



僧芽10

第十期

2013/06/7

●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#2355



僧大考試日期：筆試〔6月15日，星期六〕

面試〔6月16日，星期日〕

【本期主題】

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。

第一項是「身和同住」，就是與大眾能身心健康和諧地同住在一起，身體行為上不發生肢體衝突。



第二項是「口和無諍」，也就是彼此能夠溝通、協調、勉勵、互助，而不產生衝突。彼此不要用語言來互相交戰、刺激別人，因為言語的爭戰是很可怕的，言語暴力會帶給別人嚴重的創傷，一句話可能傷人一輩子。

第三項是「意和同悅」。由於志同道合，大家的心都是和樂的。「悅」指的是「喜悅」，不論是別人所看到、聽到的，或是我所看到、聽到的，心裡面產生的反應都是歡喜的，例如當我們同在觀賞一朵花時，別人看了覺得歡喜，我看了也覺得歡喜，任何一個人的心，都是同樣保持著和諧喜悅。



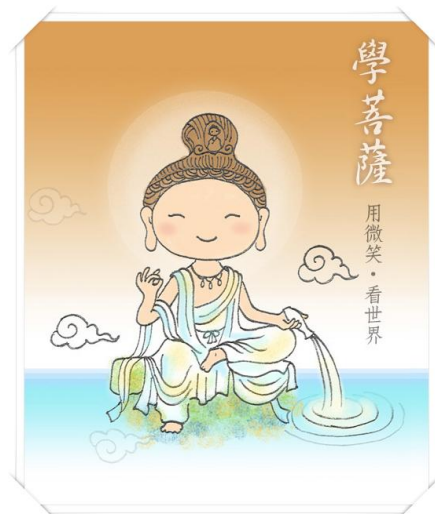
第四項是「見和同解」。「解」指的是見解的解，也就是看法、想法。看法可以大同，可以小異，小異之中又可以有大同，大同之中又不妨有小異，可以讓人發表自己的意見，自己也可以表達自己的意見，但是到了最後，就是相互覺得彼此的意見都是合理的，別人的意見是對的，自己的意見也是對的，或是彼此協調，尋找一個折衷點、一個交集點，有共同點時就不需要再爭論了。見解既是相同的，便是見和同解。

第五項是「利和同均」。如果人人都不再只求自利，能夠考慮到自己的利益就是他人的利益，他人的利益就是自己的利益，所以我們和他們之間的利益便是互通、相同的。那麼對他人有利，其實也就等於對自己有利，當自己得利時，一定也對他人有利，彼此之間自然就不會發生利害衝突。如果所有人都是平等的，資源能共有、共享，相處自然和諧。

第六項是「戒和同修」。「戒」指的是規則、戒律的意思。戒律是生活的共同規範、規約與守則，既然大家生活在同一個團體裡，便要遵守共同的生活規範，彼此之間是和諧相處。我們通常在社會交際上，至少都會屬於某一個團體，包括一個家庭、一個學校也是一個小團體，共修會也是一個團體，任何三個以上共同生活在一起的人，就是一個團體。團體應該有共同生活的規範，並且共同遵守。

以上這六個項目就是六和敬，是釋迦牟尼佛為出家弟子制定的僧團生活準則，依據此六和敬，出家弟子很容易便能夠達成團體和諧相處、精進修行的目標。而這些項目如果運用在我們的日常團體生活中，包括職場、家庭等，相信一樣能達成相同的效果。

無論是在政府機構或是公司行號，都可以將六合敬的原則運用在生活裡，雖然說你有你的原則，他有他的原則；你有你的規範，他有他的規範，但是原則應該是相同的。也就是說，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。



-本文摘錄自《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》

人生每個階段都是契機~~~

1987年，經人接引，果東法師第一次接觸農禪寺，最初是從閱讀聖嚴法師的書開始。1992年，接連參加禪七及佛七之後，從此堅定出家的決心。「我出家最大的收穫，便是從聖嚴師父的教導，認識了正信的佛法。」

擔任行者一年後，1993年9月15日於農禪寺剃度。剃度前一個月，接下的執事是擔任師父的侍者。從1995年至2000年，果東法師在助念團獲得很多學習經驗，體悟到生死與往生者家屬的世間佛法。

「出家前，我的個性很強，遇到事情溝通不順暢時還會與人反駁，出家之後，脾氣已經慢慢改善，變得柔軟了。」

2006年8月31日舉行的法鼓山僧團大會，通過聖嚴法師指示、僧團所擬定的「法鼓山方丈敦聘辦法」，聖嚴法師並對僧眾開示：「誰都不要動念頭，最好不是我；也不要動念頭，應該是我吧，僧團與師父賦予的任務，不論是誰，都應該發願學習承擔。」聖嚴法師接著在僧團大會公布，果東法師為新任方丈。

為了使果東法師及早進入狀況，師父親自帶領認識方丈寮環境，並且教導如何做好方丈的本分。師父告訴我心胸要廣大，眼光要深遠；又幫我打了預防針說：「將來一定會有人拿你跟師父

比較，你不必擔心，只要請大家不要考你就好了。」

2009年2月3日，聖嚴法師圓寂，其無盡的悲願，有賴果東法師與法鼓山僧俗四眾，以及所有認同法鼓山理念的人，一起踵繼步履、踐行抵達。「其實，師父從來沒有離開過，因為師父的法身舍利、智慧永在。」

聖嚴師父念茲在茲：「佛法這麼好，知道的人卻那麼少。」所生起實踐與分享的那種心切，也在我心中逐日加深。

- 摘自法鼓文化出版《抱願，不抱怨》



釋果東 有一種人生，懷抱願心而來
當任務圓滿而要離開的那天，沒有牽掛，自在無礙。
正面而行的人生，有著無限的力量、可能、成就
果東法師邀你一起「心想願成」！
2012年聖嚴法師倡導「心靈環保」滿20週年！
同時，果東法師續任方丈，與你我分享《抱願·不抱怨》，
他的第一本書！
活著，就是生命的價值。生命的價值，應當從倫理來衡量。
凡事正面解讀、逆向思考，少一些煩惱糾葛，多一些平安快樂，便是心靈環保。
「抱願，不抱怨！」果東法師如是說。

為法忘軀師父的耐性好，處事有彈性，更有接納性，只要是為了佛法、為了眾生，無論去到哪裡，即使身體不舒服，還是從容自在，讓我們感受到何謂「為法忘軀」，深深讓人感動。

講者簡介果元法師法鼓山禪堂堂主，一九八五年在紐約東初禪寺隨聖嚴師父出家，歷任師父侍者、英語翻譯，以及東初禪寺和象岡道場住持。法師常年隨行師父寰宇弘法，四海教禪，對於師父弘揚漢傳佛法的願心，感懷極深。

一九八三年，我第一次到紐約東初禪寺跟隨師父打禪七，那時東初禪寺仍位於舊址——紐約市皇后區可樂那大道九十之三十一號。師父在美國跟台灣感覺上是很不一樣的，一般而言，在台灣時弟子很不容易看到師父，跟師父談話的機會不多，感覺上似乎跟我們有一段距離。但這並不是師父希望的，而是這邊的文化、環境自然形成。

平等隨眾的師父在美國就不同了，東初禪寺比較小，只要師父在的時候，每天都可以見到他。信眾來到東初禪寺，只要待久一點，便能見到師父，隨時可向師父請教，感覺很親切。師父的個性也很隨和，有時遇到信眾按門鈴，如果我們不在或是他剛好經過，師父就會應門。



師父處事的彈性是非常大的。我第一次到東初禪寺打禪七時，禪眾只有二十多人，用齋時大家跟師父同桌，師父就坐在長桌的正前方，我們則坐在兩旁，彼此坐得很近。我的位置剛好靠近師父，很自然便替師父拿菜。

結果用完餐後，師父對大眾開示說：「不要以為自己可以讀懂他人的心。」這樣的隨機開示，是生活中師父的慈悲顯露。

此外，禪七中有些西方人心思比較粗、動作比較大，拿飯的時候，飯勺黏著飯粒，他們就以飯勺用力敲碗，想把飯粒給敲下來，可是用飯勺敲碗，碗是一定會破的，師父因此說了幾次。我看到這種情形，以為師父很不高興，所以下次再到東初禪寺的時候，就買了兩打餐館所使用的厚碗來。後來這件事情師父經常提起，說我因為碗破了個口，特別買碗來供養。師父的意思好像是要告訴我們，問題不在於碗的厚薄，而是心的粗細。禪修的人應該要很細心，一切都清清楚楚。住進東初禪寺後，在一次禪七中，有一位禪眾為師父所感動，就找來了紙跟筆，寫了一封信，還摺一個紙盒貼在牆上，上面寫著「供養師父」。我看到以後就把紙盒取下，因過去禪七中從沒發生過這樣的事，師父也認為我的舉動是正確的。

從此以後，我對這些事很留心，會特別注意禪七之中突發的狀況，這也形成我日後的一種習慣。一九八七年，東初禪寺搬到對街後，地方稍微大一點，能夠容納的人數也多了一些。打禪七的禪眾可以從過去的二十多人增加至三十六人。此處原是一家雜貨店，類似台灣的「十元商店」，賣的都是生活雜貨。在搬進去之前，我們花了好長一段時間整理，清出幾大卡車的雜物。

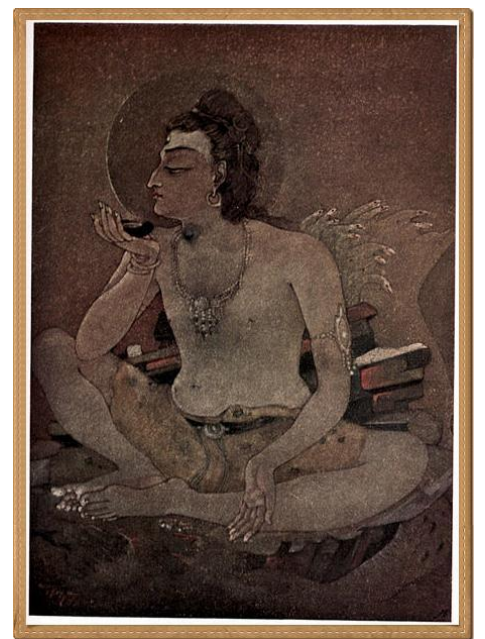
師父只要在紐約，都跟我們一起出坡工作，師父穿著羅漢褂，雖然兩隻腳瘦得像竹竿一樣，卻一直做個不停。我們看了雖然心裡很不忍，卻又很感動，而這就是我們的師父。心態正確就沒事了出家後，我常常有機會跟著師父一起外出，有時也有其他信眾菩薩同行，偶爾大家會有意見上的不同。特別是帶禪七的時候，如果遇到我跟另外一位菩薩意見相左，師父通常是不予理會。師父明明知道有問題卻不插手，其實是因為常常等到事情過去，大家也就沒事了。師父帶弟子是很有經驗的，對於怎麼處理弟子間的問題瞭若指掌，有時不插手反而更好。例如，二〇〇〇年左右，師父要去馬來西亞弘法，有位護法菩薩建議讓我一起隨行。其實我並沒有被指派任務，可是師父為了尊重他的意見，還是當著他的面問我：「你要去馬來西亞嗎？」我回應說：「我要去做什麼呢？如果沒有任務，就不需要去了。」師父聽我這麼說，便回覆：「沒有事了。」師父處理事情的態度是不堅持己見，雖然他知道我不需要去，但是為了尊重那位菩薩的意見，仍然問了我的看法。我想，如果當時我說「我也想去」，師父會答應的。這即是師父處理事情的圓融。



師父會答應的。這即是師父處理事情的圓融。

一九九七年，我們買了紐約上州的象岡道場。剛開始時，禪七期間大大小小的事，都是由我負責，從前置作業，以及禪期中的維那、監香、小參，甚至翻譯，事情非常繁多，因此我對象岡道場內外都很熟悉。後來有一段時間，國外的某位法師到象岡領執奉獻，他帶七時，我們在很多方面的看法上不同，因此我讓他起了一些煩惱。那次禪七過後，師父找我談話，傳達給我一個訊息禪七是誰負責就應該聽從他。自那次之後，我謹記這個原則，無論活動是誰負責，我就是配合，便沒事了。回到台灣以後，禪堂有邀請其他法師來帶禪七，我都用上這個原則，如此一來就輕鬆多了。如果自己有比較的念頭，馬上就調整，完全投入在主七法師的帶法和教法中。只要心態正確，就沒事了，不但沒煩惱，還學習到很多。處處自在的師父我跟師父相處之間的許多故事，師父都寫進他的書裡了，他敘述的內容比我記的還要仔細。例如一九八九年到印度朝聖，當時師父住進一家頗有規模的飯店，飯店的設備可算是相當高級。師父住的房間，據說是早年一位土皇帝的用房，房外剛好面對一個水池，由於房間已經很久沒人使用，霉味很重。

師父的氣管差，肺也不好，因此我跟師父換了房間，就這樣，我當了一夜的「土皇帝」。隔天早上我對師父說：「印度教有一尊神叫『濕婆』，而我昨晚當了『濕公』。」後來師父把這個笑話寫進書裡了，師父是相當幽默的。同年四月，師父第一次受到約翰·克魯克（John Crook）博士邀請，到英國威爾斯帶禪七，當時他因另有事，改由他人來接機。從機場到威爾斯，車程要七個小時，而車輛實在太老舊了，所以一路上不斷有汽油味飄進來。當時師父坐前座，我坐後座，我覺得很不舒服，便把車窗打開，呼吸窗外新鮮的空氣。可是我發現師父很自在，沒有顯現出任何不適的樣子。我想師父應該是很不舒服的，可是為什麼看起來還是那麼自在？這就是禪修的工夫吧。



一九九二年，我們第二次到英國威爾斯。禪七結束後前往倫敦，住在約翰·克魯克菩薩安排的地方。我跟師父同在一個大房間裡，師父有床有棉被，我則睡在地板上，地板上雖有地毯，但是很硬，身上只有一條薄被子，當時天氣有點冷，因此我整個晚上翻來覆去不能入眠，即便想放鬆也沒有辦法。第二天早上，師父問我：「你昨天晚上在做什麼？」我說：「我睡不著，因為地板太硬，天氣又冷。」就在我們參觀大英圖書館之後，不知師父怎麼安排的，我們改住在另一位馬來西亞華僑的家，當天晚上我就睡得很好。由此可見，師父對弟子的照顧是很細心的。

還有一個插曲，這在師父的書裡也記錄了。我們去參觀大英圖書館的時候，因為師父的博士身分，又教禪修，再加上約翰·克魯克博士的引薦，我們因此能看到很多中國早期的文獻。能夠親眼看到中國敦煌的手抄本，是很珍貴難得的事，我們都很感動。在《東南西北》一書中，師父寫道：

「在其中一件手抄敦煌卷子的背面，是一家大寺院的僧侶名錄，類似於現在的戶籍謄本，當時名為『僧籍紀錄』，那是唐人的手寫資料。其中有一位比丘，法名叫聖巖，俗家姓張，被果元師首先發現，在敦煌文獻裡竟然有與我的法名和俗姓完全相同的古人，覺得很有意思。」看到這樣的文獻，你們會有什麼想法？「乘願再來」，對不對？我當時也覺得師父是乘願再來，但師父就只是覺得很有意思，沒什麼特別的。



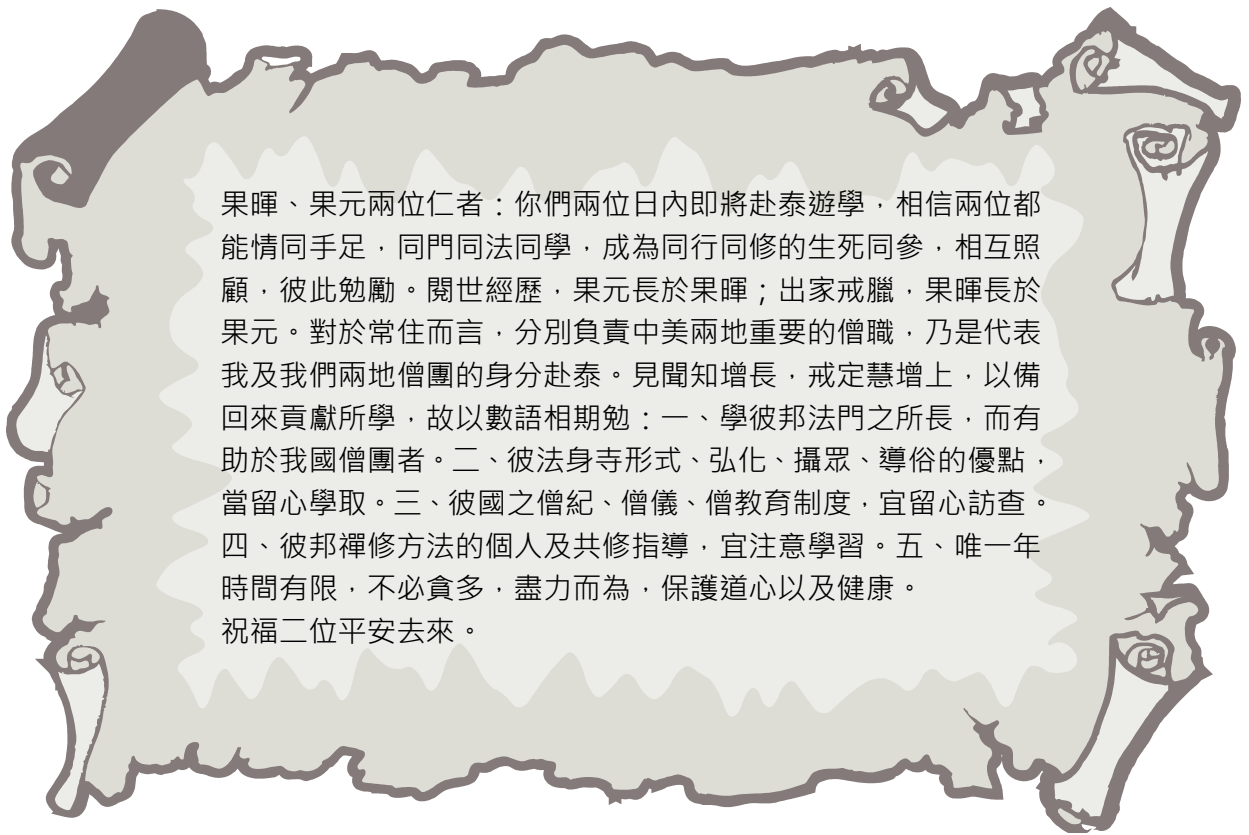
二〇〇三年五月，我隨同師父到莫斯科。師父受邀去帶禪五，住處位於莫斯科郊外，住宿條件很差，房間充滿霉味，已經很久沒有住人了，連棉被也沉甸甸的。師父雖然身體很不舒服，可是面對這種處境，表現出來卻是很自在，好像沒有什麼妨礙。師父接引眾生的耐性、彈性與接納性，都讓我們感受到所謂的「為法忘軀」。當然，這是因為師父有他多年的修行歷練。師父曾經分享他早年在美濃閉關時，在小小的關房裡並沒有被困住的感覺，而是有如和諸佛菩薩「把臂同遊」，身心跟整體宇宙是一體的。我們常常對於所處的空間有不同的感受，比如走在狹窄的巷子裡，或房子的天花板很低，自然會有壓迫感。但是師父只要是為了佛法、為了眾生，無論去到哪裡，即使身體不舒服，仍是從容自在，這是讓人感動的地方。

以前我擔任師父侍者的時候，常常覺得師父的僧袋很重。我看過僧袋裡頭裝了好多東西，包括驅風油等很多居士菩薩供養的各種各樣的藥。我問師父：「裡面很多您自己不需要的東西，為什麼還要帶在身邊？」師父表示：「隨時準備著，需要的時候才可以應急。」師父自己雖然用不到，還是放在僧袋裡，只為了隨時遇到誰有狀況，就隨手救濟。師父的藥很靈喔，非常有意思！提攜後進，寬大的心量師父對後進的提攜，令人很感動，尤其是對於精進的青年才俊，師父一定盡可能栽培。師父早期在中國大陸時，認識了年輕的法師，師父就培養他們去斯里蘭卡念大學。如果有年輕的法師到東初禪寺來，師父也盡量給予協助，對他們很友善。有時明明知道對方人品不佳，甚或有點自私，但師父不會嫌棄，還是悉心提供幫助，



©版權所有，敬請尊重著作權法規範，非經授權，請勿他用。

師父的心胸真是非常寬大。一九九〇年代初期，師父派果暉法師和我去泰國參學，以下是他當時給我們的一段勉勵。

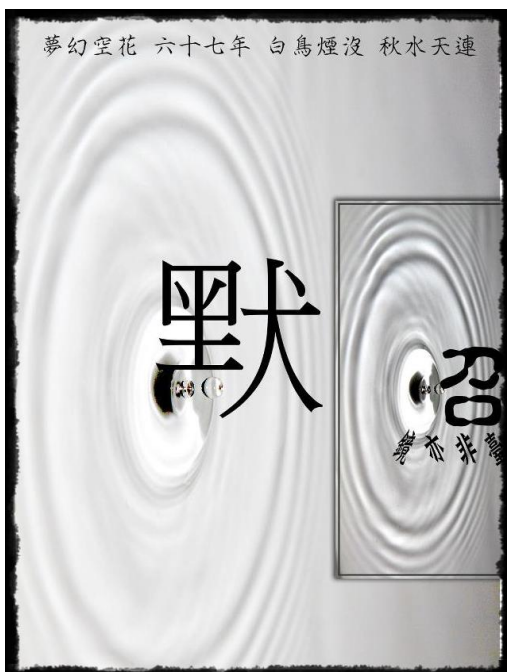


果暉、果元兩位仁者：你們兩位日內即將赴泰遊學，相信兩位都能情同手足，同門同法同學，成為同行同修的生死同參，相互照顧，彼此勉勵。閱世經歷，果元長於果暉；出家戒臘，果暉長於果元。對於常住而言，分別負責中美兩地重要的僧職，乃是代表我及我們兩地僧團的身分赴泰。見聞知增長，戒定慧增上，以備回來貢獻所學，故以數語相期勉：一、學彼邦法門之所長，而有助於我國僧團者。二、彼法身寺形式、弘化、攝眾、導俗的優點，當留心學取。三、彼國之僧紀、僧儀、僧教育制度，宜留心訪查。四、彼邦禪修方法的個人及共修指導，宜注意學習。五、唯一年時間有限，不必貪多，盡力而為，保護道心以及健康。祝福二位平安去來。

師父很清楚我們每個人的長處，也賦予我們責任，教導我們如何學習。師父隨時隨地都很清楚方向的掌握，當然最重視的，還是為眾生、為佛教奉獻的道心。師父心胸的寬大，從禪法指導上也可以看得出來。師父在英國帶禪七時，約翰·克魯克菩薩在小參時，向師父講起他的禪修經驗。師父當下就說，約翰·克魯克菩薩可以代替師父主持禪修。在《悼念·遊化》中師父寫著：「到目前為止，經我按：第一位法子馬來允許可以帶領禪修的人，他是第二位（西亞籍繼程法師）。他們共同的特色是，對三寶有信心，對師父的尊敬，以及都具有深厚的悲心和無所求的願心。將來他們是否照著我的方式舉行禪七並不重要，能以智慧平等和慈悲恭敬的心行，

來傳播佛教修行的方法和觀念，才是重要的事，所以我為他們祝福。我們常常研討「中華禪法鼓宗」要怎麼弘揚？怎麼教授？有些時候在教法上有一點點不同，就會聽到不一樣的聲音，但是從師父的書裡，我們看到一個清楚的原則，師父以原則為重，細節上有一點變化則是可以接受的，師父的心量真是寬大。

師父長年在西方弘揚，特別是分一半時間在台灣，一半時間在美國，兩個地方奔波，非常辛苦。師父的英文能力一般應對沒問題，可是沒辦法直接講開示。在美國佛教界的中國佛法弘揚方面，西岸有宣化上人，東岸則是師父。師父在教界頗有聲譽，尤其是所推廣的默照禪很吸引人，接受度很高，連南傳系統的一些老師，都來跟師父學習。我認為在西方社會，默照禪能夠讓許多人接受。



做事要帶三分勉強師父在台灣的時候，各種法務非常繁多，我常覺得師父是一個人做三個人的工作。而在美國，事情沒有那麼多，師父忙碌的情況會比較好一點，因為師父不需要接待那麼多客人；在法務方面，師父主要是主持星期天的講經或法會開示、每星期五上課、主持禪七，或受邀到各大學演講、教導禪修等，其他時間就是寫書，由姚世莊菩薩協助師父錄稿—師父口述，她記錄整理，再經過師父潤稿，就這樣完成一本一本書。師父有許多著作都是在紐約完成的。師父認為人不可以懈怠，做事要帶三分勉強，因此每當師父很累了，但他還會再多做一些，這是鍛鍊身體，也是鍛鍊意志力。此外，師父閱讀藏經的速度很快，一下子就看完一頁，這都是訓練出來的。其實師父讀書的時候，根本不需要逐字看，因為他把行文方法和裡頭的意義抓住了，所以看得快。師父一生中不斷地在學習，包括他去很多大學演講，每到一個地方，師父都很細心觀察，用心學習。我們從師父書裡的許多描述，都可以發現師父的用心和觀察入微。今天法鼓山的環境能夠有這樣一種寬闊雄偉的氣勢，是師父幾十年來不斷的學習、觀察，進而累積的心得。法鼓山園區的內涵不是走馬看花就能感受到，而它之所以能讓人感覺到寬大的氣度與深刻的內涵，就是因為師父的好學不輟，才能呈現出如此不同凡響的格局。

(二〇〇九年十一月十日講於聖嚴教育基金會)

-摘自法鼓山全球資訊網

108 自在語



人生要在安定中求富足，又在鍛鍊中見其莊嚴。

