



有禪念，  
人生就沒有殘念……

## 眾生的煩惱——

指的也是自心的八萬四千煩惱。自己依著煩惱心來看人，所見的都是煩惱人。任何時候都要觀察自己的起心動念，不讓它們變成毒蛇猛獸，跑出來傷人傷己。

——果如法師

拍照／江思賢

**在**做任何事時，要觀察自己所做的一切，不是做給別人看的。很多人發心是做給人看的，例如在道場當志工時，看到法師來了就很認真，沒看到就很隨便，這樣就不對了。任何一件事，重要的不在做得好或壞，而在自己心的出發點。心能與佛法所教的相應，以平等的心、誠懇的心、沒有彎彎曲曲的心來做任何事，才叫做修行。

有所求的心就不是正直的心，心中就很痛苦。人家誇讚就歡喜做，沒有誇獎就以為是不重視你，而不願意來了，這叫做委曲心。若這樣修行，那就不對了。任何時候都要觀察自己的起心動念，並把心降伏下來，這就叫有智慧、有修行。

### ■勿讓心念變成毒蛇猛獸，傷人傷己

眾生無邊誓願度，同時要去莊嚴成就一切眾生。因為佛法那麼好，所以要與大眾分享，以報佛恩、師恩、眾生恩，同時觀照自己內心的眾生，不讓它們變成毒蛇猛獸，跑出來傷人傷己。

眾生的煩惱，指的也是自心的八萬四千煩惱。自己依著煩惱心來看人，所見的都是煩惱人。心中不歡喜，什麼事來到眼前都是痛苦的，就會計較。

所以，發心來做志工最好。很多人在家裡很閒，平常沒事也沒煩惱，就像一灘死水，沒有觀照力，

也沒有因緣，就不知道如何修行、用功。

來到道場或其他擔任志工的地方就不同了，你發現沒煩惱也會變成有煩惱，這時你就知道，我相、人相、眾生相、壽者相都出現了，那就要努力去降伏自心了。

### ■受善知識薰習，從善如流

此時，所有人都是善知識。看到別人的柔軟誠懇值得學習，自己就會進步。就像把東西丟進流水裡，它不用自己走，也會隨波逐流而去。就連看到別人不好的地方，也要當作是善知識的示現教導，要去觀察：為什麼同一件事或同一句話，某人說的大家就願意聽，而這個人說的，便令大家起煩惱？如何做才不會變成這樣？

這就是孔子所說的「三人行，必有我師」。若能如此真正在修行中用上智慧，無論是當志工或做其他事，就會有很多的收穫。禪

### 活動報馬仔～

◆10.06～10.12 佛七最後名額，快把握因緣！請至禪林部落格 [ccc198.blogspot.tw](http://ccc198.blogspot.tw) 報名！

◆10月份戒淨禪活動—早上受八關齋戒，下午起至隔日清晨進行念佛禪，24小時不眠的精進，絕對是自我的大突破、大挑戰。請電洽 02-2891-5205 詢問或至禪林部落格 [ccc198.blogspot.tw](http://ccc198.blogspot.tw) 線上報名！