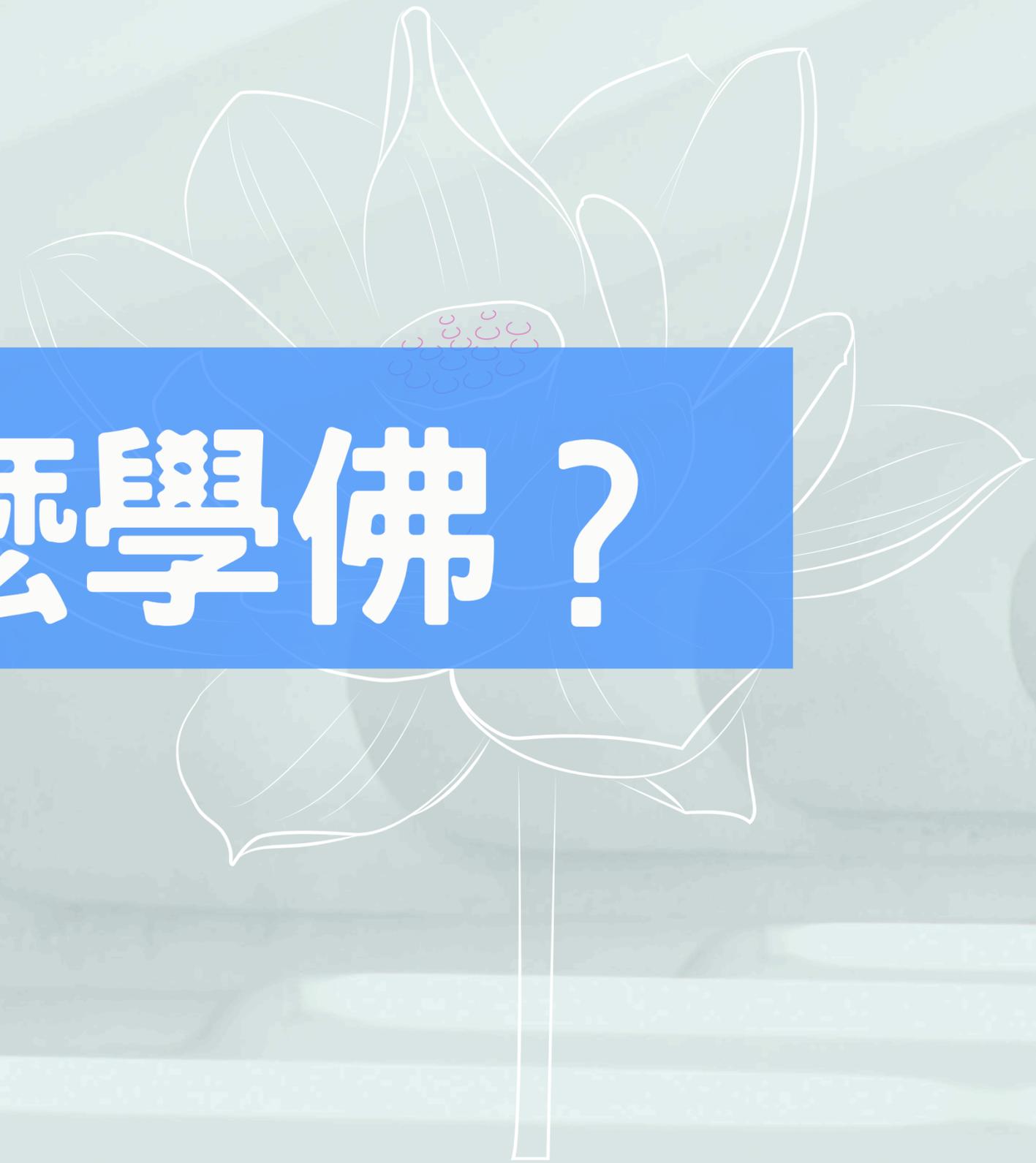


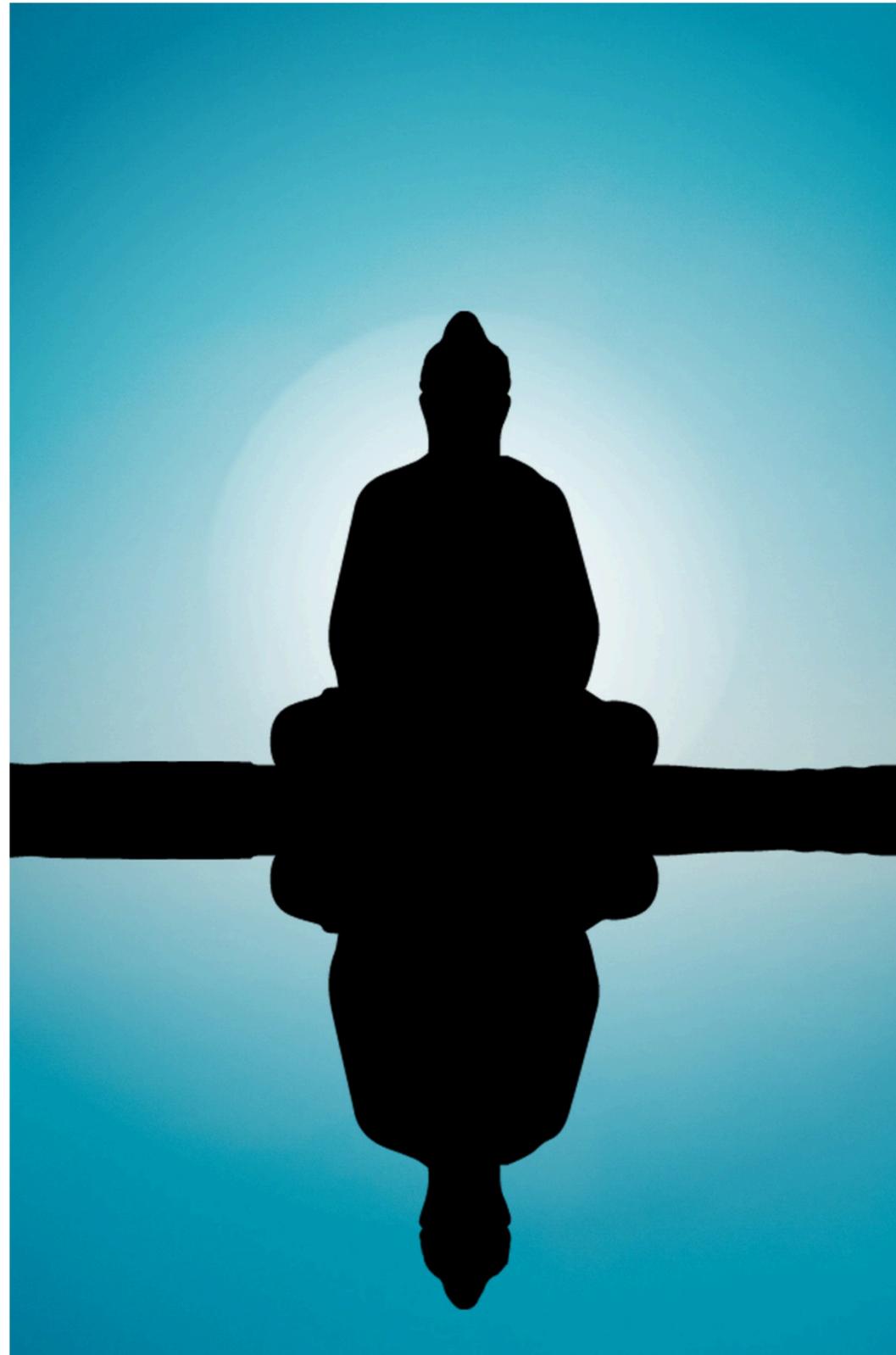
我們為什麼學佛？



「自在學佛，活潑解脫」

我們為什麼學佛？最初的發心，大多是為了尋求解脫煩惱，為了找到內心的平靜與喜悅，為了讓生命更加圓滿。然而，在我們學佛的過程中，會不會偶爾產生一些疑問：為什麼有時候，我們反而會感到學佛帶來更多的束縛？佛法不是應該讓我們更輕鬆、更自在嗎？

今天，我們就一起來探討，如何讓佛法真正成為我們生命的甘露，而不是讓我們感到壓力的源頭。佛法，本來就是活潑自在的！





誤區一：把戒律當成枷鎖

首先，我們來看看第一個常見的誤區：很多人將佛陀制定的戒律，誤解為一種枷鎖，一種限制我們自由的框框。

我們可能會想：「這也不能做，那也不能做，學佛是不是就意味著要放棄世間的一切樂趣？」

例如，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，這些戒條，如果我們只是從字面上來理解，可能會覺得被束縛了手腳。

然而，如果我們執著於戒律的文字，卻忽略了佛陀制戒的本意，忽略了戒律背後所蘊含的智慧與慈悲，那麼戒律就真的可能成為我們內心的負擔。佛陀制戒並非要我們痛苦，而是要對治我們凡夫的煩惱習氣，幫助我們從染污走向清淨。





正見一：戒律是自由的基石

其實，戒律非但不是枷鎖，反而是我們獲得真正自由的基石。

我們可以這樣想：交通規則是不是束縛？不，它保障了我們行車的安全與順暢。如果沒有交通規則，馬路上將是一片混亂，反而無法暢行無阻。

同樣的，佛陀制定的戒律，就像我們心靈的交通規則。它幫助我們規範身口意，避免造作惡業，避免對自己 and 他人造成傷害。

當我們持守戒律，內心自然會減少煩惱和愧疚，得到一份清淨與安寧。這份清淨與安寧，不就是一種更大的自在和自由嗎？

持戒是為了讓心更清淨、更光明，而不是為了給自己增加壓力或罪惡感。它引導我們走上正道，讓我們的人生道路更加平坦寬廣。

誤區二：執著形式，忘記實質

- ☑ 第二個誤區是：我們常常執著於學佛的形式，卻忘記了佛法的實質。例如，我們看到許多學佛的形式：誦經、禮佛、念佛、參加法會、……這些都是很好的修行方式。但是，如果我們只是追求形式上的圓滿，每天念多少佛號、拜多少佛、參加多少場法會，卻沒有從中體悟佛法的道理，沒有將佛法融入我們的內心，那麼這些形式就可能只是徒具外表。
- ☑ 佛陀曾經教導我們：「依法不依人，依義不依語，依智不依識，依了義不依不了義。」這提醒我們，要深入佛法的真實義理，而不是停留在表面的文字或形式上。執著於形式，可能會讓我們本末倒置，甚至產生分別心，覺得自己做得比別人好，或者瞧不起那些不重視形式的人，這就與佛法的慈悲精神背道而馳了。

➤ 正見二：活潑運用，隨緣不變

那麼，我們應該如何看待這些修行形式呢？

念佛、誦經、禮佛，這些都是幫助我們收攝身心、培養恭敬心、積累資糧的方便法門。它們是「月指」，指向解脫的明月。

就像手指指著月亮，我們的目標是看到月亮，而不是去研究手指有多麼漂亮或有多少根。佛法中的各種修行法門、經典、儀軌，都是幫助我們通向覺悟的工具，它們本身不是最終的目的。

真正的佛法，是活潑的，是無處不在的。如果我們能夠在日常生活中，隨時保持一顆正念、清淨的心，心懷慈悲，口說好話，身行善事，那麼處處皆是修行，時時皆是道場。

➤ 正見二：活潑運用，隨緣不變

佛法不是要我們脫離世間，躲避紅塵，而是要我們在世間中，活得更自在、更有智慧。

無論身處何地，無論從事何種工作，我們都可以將佛法的智慧運用到生活中。比如在面對逆境時保持平常心，在與人相處時多一份理解與包容。方便法門很多，重點是選擇適合自己的，讓學佛成為一種喜悅，而不是一種固定的儀式或僵化的程序。

誤區三：把學佛變成一種壓力

- ☑ 第三個普遍的誤區，也是最容易讓人感到不自在的：把學佛變成一種沉重的壓力。我們可能會聽到這樣的聲音：「我今天功課沒做完，是不是很懈怠，會不會有業障啊？」或者「我的修行好像不夠好，是不是自己福報不夠、善根不具足？」對修行的過度要求，對果報的過度執著，對自己進度的不斷比較，這些都可能讓我們背上沉重的心理包袱。
- ☑ 學佛的本意是為了減輕煩惱和壓力，是為了讓我們的心靈得到釋放，而不是為自己增加新的焦慮和評判。
如果我們帶著一種「必須達到某種境界」或「必須做得完美」的心態去學佛，那麼佛法就從甘露變成了苦藥。



正見三：放鬆身心，享受法樂

學佛是一個循序漸進的過程，它需要我們的耐心和恆心，但更需要我們的心情是輕鬆和喜悅的。每一次的念佛，都是一次與佛菩薩相應的機會，讓我們的心與佛的光明連接。每一次的聞法，都是一次心靈的滋養，讓我們的智慧增長。

➤ 正見三：放鬆身心，享受法樂

放下對「我修得好不好」的執著，放下對「何時能證悟」的期待，只是享受當下學佛的法樂，享受那份內心的平靜與清涼。

活潑的佛法，是讓我們的心柔軟、開放、充滿彈性。它不是要我們變成一個僵硬的、教條主義的人，而是要我們學會放下，學會轉念，讓心靈充滿法喜。

真正的精進，不是強迫自己，而是由衷的歡喜，是自然而然的與佛法相應。

謝謝大家

