

[佛學問答] 13 究竟如何“放下”？

Original 法相學會 演揚妙法 6/3

收录于话题

#佛學問答

12个 >

有人覺得自己比較有原則，但經常被人批評為固執、看不開、小器；叫他多聽佛教的道理，凡事要放下。

究竟如何放下？放下之後是否什麼都不理？

放下是把內心的執著放下。人往往會隨着年齡增長，心中累積了許多包袱。每天都背負着這些沉重的包袱。我們通常會把過往的哀愁，過往的不如意事緊緊執著不放，於是以往的不如意事繼續影響我們的餘生。本來現時可能已經生活無憂、兒孫孝順，應該生活快樂滿足。

但人往往不能放下過往的不幸，令痛苦哀傷延續。苦了自己之餘，也令家人不開心，令他們覺得愛莫能助。其實我們的家人都希望我們快樂，但他們不知道怎樣幫助我們，因而感到無所適從。

另外一些人就剛剛相反，他們執著過往的光輝歲月、榮華富貴、權力等等。因為今非昔比，以往曾經擁有的光輝璀璨的生活不再存在，覺得失落，亦不能放下，覺得痛苦。由於沉醉於過去的一切種種，對現在的生活、際遇常帶着挑剔的態度，以致令身邊的人難過、不開心。

這些都是對以往所擁有的不能放下。如果能夠明白佛家所講的無常，就知道一切事物都是無常，都會改變，不論好的與壞的都如是。如果我們能夠回復赤子之心，

心中坦蕩蕩，就能完全沒有牽掛，能夠放下執著，把握現在，活在當下，就會珍惜現時所擁有的，欣賞家人、朋友對我們的好意，為現在而生活。

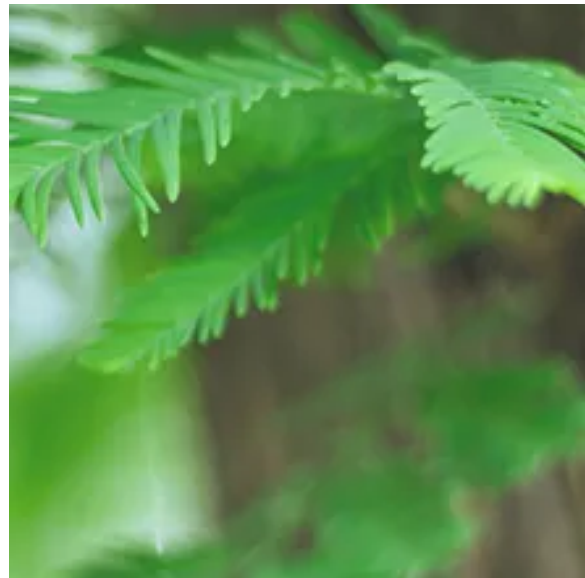


此外，不要以為放下就是什麼也不做，其實要放下的是執著，應該做的我們都要做；不是放下責任，應負的責任，我們肩負，但不執著。有些人會覺得責任很大，工作壓力也很大，令到他們透不過氣。其實如果我們能夠放下這些執著，放下這些壓力，便會有放下重擔的感覺，做起事來會輕鬆很多，做起事來更加得心應手，所以佛家所講的放下是放下壓力，放下執著，離棄一切邪念、妄執，達於解脫自在、了無牽掛之境界，不是放下工作。

[佛學問答] 精彩回顧

1. 佛是不是造物主呢？
2. 居士是什麼？
- 3A. 甚麼是三寶？
- 4 大雄寶殿的大雄是甚麼意思？

A2. 布袋和尚是誰？



Unit 412 Lawrence Commerce Park, 1315 Lawrence Ave E, North York, ON M3A 3R3 Canada

Facebook: www.facebook.com/onbds/

YouTube: www.youtube.com/user/BuddhistDharma

Website: www.onbds.org

Email: bds2009@ymail.com

Telephone: (416) 443-1835