



禪念，
讓人生沒有殘念……

眾生無邊誓願度——

當我們度眾生時，要知道：所謂眾生，不單指外在的有情眾生，自己內心裡生生滅滅的念頭，放不下、計較不完的是非好壞，也都叫眾生。

——果如法師

拍照／江恩賢

佛法叫我們要培福、種福，但是如何才能把福培養起來，而不是一面培福、一面損福呢？很多人無法了解，心裡想：「自己很發心來道場做事，為什麼總是有一些磨擦？」這是難免的，自己的牙齒都會咬到舌頭，何況是人與人之間。重要的是，在事情發生時要懂得如何真正用上佛法。這才是真正的培福。

在發心培福的同時，不要忘記福慧要雙修，才會有真正的成就。無我就是智慧，即放下自己的一切，處處用心觀照，替人著想。而修學菩薩道，更要常行四弘誓願。

■自性眾生無邊誓願度

第一條弘誓願叫「眾生無邊誓願度」。眾生不單指一切看得到的人，對一切有情也都要發心，自己已得到佛法及師長的恩德，希望別人也能得到，這就叫發菩薩心。

度眾生時要知道，不是只有外在的眾生才是眾生。所謂眾生，也是指自己內心裡念頭的生生滅滅；心念經常掉在是非好壞裡，放不下、計較不完，這叫眾生。所以六祖說「自性眾生無邊誓願度」。自己都度不好，如何能度人？如果放不下自己的一切，眼睛都在看別人的不對，嘴巴都在說別人的是非，心裡總是覺得別人都對不起你，那怎麼會成就呢？

■用智慧觀照內心起伏的好壞念頭

眾生無邊，也代表我們的起心動念。世間的眾生很多，代表我們好好壞壞的念頭很多。只有常用智慧來度，才能渡過一切苦難。智慧是在觀照一切因緣的當下，不要掉落其中，而用慈悲智慧來因應，把對方當作自己的家人，給他改過的機會。若有智慧慈悲的心，邪心邪念就能放下。

《金剛經》教我們發心度眾生，要降伏我相、人相、眾生相、壽者相，這些相都叫做眾生。心中所常起的種種計較，以及許許多多放不下的事，不管是好是壞，都叫眾生。

在道場或其他地方種福時，觀照到自己心中念頭起起落落，要對自己起慈悲心，提醒自己不要再這樣，否則修行就不會成就，來道場做事是要培福的，不是損福的。這麼一想，你就能放下一切。 **禪**

活動報馬仔～

◆10.06～10.12 佛七仍有名額，請把握難得機會，至禪林部落格
<http://ccc198.blogspot.tw> 報名！

◆徵求聽打志工——將祖師禪林所有講經說法、禪期開示的錄音檔，繕打成文字稿，投入法布施的工作。意者請洽 sec198.ccc@gmail.com 或 02-2891-5205 聽打志工小組。