



僧芽

6

第六期

2012/04/12

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

【本期主題】

和

樂

同生活

僧大的校訓是「悲、智、和、敬」，其中的「和」可簡要以「和樂同生活」來涵蓋。其實，此觀念也很適合推廣於社會、團體、家庭之中。

想想看！我們每天有許多時間都需要與人互動溝通，如果常常對周遭的人、事、物不順眼，那每天生活的煩惱一定也很多。因此，本期我們就以和樂生活為主題，一同來了解如何能和樂生活？其中的關鍵點？有什麼方法可以運用？首先，我們將介紹佛教中所說的「六和敬」，以及其中的「意和同悅」…

意和同悅

■ 聖嚴 師父

六和敬中的「意和同悅」，是一種最愉快的溝通觀念。「意」指的不是意見，而是情意、感情，是屬於意念的，也是感性的。

人與人相處溝通，不一定都要靠語言，也不一定都要透過物質，有時候是一種心意的交流。常言說：「禮輕情意重。」這就是意和同悅的「意」。像是如果我送你一朵小花，價值不在這朵花的價格，而是小花代表著我對你的關心；送你一樣小小的禮物，並不是這樣禮物對你有多重要，而是這份禮物隱含了我的關懷，這才是貴重的地方。透過這份薄禮，

六和敬的意義

「六和敬」是佛教僧團的生活原則，也就是讓彼此能夠和樂相處的觀念，基本原則一共有六個項目，分別是：身和同住、口和無諍、意和同悅、見和同解、利和同均，以及戒和同修。簡單的說其內容涵蓋團體中每個人身、口、意的和諧，大家志同道合，彼此見解調和沒有爭論，大家能遵守團體間的規範，可以和樂相處。如果我們能夠把六和敬的觀念，推廣到一個團體裡面，或者推廣到職場裡面，大家的相處氣氛就會更加和諧。

真誠的心或是充滿喜悅的心，就像是能量一樣，能在無形中散布出去，只要有歡喜、欣賞、包容、讚歎的心，這種意識、心意，周遭的人都可以感受得到。

讓你感受到我的祝福，我的心意你領受到了，這就是彼此之間一種感情的建立。

還有所謂真情流露時，這種真情的表現也是「意」，這是真心的，無法用言語描述，也不能用任何東西表達，但是你卻可以曉得這個人是很真誠的。人的感情非常微妙，有時只要彼此看一眼，透過眼神就可以感受到；有時只是簡單地握個手，就可以感覺得到對方是否真的關心你，感情濃淡並不在於握手的輕重，這是很微妙的事情，只有當事人察覺得到。

又例如在一個聚會場合，如果感覺到空氣是凝固的，那麼不但你會不舒服，我也會不舒服；如果空氣裡洋溢著和諧的氣氛，大家的心情都愉快，當其他人進了這個場合，也會覺得好輕鬆、好愉快，不需要用言語傳達，每個人都感染到愉快的心情，這種和諧也就是意和。意和了就能同悅，你很愉快、我很愉快、他也很愉快，彼此之間心照不宣，這是一件令人非常歡喜的事。

假使在我們之中，有兩、三個人，甚至只要有一個人心裡很煩悶、很痛苦，如果他表現出來了，我們眼睛看得到，當然就會覺得不舒服。奇怪的是，即使他表面若無其事，我們也可以感受得到，會覺得好像有什麼事情發生，心裡感覺怪怪的。這就是意不和。

「意和同悅」的「悅」是經常保持心情的愉快。這非常重要，見到任何人都要保持愉快、真誠的心情，來欣賞、接納對方，彼此之間就能營造出一種令人愉快的氣氛。也有的人匠心獨運，很快就能營造出那種和諧的氣氛，使人一看到就很歡喜。真誠的心或是充滿喜悅的心就像是能量一樣，能在無形中散布出去，只要有歡喜、欣賞、包容、讚歎的心，這種意識、心意，周遭的人都可以感受得到，而且，對方也會回饋給你，這就是意和。

如果在一個團體裡，大家都有這樣的一顆心，就能達到意和同悅；一個家庭裡，夫妻子女之間，不一定非得要有形式上的擁抱或是親密的動作，只要能營造這種「意和同悅」的氣氛，相信每個成員的心情都會非常愉快。✎ 摘自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》，頁128。



四月春暖花開、萬物繁興，2012年僧伽大學招生報名也開始囉！請前往僧大網站閱讀相關資料，並請注意於網路報名後，同時還要將簡章規定之相關資料，寄至僧伽大教務處喔！

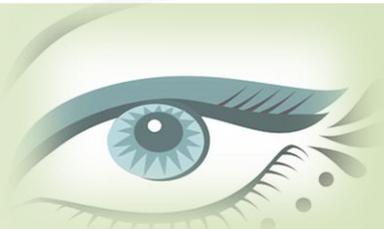
招生專區：<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/Admission.aspx>

另外，4/28-29總本山有浴佛朝山的系列活動，4-5月分院也有浴佛法會喔！歡迎大家一同來參與，增長福慧資糧~~~

<http://www.ddm.org.tw/event/buddha/2012/InPage04.htm>



圓滿觀



當與人和樂相處的時候，心中必定是心平氣和的。那為什麼有時會覺得周遭的人、事、物不順眼呢？其實是因為我們心裡設定了許多標準，因此常感到與環境對立，如果練習轉換我們的觀念，試著用 聖嚴師父教導的方法，那麼放眼所見亦都是圓滿的、完整的，我們所感受的將是和諧與圓滿……

■ 聖嚴 師父

地球上的人在日蝕或月蝕時，看到本來完整的太陽、月亮，變得不完整，後來又恢復完整，好像真的有盈虧大小之別，其實，太陽及月亮從來就沒有因為地球人所見之不同而改變，它們一直都是完整的。

又如一張紙，雖然缺了個角，仍然是完整的，即使再切掉一塊，它還是完整的，只不過是由方型的完整，變為不規則的完整而已。因此，不論是多、是少、是大、是小，都是完整的。我們常常聽到佛教徒們說：法會圓滿、禪七圓滿、佛七圓滿、功德圓滿，其實，只念

一個「佛」字，也都算是圓滿的、完整的，如果能這麼想，日子就過得很快樂了。

曾經有一位女居士因牙痛拔了兩顆牙齒，在此之前，她老是說：「牙齒好痛啊！痛得要死！」拔牙回來我恭喜她圓滿了，她不解的說：「師父！我少了兩顆牙，怎麼還圓滿呢？」

我答：「你本來在痛，現在把痛牙拔掉就不痛了，這件事不是圓滿嗎？」本來她還因為少了兩顆牙，感到很遺憾，聽我這麼說，觀念一轉變，心情也隨之改變。

✎-摘自《動靜皆自在》，頁 113

包

容

除了改變看待外界的觀念與角度之外，人與人之間相互包容，也是和樂的主因，更是減輕煩惱的好方法，讓我們一同期許自己不斷的提升喔！

包容可以分成三個層次： ●●●●●●●●▶

一般人大多只能做到第一個層次，第二個層次大概就很不容易了，更何況第三個層次。所以，真正的包容是相當不容易的，內心要接納一個異己，就像眼裡要容下一粒砂子般困難。所謂異己，就是立場與自己不同的人，或是競爭者。一般人在彼此對立的情況下，或是遇到比自己更強勁的對手時，就算對方不一定會打擊你，你也會因為對方讓自己相形遜色，而有妒嫉、打擊、中傷對方等排拒的反應。其實，如果能尊重、讚歎對方，反而能表現出「英雄惜英雄」的度量；只不過，要做到這樣相當不簡單。

包容雖然很難做到，但是包容對於淨化心靈非常重要，如果能夠包容他人，心量便能無限寬廣，不再以自己的利益為主要考量。如果凡事都能為他人設想，自我中心就會少一點，也會少一點痛苦、少一點煩惱。所以，包容心不但是一種修養，對自己來說，也是一種智慧，更是一種享受。✎-摘自《從心溝通》，頁 91-92。

第一個層次：

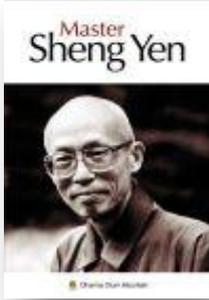
別人並沒有打擊或傷害你，只是對方能力比較強，如果你能欣賞他的長處，真心讚歎、尊敬對方，那就是包容。所謂「見賢思齊」，如果真能如此，你將來也會成為一個賢者。

第二個層次：

對方站在敵對的立場，用明槍暗箭等方式來對付你，在這種情形下，要包容他自然比第一個層次還難。

第三個層次：

是最困難的。你對他無微不至地關心，但是他不僅不知感恩圖報，還恩將仇報，在這種情形下還要包容對方，那的確是難上加難的事。



Master Sheng Yen

上一期《僧芽》，開始介紹 *Master Sheng Yen* 第二章聖嚴法師的禪法—信心、三學和修心的過程.....，本期邀請常悟法師幫我們繼續導讀禪法精華喔！

■ 常悟法師



8. 法喜、禪悅 (Joy of Dharma, Delight of Chan)

禪修不能天真，要實學、實修、實用。不要急著開悟，不可等待開悟，首先把心安定下來最要緊。心若能隨時隨處，都不受外境的影響，才是最重要的。我們的心，若能不被外境影響，也不擾亂別人，就是已在享受法喜與禪悅了。

9. 行住坐臥都是禪 (All Activities are Chan)

所有語默動靜、行住坐臥，無一不是修行 (Practice)。禪堂 (Chan Hall) 中，打坐、經行，齋堂用餐，寢室睡覺，出坡作務，每一處每一時，都是修行的地方和修行的時間。吃飯時，專心一意地吃，細嚼慢嚥；睡覺時，不思前想後，放下四大 (four elements)、五蘊 (five aggregates)，好好睡覺，也都是修行。

Q: What are the five aggregates? (五蘊是哪五蘊?)

10. 禪修與意志 (Chan Practice and Will)

佛說「制心一處，無事不辦」。也可解釋為只要意志堅定，任何難事都可辦成。學佛成佛是多生多劫的事，出家不是演戲，禪修不是時髦，是終身以赴的弘願，非淺嚐即止，也不容半途而廢。要在大風大浪冰天雪地中，長途跋涉歷練之後，始能透露出靈山的一線光芒。如果有心理準備，便有堅強的意志，預料途中會遇到艱險，便不會被艱險阻止了前進的努力。

「制心一處，無事不辦。」

書中是：「Control the mind in one place, and everything is accomplished.」您有其他的翻譯嗎？試試看囉！意思對就可以，可以有許多不同的譯法。

11. 發菩提心 (Arousing Bodhi-mind)

從聽聞佛法，修學佛法中，生起嚮往開悟的心，叫做初發心，也是菩提心 (bodhicitta)。這就是說心中已準備斷煩惱，度眾生，是開始下工夫去除我執，長養自己的智慧和慈悲。開悟在禪宗來講是明心見性，見佛性 (buddha-mind)，見自心中的佛性，度自心中的眾生。

12. 慈悲心 (The mind of Compassion)

有情眾生的愛，是有我的、自私的，所以有煩惱，也會帶給別人煩惱，不是佛教所講的慈悲。真正的慈悲是沒有親疏遠近等條件的，如《法華經》中所說的一雨普潤，便是平等的慈悲。只要有條件、期待回報，便是以自我為中心，不是真正的慈悲。應當起慈悲願心，以大勇猛心，精進修行，斷惑證真。✎下期待續.....

僧活分享

原來出家 和我想的不一樣

出家的生活雖然單純，但也是可以很豐富的。
豐富的，在於你可以發現自己積壓在心裡的惡臭污垢

■演康法師

出家人的生活向來是大家所好奇、猜測的，由於大家的不了解，而使人有很多美好的幻想，例如：

1. 穿著古代人的衣服過古代人的生活。
2. 每天只要念經敲木魚，其他就是自己的時間。
3. 不用工作就有菩薩（信眾）供養。
4. 不管走到哪裡，或在講堂上與大眾說法時，都有信眾供養禮拜。

.....

N. 逃避現實環境問題的途徑。

但出家生活真的是這樣嗎？是逃避問題的途徑嗎？

如果真的是為了這些原因而來出家。那才真的浪費生命，枉費此生為人。其實上述這些美好的幻想，可能你我都曾想過，但出家到底是怎麼樣呢？



真實的出家生活可以說是上天堂或是下地獄。怎麼說呢？在山上生活的這段時間，發現上述這些美好的幻想是完全不成立的，如果你是秉持著厭世離俗逃避問題的心來出家，那你很快就會陣亡了！真實的出家生活是每天早上四點起床，開始八式動禪→九拜佛→早坐→早課→過堂→出坡→……→午齋→藥石→晚課→晚課→晚坐→安板，雖然看來很簡單，但其中還有一部份是屬於自己心靈層次的調整。舉例來說：沒出家前若遇到不喜歡的人，就離開不理他，但在這裡，你必須二十四小時與他相處，這時可以選擇離開嗎？可以，但你有可能一直都遇到同樣的問題，那要逃一輩子嗎？這時只有選擇去面對他，找出自己不喜歡他的原因並做處理。

舉例來說：你很討厭一位同學，而他在你身邊出現時，心中就一把火，以前可以躲他，但在這裡，二十四小時生活在一起，所以你必須去面對它、接受它、處理它、放下它，去看看自己為何討厭他，好玩的是，在看的過程中會發現由於自己討厭他，所以常常會注意 Where is she/he？也因這個注意的動作，加深了自己對他的討厭，這時，想想看討厭的真的是他嗎？還是自己創造出來的他？出家的生活雖然單純，但也是可以很豐富的。豐富的，在於你可以發現自己積壓在心裡的惡臭污垢。

從發現到處理的過程是很苦的，苦不堪言，但當你走過那個過程，你會有種海闊天空的感覺——或許更棒。

出家生活就是一個小型的社會。在社會上生活中會遇到的狀況，別以為出家不會遇到。不但會遇到，而且後座力比以前更強！怎麼說呢？因為出家後，還是人，不會馬上從一個凡夫變成人天師範。當面對這些事情時，以前的你可以大叫大鬧抒發不滿，但出家後，首先要學的，是轉化自己的心態、心情與不滿。若能轉化，恭喜你又往前一步囉！若不能轉化，那殺傷力可就比以前大多了。

這條路雖十分崎嶇曲折，但也饒富趣味，或許不是大家所想的美好簡單，但若要做為利生弘法的職志，就要先了解自己，由如實面對自己開始，當根基打穩後，未來遇到任何事，都可迎刃而解，出家這條路也會越走越寬廣。說不定還會有彩虹出現喔！

✎ 摘自《文苑》第三期，頁 138-139。

