

學佛對我個人的影響

作者：張庭瑄

接觸佛教思想的契機

猶記得十多年前，幾乎每天晚上都以淚洗面，我永遠都無法忘記，自己會在小學一年級至三年級一懵懵懂懂的年紀，當上被霸凌者的角色，當時，我甚至覺得自己是被這世界遺棄的孩子，為什麼其他同學都可以無憂無慮地笑著，而我，只能盡做些霸凌者命令我的不合理要求。

活在每天都被威脅的日子裡，輕生的念頭早已不知在腦袋盤旋多少次，不願讓父母擔心我，總是把所有的痛苦往肚裡吞，以至於，越來越多的不滿逐漸堆積於心裡，就當身心就快承受不住龐大的痛苦時，所幸有一次，全家回老家過節，進到奶奶的房間，突然發現奶奶的房間角落有一尊觀世音菩薩，以前都沒注意過，也不知道是那因為情緒瀕臨崩潰，還是我對於周遭的環境變得敏感許多，我竟凝視觀世音菩薩良久，感覺祂好像有什麼話要對我說，看著看著，心不知不覺地平靜起來。

後來才曉得，奶奶是個佛教徒，每天晚上睡覺前，手裡都會握著長長的一條念珠，嘴裡邊喃喃自語，手就這樣一顆一顆掐捻，即便不知道奶奶這是在做什麼，但我感受得出來，此時的奶奶心平靜和，而且晚上睡得特別安穩，我在想，奶奶之所以會這樣做，大概跟爺爺的離世有關吧。

平時，奶奶碰到我和弟弟做錯事時，都會跟我們講大道理，包括：多做好事會有善果，或者是小我六歲的弟弟在跟我搶玩具，奶奶便要我要禮讓，現在回想起來，這比起爸媽的胡蘿蔔與棒子式教育有效多了，之後長大些，有一次奶奶坐在房裡，拍了拍床沿，示意要我坐下來，接著奶奶便從身後拿出幾本佛學的書籍，用台語對我說，「我的乖孫啊，這些給你，凡是不要太計較，搞得自己也不快樂，何必呢？」當時的我，沒看懂書裡的奧義，於是默默收進書櫃的角落。

直到暑假期間，我把書櫃裡的各種舊書，舉凡童書、繪本、小說等書籍整理裝箱，並利用書寶二手書平台的孩童圓夢計畫，捐贈書籍至合作的學校，藉此發現奶奶曾經給過我的佛教書籍矗立在櫃子的最右邊，我想起了奶奶對我從小到大的教誨，也想起奶奶對人世間的關愛，我好奇地翻開其中一本佛教的典籍，想著奶奶當年到底想告訴我什麼呢？讀著讀著，心裡有許多感觸，不管是對奶奶生活態度的連結；對小時候遭到霸凌的釋懷；還是對看待世界的另一種角度。

這本書叫《但盡凡心》，書中是由一篇一篇的主題小故事集結而成，每個故事背後都會附註說明其想要傳達的意涵，奶奶給我的是第三集，以下內容我會單就這本書對我個人的啟示，分享裡面的幾個篇章，或許是因為跟我過往的記憶有關，總覺得特別地發人深省。

佛教思想對我生活的改變

1. 相由心生

相由心生這篇是在講有一位年輕的太太早逝，她的丈夫因兩年後認識另一個女人，便時常在午夜夢迴時想起他過世太太的鬼魂，總讓他難以成眠，這樣的問題一而再再而三地出現，困擾多時的他，於是去請教禪師，禪師要他再碰見鬼魂時，問她一個問題即可，沒想到鬼魂竟莫名其妙地消失，問題便因而解決。

為什麼我會選這篇來分享，是因為其於附註的地方寫著《大乘起信論》：

「心生種種法生，心滅種種法滅」，這讓我想起曾經有好一段時間，明明不再受霸凌者的欺負，然而每到夜晚，夜深人靜的時候，腦海還是會浮現種種恐懼，身子蜷縮在被褥裡，雙手緊緊死握著抱枕，眼淚不停地流，當下的我實在覺得萬分痛苦。

讀到這篇相由心生，心就像被點醒一般，原來這些都只是我妄念所成，毫無實體可言，像這樣的恐懼是想像出來的，如果自己能放下執念，用全新的感官去面對夜晚，甚至是明天，不該是緊抱著過往的陰影不放，其實，明天可以是一個全然不同且心無罣礙的一天。

2. 寬恕

自小我就不明白，為何弟弟搶我玩具時，奶奶總要我不要跟他計較，明明東西就是我的，怎麼能做到不計較呢？就如當年被霸凌的事情怎麼能就這樣一了百了？為什麼不追究到底？直到我看到書中這篇寬恕的一句，「任何人的心靈都可能受到外來的傷害，這不足為奇，問題是怎樣處理這傷口。」這才稍稍理解，原來我們不該反覆執著在傷口上，畢竟事情都已經發生，重點是怎麼妥善傷口，使傷口比較快痊癒。

寬恕是我一直都不懂的二字，但就像奶奶坐在床沿對我說的那段話，「太斤斤計較把搞得自己不快樂，何苦呢？」我想，原諒別人，並不是要去證明是非黑白，而是放過自己，別讓自己再於傷口上抹鹽，這樣不過是更折磨自己、更痛苦罷了。或許，當年觀世音菩薩想對我說的就是這麼一回事，祂應該是想告訴我，我心所萌生的輕生念頭全都不是因為被霸凌的緣故，而是因為自己的心識勒索了肉體精神，我很感激觀世音菩薩把我從迷惘的邊緣救出。

3. 作總結

佛教思想對我人生的影響很大，它讓我從另一個角度去看待現實世界的大小事，進而演變成我的新的生活態度，然而佛海無涯，我並未完全理解佛學的遼闊世界以及其中的意義，但我會隨著年歲增長，一點一滴慢慢去領悟其道理，並且累積在我心裡，轉換成我人生成長的養分，除了自我成長的部分，我希望，我能承襲奶奶的做人處世，學著多做好事，幫助別人，不要小鼻子小眼睛，看淡事情的旁枝末節，還有少一點物慾，願自己成為更好的人。