

# 我的學佛心得

本文榮獲九十五學年度鄭公僑、鄭姜性真居士獎學金

◆張滋珍（台中教育大學教育系）

## 學佛的緣起

我們家是虔誠的佛教家庭，因此個人從小到大常常跟隨父母到處參拜，家中長輩也以初一、十五吃素的方式來表達對佛祖的敬意。即使如此，但我卻始終未能瞭解佛法的真意。高中時期的我，因為處於叛逆階段，還曾經以「鐵齒」、「不相信」的態度來面對家人的佛教信仰。

上了大學以後，因為接觸社團的關係，無意中得知有關「慈濟基金會」及「福智佛教基金會」的消息，親戚中也有慈濟

人，對於社會奉獻不遺餘力，在與他們接觸的過程中，獲得一些以前從未有過的新認知。以前我只是跟著父母長輩拜佛，對佛教的認識有限，現在則是藉由一些佛法故事、儒家、道家的思想，或是透由生死教育的相關書籍…等，漸漸擴充佛法的認知和體悟。以下即為個人的學佛體驗。

## 生命的形式

從出生到現在，很少想過關於生死的問題，即使曾經想過，卻也是無解。然而從佛法中，我漸漸



得知「無限生命」的概念！原來生命是無限延伸的，我們不是只有此生，還有前世，以及來生。

我相信「因果輪迴」、「善有善報，惡有惡報」的真理，這輩子所做的一切好事或壞事，將會與後世有著密切的關聯，生命是一直延續下去的，只是表現的形式不同罷了。

之前曾聽一位師父談起他出家之前的人生經歷：他從台大研究所畢業後，除了擁有人人稱羨的高薪工作，還有固定交往的女朋友，父母健在，照常理來講，他的日子應該過得非常幸福；然而他卻常常在夜深人靜的時候反覆思索，甚至獨自哭泣，不知道自己此生所要追求的是什麼？後來他選擇進入佛門，尋求心靈上的自由。

這種想法讓我十分錯愕，不禁質疑：「難道世間的一切不是我所要追求的嗎？」如同時下的年輕人一樣，我的欲望無窮，我渴望擁有親情、友情、愛情、金錢、權勢地位……，我希望被人尊重。這位師父未入佛門前的一

切，不就是我欲望中的一小部分嗎？他後來為什麼會選擇放棄金錢、權力、愛情和親情，以出家修行來作為人生的主要道路？這個問題令我百思不解。

真正接觸佛法後，細細的探究，發現自己只是天地中的一粒塵沙，浩瀚宇宙中的一個過客。人們常常會感嘆人生只有短短的數十載，如浮雲更似朝露。眼前這個社會，憂鬱自殺指數節節上升，有很多人以自我了結的方式來結束生命，如果用無限生命的觀點來思考，對於未來的方向或許會有一點頭緒，漸漸找尋到自己所要的。

經云：「人身難得」，我們應該珍惜這輩子為「人」的福氣，做些有意義的事情，為社會貢獻一己之力，如此，爭名奪利或是追求物質生活的欲望就會漸漸減少。

## 感恩的心

對任何人事物都要抱持著感恩的心。

社會上有許多人每天都在默



默付出，只是，我們往往將它視為理所當然！掃馬路的清潔工，辛勤耕種的農夫，家庭中呵護我們長大的父母親…等等都是我們要感恩的對象。時常看到電視新聞報導，超過半百的長輩們全心投入當義工，生活因此變得多采多姿、有意義。這些長輩們願意犧牲自己的時間，甚至拋開身上的病痛為大眾服務，只因為他們抱持的是一顆助人的心，所以做得很開心。

俗話說：「施人慎勿念，受人慎勿忘」，如果我們做任何事情都是心甘情願的，一定會做得很好，做得很快樂，做得很順利，也可以跟別人廣結善緣。假如我們心不甘、情不願的話，做任何事情一定會越做越討厭，甚至起瞋恨心，本來是有功德的，卻變成造罪業。

## 身心靈的健康

除了心靈層次的提升，我也學到以身體力行的方式做應做的事，譬如：舉手之勞做環保。現代

人因為忙碌，三餐經常都在外面解決，一天下來，光是一個人所製造的垃圾量可能就不少。我們只有一個地球，必須好好地愛護它。因此，我現在都隨身攜帶環保餐具，除了兼顧衛生也節省資源，以便重複再利用。如果每個人都能減少免洗杯、筷的使用，相信垃圾量一定會大大的減少。以前我非常喜歡喝飲料，但自從知道飲料的成分是由糖水、香精和色素等組成之後，便漸漸改掉這個習慣了。

現代人必須面對生活中的諸多壓力，容易有暴飲暴食的習慣，食用過度精緻化及加工的食物，身體容易產生毒素，造成越來越多的癌症病變，這也是健康上的一大隱憂。我們如果能注意平時的生活和飲食衛生，早睡早起，養成正當的生活作息和規律的運動習慣，相信癌症找上門的機會就比較小。

## 全新的自我

前些日子有個十分有趣的「關機日」活動，即是呼籲人們



在某一天把手邊的電器商品關掉，例如：電視機、手機、電腦…等等，家中也跟著實行，雖然一天下來，家人都覺得十分不對勁，空下來的時間不知道要做什么，看著書本或窗外發呆，很想開電腦、開電視，但我慢慢發現，沒有了這些家電商品，自己的時間突然多出了許多。

吃飯前，家人們花五到十分鐘的時間一起擺設餐桌，完成其餘該做的準備，我們發現：原來平時吃飯時間，全家人都是望著電視機發呆，彼此之間並沒有真正說上幾句話，透過關機日，反倒讓我們的距離更近了。邊吃飯邊注視著家中每一位成員，想到這輩子能有福氣和他們成為一家人，真的好幸福。靜下心來仔細檢視自我的內心世界，少了紛紛擾擾的外界雜音，反而更加清淨。

### 體認生命中的不完美

張忠謀先生曾說：「在一個講究包裝的社會裡，我們常禁不住

羨慕別人光鮮華麗的外表，而對自己的欠缺耿耿於懷。……沒有一個人的生命是完整無缺的，每個人多多少少了一些東西。……有人才貌雙全、能幹多財，情字路上卻是坎坷難行；有人家財萬貫，卻是子孫不孝；有人看似好命，卻是一輩子腦袋空空。……以前我也痛恨我人生中的缺失，但現在我卻能寬心接受，因為我體認到生命中的缺口，彷彿我們背上的一根刺，時時提醒我們謙卑，要懂得憐恤。若沒有苦難，我們會驕傲，沒有滄桑，我們不會以同理心去安慰不幸的人。」

「我也相信，人生不要太圓滿，有一個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事，你不需擁有全部的東西，若你樣樣俱全，那別人吃什麼呢？也體認到每個生命都有欠缺，我也不會再與人作無謂的比較，反而更能珍惜自己所擁有的一切。」

塞翁失馬，焉知非福？或許我們現在失去的，將來會從其他地方得到，畢竟我們所擁有的比失去的還要多，缺失的那一部分，雖然不是很完美，卻也是生

命的一部分，何妨放開心胸接受它且善待它，相信人生會快樂、豁達許多。

## 轉念

有天一打開電視、報紙，看到某個地方又有人自殺，令人感到不勝唏噓。「自殺」目前已名列台灣地區前十大死亡原因之一，而自殺的原因可能每個人都

不盡相同，但是都有一個共同點，那就是「一時的想不開」！其實很多事情都是可以解決的，只是有的人在情急之下，往往會失去理智而走上絕路。

每個人都有他自己所必須要面對的壓力，例如：求學時期必須面對的升學競爭壓力，上班族工作職場上的工作績效壓力，為人父母者必須面對的經濟及生活壓力…等等。壓力並非全然都是負面的，端看我們本身如何看待它及處理它。有智慧的人懂得將錯誤、挫折、壓力等轉化為力量，在哪裡跌倒就在哪裡爬起

來；反之，也有很多人無法面對眼前的壓力，選擇逃避或是怨天尤人，以自暴自棄的方式度過餘生或自我了結生命。

有時我們會感到疲倦、寂寞，希望抽身獨處，卻又渴望真正有人關心。有時覺得自己太委屈，想要多佔點便宜，有時怕自己太累，想要多休息一下。不論如何，唯有當我們奉獻自己為他人服務時，才會發覺原來我們愛自己愛得太多，愛別人愛得太少。人生不如己意的事，十常八九，當我們覺得度不過生命中的某些難關時，如果能冷靜下來思考，積極尋求協助的管道，相信沒有什麼困難是無法度過的。

## 平靜的心

曾聽過一個故事：「有一位花販說：『夜來香其實白天也很香，但是很少人聞得到。』他的結論是：『因為白天人們的心太浮躁了，聞不到夜來香的香氣。如果我們白天的心也很沉靜，就



會發現夜來香、桂花、七里香，連在酷熱的中午也是香的。』」

人們在痛苦煩憂時，通常會藉由某些方式來抒發情緒，古人用酒來解憂愁，我則是習慣以看電視的方式暫時逃避必須面對的事情。長久下來，我們總是太輕易將螢光幕上的內容照單全收，沒有了電視機，似乎無法過生活。打開電視機，讓節目不斷地播放，讓他人來引導我們的思緒，塑造我們並且毀滅我們。

學佛之後，每當心情煩亂時，我會先閉上眼睛，靜下心來想想現在到底該做什麼？頓時心情放鬆、平靜了許多。藉由短暫的平靜，我注意到了平時不曾留意的細節，也學習用不一樣的心態面對相同的事情，並從中得到啟發。

休息是為了走更長遠的路。對現代人而言，時間就是金錢，必須掌握住每分每秒，隨時隨地要利用時間多做一些事情，甚至一心數用，只是，在我們忙而盲的時候，經常忘記要適時停下

來，好好欣賞沿途的風景。在適當的時間停下腳步並不是逃避，而是為了體驗生活中的樂趣，以及證明人生的快樂與美好。

### 點一盞心燈

自古以來，無論是東方抑或西方，都曾為了「性善說」及「性惡說」爭論不休，以前的我比較傾向於支持後者，認為人性是醜陋的，需要經由教育和後天的教化來導正行為。然而，當我看到或聽聞到社會上還有許多人願意默默的奉獻之後，我開始懂得感恩，並會學習以正面思考的態度來面對每一件事情，即使是遇到不開心的事情，當下若能轉個念頭，往好的方面去想，心情就會變得比較愉快。心美，看什麼都美！

另外，我也學著提醒自己不要隨便咒罵別人或怨天尤人，所謂「見賢思齊，見不賢而內自省」，遇到好的人，把他當做學習的對象；遇到行為不好的人，



就當作是自己的借鏡，提醒自己不要犯和他同樣的錯誤。

我曾聽某位師父說過：「在太陽、月亮、星星照不到的地方點一盞心燈，許一個願，一個希望貢獻一己之力，幫助社會的願。隨時點亮自己的心，時時刻刻都清楚明白自己的方向及所做的事！」這並非易事，不是隨隨

便便就做得到的，需要花時間靜下來想一想：人生真正所要追尋的到底是什麼？既不是外在的美貌，也不是風流多金，更不是權勢、名利和地位，而是生命存在的價值和意義！這真的需要仔細地思考，也是現階段的我正在追尋的目標，希望有朝一日能夠找出這個答案來！◎

## 人·生·講·座

【完全免費·自由入座】

◎凡參加本講座貴賓可獲贈珍貴書籍

# 關懷 提升 圓滿

現代人身處巨變的社會中，容易失去人生的方向。匆忙的生活步調、繁重的工作壓力、解體的家庭組織，樣樣使人陷入迷惘。

傳統文化的寶藏裡，古德傳授我們具體實用的方法，讓我們學會從個人的關懷著手，培養出正面、健康的價值觀。高教授將於此次講座中，與大眾分享如何經由心靈層次的逐漸提升，不斷地擴大心胸，以積極負責的態度，迎向一個富有意義的圓滿人生。

**97年8月31日（星期日）下午2:30**

**主講人：高明道 教授（德國籍）**

中華佛學研究所執教二十年  
法光佛教文化研究所專任教授

**地點：台南市立文化中心國際會議廳  
（中華東路三段332號）**

**主辦單位：台南市立文化中心·財團法人慧炬南社  
聯絡電話：06-2881677**