法喜，一起共修時也會充滿法樂。這叫莊嚴，彼此在和諧、平衡當中，它多美啊！

我們出家人不追求穿什麼樣的衣服，或以什麼作為裝飾，在家居士才要梳各種髮型，穿各式各樣的衣服。而我們洗盡鉛華，追求的是什麼？純樸的背後有我們要用心的地方。從進食一鉢飯、談吐舉止，乃至將佛前的蒲團一一排列整齊，點點滴滴都是修行。

我記得有位法師出外參加禪修課程，吃飯的板聲響起，有人來請學員排班吃飯。當時有個人正坐得很輕安，內心感到很得力，於是不想起坐，還想再繼續坐下去，當被人叫起來去吃飯時，面帶不悅地說：「寧動千江水，莫動道人心，我在打坐，你怎麼可以叫我吃飯！」

其實若你不吃飯，可以先告知，不然就先寫條子說：「我凡是入定以後，三天、五天都不要打擾我，請讓我一直坐下去，飯可以不吃，但禪坐不可以不坐。」如果有這樣的事先聲明，大家一定會尊重的，不會硬性強迫你來吃飯的，這是相互體恤的表現，也是修行的一部分，這絕不是說你在那裡坐得比別人挺直和時間比較長就是有修行了。



所以，禪修不僅要注意自己身心的安定，更不可忽略互相的約定行程，身心內、外的和諧與平衡是非常重要的。

「五百我這一伙，五百同彼那一伙」

禪修是修行者一個很根本、很基礎的活動，也是我們必須要歷練的。在禪修期間，義工為我們煮飯，幫我們做了許多事情，你先修習了以後，有心得就可教導他們，同獲禪修之樂，這是我們必須常記在心的。我們能分享自己的所學，就是在美化這個世界。修慈心觀時，我們就是將自己的喜樂與安詳分享給自己所愛的人或敵人，也回向給累世的冤親債主。我們一定要切記，要以慈心來容納異己，唯有心存慈悲，世間才能走向和諧。

我們進入禪修後，更要慈悲眾生，世間的事本來就並非絕對的，有人贊同就會有人反對，大家不見得都同意我的想法，如果有一半的人同意我說的話，就已經要慶幸了。我出家以後，天乙法師曾說：「你自以為提出了最好的辦法，全部都是為大家設想，但大家怎麼可能都同意你呢？就算多數同意，還是有人反對的。」她接著以台灣話說：「五百同我這一伙，五百同彼那一伙」。

「五百同我這一伙，五百同彼那一伙」這句話的意思是說，如果一千個人在場，有五百個人贊同，就會有五百個人持反對面，這是大眾很自然的反應，端看我們如何看待與己意相左的人。

世間追求的是平衡，但世間並沒有平衡的這一天。所以，慈悲地去包容那些相左者，而不強壓異己，是我們在面對這紛擾世間時，最基本的處世態度。

