



學習放下

現代人動輒說自己壓力大，其實口頭常說壓力，可能會變成心靈的壓力；人人心靈有壓力，彼此影響就造成社會問題。

早年的社會普遍生活清苦，許多老一輩的人自幼就要做事，即使再粗重的工作也得做，若事情做不理想或不聽話，會遭受長輩嚴厲的責難；大家都覺得是天經地義，而且身心健康，未曾聽過「壓力」一詞。

今則不同，許多人稍多有些事，就覺得壓力很大。其實，這些壓力都是來自個己心靈的壓迫與束縛，並非全屬外在因素。倘若自己對一切都不滿意，就容易有壓力產生，所以要紓解壓力，必須先開啓自己的心靈。

佛典中有則公案——有位外道的修行者，以虔誠的心到佛陀面前恭敬禮拜，他高捧著一束鮮花要供養佛陀，佛陀並未接下花，問他：「你為什麼如此恭敬？」

修行者說：「我不求什麼，只求道。」佛陀微笑著說：「你把花放下。」他放下了，佛陀沒有說話。修行者雙手合十又說：「請佛陀指點。」佛陀對他說：「你把手放下。」他將手放下，佛陀還是沒有說什麼。他又說：「佛陀，我要求道。」

佛陀說：「放下你心中所要求的。」修行者一聽，恍然大悟：對啊，我心中有求，所以有滿滿的煩惱；佛陀真正要我放下的，不是外在有形的禮節，而是內在心靈的負擔。

懂得「放下」，才是紓解心靈壓力的良方。可能有人會說：「放下，談何容易。」要知道，世間沒有過不去的事，因為時間不斷地流逝，事情也一直過去；假如事過境遷，心卻執著而不願將事放下，就會感到壓力，所以要學會放下，才能真正向前行。

我們難得來人間一趟，對生命要有使命感，為人群付出可以提升生命價值；若能樂觀，以無私大愛付出，就會減輕心靈壓力，而能真正的輕安自在。🌿

釋證嚴