



放下的心

释妙赞法师■本期特约



之一：

有位修道人捧花来供佛，佛说：“放下！”修道人放下了左手中的一株花。佛说：“放下！”修道人又放下右手的一株花。佛说：“放下！”那修道人说：“我已两手空空，还教我放下什麼？”佛说：“我不是教你放下手中的花，我是要你放下傲慢、骄矜、嫉妒、怨恨等不善的念头与不好的情绪。”於是，那位修道人当下得悟。



之二：

老和尚和他的侍者外出，走到一条河边，看见一位漂亮的女子伫立河边，也想过河去。老和尚说：“我背你过河吧！”，於是，背著她过了河。那女子千谢万谢地走了。两个和尚继续赶路。走了好半天，那小和尚终於憋不住了，愤愤地说：“师父，我们出家人不近女色，刚才你为什麼要背那女孩子？”老和尚说：“我早就放下了，你还没有放下呀！”



之三：

一位大将军在家中拿出他所收藏的珍宝古玩来，欣赏把玩，一不小心，差一点把一只玉杯打碎。幸亏他手疾眼快，抓住了往下滑落的杯子，但已经满头大汗了。待他定下心来想：我率领千军万马，出生入死，从来没有害怕过，为什麼今天一只小小的杯子就让我惊吓成这个样子？他由此悟出，有了爱憎之心，才让他如此惊恐，如此失常。於是，他把那只玉杯打碎了。

这三则故事的主旨皆与“放下”有关。

芸芸众生於现实生活中，拥怀不同的烦恼、执著，疑惑与痛苦，细想

起来，人生确实是不如意事十有八九，真正感觉幸福、快乐的事不多。

人的内心世界奥妙无比，有时难于理喻，有时却无法以“情”字来概括。人们常抱怨世界太复杂，生活太复杂，人心太险恶，事世太难料.....殊不知是构成社会主体的“人”太复杂了，人为何复杂？因为人心太复杂。人心念头不断，难以驾驭。即使夜深人静时独自静



坐，念头也是如瀑流，绵绵不绝狂奔涌流。许多事情该想的想不起来，不该想的却纷沓而至。尤其是面对矛盾、困惑、面对那“不如意事十有八九”时，杂念群起，排遣不去，越想越想不开，想不通，於是吃不下咽，睡不著觉。落到这种地步，任凭博士专家也没了辄，找不到主宰自己的念头的出路。目前充斥於社会各个角落的自杀事件说明这样的一个问题。

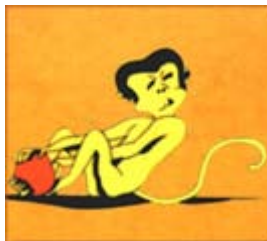
剪不断，理还乱，自己做不了心的主。人被自己的念头束缚了，因此什麼离奇的、出人意表的蠢事、傻事、损人利己的事、害人害己的事，不断发生。旁观者看在眼里，认为这个人的想法、做法、行为，太离谱，太不符合情理，太出格，太失常，可这在他们本人却认定这些念头是不可替代、不可动摇、甚至是不惜一切、不计後果的。如此毫无理性的人间悲剧无时无刻不在我们身边上映，坠楼往生的张国荣就是一例。



大多数时候，人往往被自身的假相所掩盖。一个喜欢自吹自擂者，在极力显示自己能耐的同时，其实是想掩盖他的自卑与空虚。自我吹擂是假相，真相是他不肯放下自卑空虚。如果他能看清楚（观照）自己的这个如实真相，他就会惭愧，再不愿打妄语了。一个暴跳如雷的人，愤怒发脾气是假相，掩盖的正是沮丧和恐惧。一个对自己充满信心，并且做人做事游刃有余的人，是不轻易乱发脾气，丧失理性，控制不住自己的情绪的。那些突显其非理性行为的发作，恐怕正是他不肯放下失败、挫折而又无能为力之时。

小时候，听老人们说过有一种捕捉猴子的方法；

用一只木箱，将一些美味的水果放在里面，箱子上开一个大小刚好够猴子的手伸进去的小洞。猴子伸手进去，抓住了水果，手就抽不出来，除非



它把手中的水果放下。但大多数的猴子都不肯把手中的东西放弃。以至猎人到来，不费亮力就把猴子一个个捉住了。

不妨想一想，我们有没有像猴子般"不肯放下"，而落个凄惨结局呢？放下，既不是遥不可及的理想，也不是空洞的口号，它需要不断地在生活中反覆练习，成为一种娴熟的心境时，对人对事对世界，便能以平常心视之，以欢喜心受之。

释妙赞法师

[马佛总资讯网](#) 31-07-2003