

快樂學佛人的所得與所思

我的媽媽是一位虔誠的佛教徒，從小就看著她到處去佛寺拜拜，長大後也常聽到她說要去受戒，手臂上也有受戒的疤痕，長年在耳濡目染之下，我並沒有受到影響而親近佛法，只是當一位稱職的司機，負責接送，沒有親近佛法的一個很主要原因是，我害怕親近佛法後就要出家，但我並不想，心裏其實是有一點點抗拒親近佛法的，我唯一能做到且做的最好的就是「心中有佛」了！

前一陣子因身心靈不平衡，想尋求宗教的力量來解脫釋放，因緣際會參加了法鼓山的義工說明會，意外的發現，很多年輕人已參加過很多次法鼓山的課程及活動，這才讓我對親近佛法並不等於要出家有所改觀。

為期五堂課中，我覺得最受用的就是四它：「面對它、接受它、處理它、放下它」，其中最難的就是放下它，我覺得所謂的它，並不是指事件本身，而是心中那份不甘心的執著及對物質的不捨，人有七情六慾要斷其貪嗔痴何其容易，只能學習轉念萬物皆空，求得心中那份平靜。

課程中法師有教導拜佛時的儀軌並表示很重要，這對我來說又是一項挑戰，我一直認為只要心中有佛，心誠就好，為何一定要拘泥這樣的儀軌，常常深思這個問題，但慢慢發現自己潛意識裏有一份高傲，對所處環境的人事物存在著歧視或憐憫，而有彎不下腰的心態，以致對跪拜產生抗拒心。

法師也有教導初期學習佛法，「寧可短，不要斷」，現在的我已漸漸養成習慣，每天在固定時間抄寫心經並唸誦，也時常參加線上的藥師法會共修，走路運動時，戴上耳機聆聽南無觀世音菩薩的佛號，這些都是上了快樂學佛人的課程後，最大的收穫。

至於拜佛時的儀軌，我會持續修正自己高傲的心態，以最恭敬及虔誠的心來禮佛。

最後一定要說，學佛也可以不用出家喔！歡迎大家一起來學佛！

學員 張麗慧 111/6/17