

## 快樂學佛人課程心得分享（2022/04/30~05/28）

在兩個月期待下，因緣俱足能參與「快樂學佛人」的課程，讓我得以踏上學佛的第二步；第一步是佛學班。原先是希望實體課程，但因疫情改為線上，未能與同班的同學見面的確有點遺憾；但也透過網路科技發達，同學有來自海外、來自中南部，感覺佛門真是廣大啊！

印象中，佛學是深奧的，即便心中有佛，自認慧根不足，更別說經、律等。經由法師的講解，使我釐清心中雜亂無章的想法，清楚了解皈依佛、皈依法和皈依僧之間的關係。三寶，佛、法、僧；佛寶，就如老師的角色，教導眾人的智慧；法寶，就像教材一般；僧寶，就是實踐佛學教材的人。因此，法師在第一堂課講授皈依三寶的意義，的確為我建立了學佛第一步的重要概念。

曾聽過「佛是人，不是神。」當我聽到這幾個字時，這六個字打破了我既有的思維。原來，我心中的佛菩薩是「人」。人皆有佛性，透過修行，皆可成佛。人的修行願力在皈依後，將受到祝福而有著不可思議的精進力量。

在快樂學佛人過程中，四它的經驗帶給我人從青澀的壯年，到今已步入中年的人生學習最有體驗，如下：

### 四它的經驗

#### 前言：

杯子不燙，不會離手！人生不苦，不會放手。

人生無常，有苦是正常，執著什麼就會被什麼所絆住。

人生無常，  
別太執著。

世間什麼是你的，其實連身體都不是你的！

### 四它一面對它、接受它、處理它、放下它

我覺得最難的是「接受它」。

當你遇見一些事時，你不要逃避，最好的方法就是面對它；因為該來的早晚會來，躲是沒有用的。以前遇到瓶頸或難點，因為壓力而選擇放棄，但是同樣的問題還是會再來找我，直到我面對它，克服它為止。這點一面對它，我不再恐懼了。

「接受它」！比較不容易，因為對立面就是接收「自我」！雖然事情已經發生，挽回不了、也回不去當下，但就是心裡過意不去、無法平復更無法放下！要接受它很容易，可是接受自我呢？有時還會讓別的錯誤來懲罰自己，讓自己的心被已經發生的事綁架而悶悶不樂！

要自我接受挫折—不容易！放下憤怒、不甘心—也不容易！如何從深淵中，讓自己走出深淵，真的要靠自己的「轉念」。經過幾年的磨練，漸漸地，我可以坦然的接受它，因為只有這樣實際的

做，才能讓自己不再受苦。

接受已發生的事實，放下不愉快的往事，這是我們唯一能再往前走的方法。但我曾經深刻的想過，就是「使人痛苦或受苦的都不是事情本身，而是我們對事情的看法」，隨著年紀的增長，我漸漸地體會出這話的意義。

我想，我應該需要改變原本很制式的想法，認清是哪個想法讓我痛苦、讓我悲傷。我在想，眼前只有「轉個角度思考」，才能夠有機會用新的「視野」、新的「角度」觀看或察看所發生過的事情，讓我們面對苦惱、脫離痛苦，這就是「處理它」。

從面對、要接受、到處理、而放下的過程，我一再的想，其實遇到挫折困難的時候誰不想放下？只是放下不是件簡單的事，它需要時間沉澱，需要走過整個歷程，沒有經歷**面對、接受、處理**，就很難做到**放下**。

我曾想過，接受所有發生在我身上的事情，小事還好，遇到自己沒有預期的、無法承受之重的时候，我第一時間是錯愕、憤怒，覺得怎麼是我？很難第一時間就馬上坦然面對。這中間可能會經歷失望、否定、自責甚至逃避，經過爭扎才能夠轉過身來面對事實，慢慢接受它。我認為「接受」談何容易？等我瞭解到「人生無常」，然後在挫折發生的時候就多練習自己承受的能力。我必須了解，如果選擇逃避，那就永遠成了心中的一塊印記，會跟著我一輩子。

很多人遇到災難或親友噩耗時，第一個反應就是抗拒相信，直問為什麼是我？儘管不願意相信，但是事實無法改變！許多人受困在「**不接受**」的漩渦裏，悲傷走不出來，只是徒增自己的痛苦並懲罰自己而已。

當我願意相信這個事實發生在我身上時，「**我接受**」，是第一個最難的步驟。認了，才有辦法去思考接下來該怎麼處理，一旦接受了，面對和處理就相對容易，要等到放下又是經過一段時間，同樣需要智慧和心。

我認為放下，就是看開、看淡的豁達的心態，接受一切的可能和已經發生在自己身上的事情。儘管不開心，就像常說的一句話：「這就是人生吧」！

人生不如意十之八九，我執著於抱怨、自責，痛恨、不接受又如何？把自己困在泥沼爬不出來，不是更慘嗎？我不是阿Q，我選擇以微笑去面對命運的安排，然後用看開看淡的心態，繼續往前走，這樣我就可以不受制於它。

跨越前三個步驟，我認為是可以理性可以說服的；但是放下很難，難就難在椎心之痛都刻在心頭！我感覺，放下是種「**感性的內在省思**」，但卻是一種解脫，不是對他人的寬恕，而是對自己的仁

慈，讓自己不再為那件事所困擾。

如同 聖嚴師父的開示：以智慧處理事情，以慈悲對待人。我想，慈悲除了對待人以外，重要的是自己吧！然後我事情的處理是盡心盡力與否，重點是我的心，能不能「無罣礙」。

歸納：

1. 先**面對**，才有可能之後的**放下**。
2. 徘徊在痛苦中，只是**自我傷害**而已！
3. 從「**接受**」經過「**處理**」而到「**放下**」之間，需要**轉念**的時間。

學佛的目的是為自我提升、消除煩惱、安定身心及家庭事業順利。但學習佛法時，必須解（理解思維）、行（體驗實踐）並重，才能安全的學習佛法。

學佛有兩種資糧，一是「福德」（由過去的耕耘、培福而得），二是「智慧」（自在安樂的人生觀）。這兩者是要雙修的，就是福慧雙修，若沒有智慧（自在面對事業家庭、無常變遷、身心不安和人際互動）繼續增福（知福、惜福、培福和種福），那麼累世的福德（福田）終究也有用盡用完。

現在，知道佛法的好，就必須要去修行實踐才能真正獲得法益。因此，「快樂學佛人」的課程結束後，我知道這門課程為我們繼續鋪陳學佛的路，接下來就是福田班；同時我也很幸運的佛學班晉升到佛學班二年班了，我更要精進、精益求精。

唯有一顆安定的心，才能夠使我們在庸擾的塵囂中獲得真正的平安，追求的也就是透過佛法的修行，讓我們的身心靈獲得真正的平淨、平靜、平安。

感恩授課法師帶領我們了解佛法的美好，感恩關懷員師兄姐的陪伴、付出，使此次「快樂學佛人」的課程畫下完美的句點。

後學 胡元獻 合十