

學著去放下

鄧翠雲 2026 年 2 月 15 日中午講於金佛聖寺

諸佛菩薩、宣公上人、各位法師、各位佛友，阿彌陀佛。
今天鄧翠雲在這裡與大家結法緣。

再過兩天就是中國農曆新年了，我想為自己做一份年度總結，這一年，我學著去放下。回看 2025 年，我哭過，也笑過。孩子們在成長，我也在調整自己的心，讓自己慢慢安下來；聽經聞法，也開始體會人生無常。

學著去放下孩子們



今年是孩子們到萬佛聖城培德中學讀書的第二年。

說實話，以前孩子們在我身邊，我什麼都管：吃什麼、幾點睡、冷不冷、累不累……那時候我以為自己很用心，後來才發現，其實是我把孩子的一切都包攬在自己身上了。

兩個孩子剛去聖城時，兒子非常抗拒，整整一年幾乎不跟我說話。那段時間，我每天都在擔心：他們過得好不好？會不會受委屈？

直到這次聖誕假期，孩子們回到家。女兒開始喜歡上學習。兒子變得放鬆，也更願意分享。家裡大小事務，他們都會主動參與。這些變化，是我以前不敢想的。

走到現在，我心裡慢慢踏實了：原來不是孩子不行，而是每個孩子情況真的不一樣，都有合適自己的位置。



回頭想想，我才真正聽懂法師說的那句話：坐在開動的船上，看岸邊的樹，會以為樹在動，其實樹一直在那裡，是船在往前走。

很多時候也是如此。孩子就像岸邊的樹，本來就有自己的人生道路；而我卻像那艘船，一直在動，總想把自己的想法加在他們身上。

如果孩子一直留在我身邊，由我來教育，很可能早就被我養廢了，因為我根本沒有足夠的智慧，去帶領他們走向正軌。

很慶幸，我們有這樣的因緣，讓孩子們能到萬佛聖城宣公上人開辦的學校讀書。在那裡，他們遇到許多善知識的教導；我也因此慢慢學著放下。



當我真的願意放手，心就安定多了，也才有餘力去思考自己的人生大事，去做該做的事。我才能更安心走進金佛聖寺，跟著法師們學習佛法，慢慢修自己的心。

學著去放下抱怨



有一天，女兒問我：「生命有什麼意義？每天都這麼重複，讀書有什麼用？反正最後都會死，為什麼還要努力生活？您和小姨不也是在躺平嗎？」

那一刻我意識到，她不是沒動力，也不是在逃避，而是在看我們大人怎麼活。

我跟她說：如果你身處戰亂之中，就會知道平民活在恐懼中。人們所期待的，也許只是一塊麵包、一件保暖的衣服、一間有屋頂的房子。為了這些最基本的東西，他們拼命活著，求生欲是那麼強烈。而我們生活在和平、穩定的地方，卻常常忘了這一切來之不易，於是更容易不珍惜自己。

她聽完看著我說：「我明白了。我們是太幸福了，才會一直抱怨。」
那一刻，我也提醒自己——**學著去放下抱怨。**

學著去放下面子

我一直有一個讓自己煩惱的心態：太在乎別人怎麼看我。和別人相處時，總是在意對方高不高興，我這樣做對不對，有沒有影響到別人。表面看似體貼、包容，其實是自己放不開，太愛面子。

直到今年，來寺院參加法會、聽講法的次數多了，有一句話常在我心裡反覆出現——**三心不可得**。

法師解釋說：過去的，已經過去了，也不存在；現在這一刻，看似真實，其實馬上就過去；未來還沒到來，更談不上存在。

剛開始，我並不真正明白。後來聽法師講多幾次後，自己慢慢琢磨，才發現這些反覆出現的煩惱，其實都來自同一個地方——太把注意力放在「自己」身上。

就像今年拍家庭照。照片一拿到，我第一眼看的不是整體，而是自己站在哪裡、拍得好不好看。後來才發現，其實別人根本沒那麼在意你。

當你不把自己看得太重要，反而更輕鬆。

於是，我開始練習一件事：**放下面子，把心放回當下**。

在這一刻，好好做好該做的事，慢慢學著反省，不敢再造惡，更不想留下遺憾。漸漸地，心就豁達了，也自在多了。

面對無常，學著去放下

這一年，無常離我很近。短短幾個月裡，身邊接連有親人朋友病重、離世。

孩子們的爺爺今年多次被醫生說「情況不樂觀」。孩子的爸爸機票一訂再改。聖誕假期來探望孩子時，又接到爺爺病情變化的消息，只能改票回國。而每一次爺爺都會慢慢好轉起來，更想不到的是，如今每天又能出門逛街，還可以和朋友打麻將了。

而我的一位姨丈，才五十八歲，只是去醫院拿藥，卻在醫院門口突然倒下，再也沒有起來。

還有一位堂姐夫，被確診為急性白血病。他從未接觸過佛法，卻在病中開始想讀一點經文。那時的他，心裡仍懷著想活下去的希望。

我想起法師講法時的一句話：去探望病人時，不只是說一些讓病人聽起來舒服的話，更要說真正對他有幫助的話。

於是我鼓勵他，並把上宣下化老和尚的公眾號分享給他，法師也推薦他讀《普門品》。我心裡抱著希望，既盼他康復，更希望他能接觸佛法、開始吃素。但一周後，他還是離開了。

這些經歷讓我明白：面對無常，只能學著放下。世間的因緣，從來不按我們預想的方式出現。細想之下，人與佛法的因緣各不相同：有些人一輩子也未曾接觸；有些人從小就與之有緣；也有些人，是在人生的某個階段，才剛好遇見。

學著走在中道

走過這一年，不只是無常的來去，也是自己心裡的起伏與練習。我慢慢明白：要踏踏實實地學著去修行，不能再等「以後再說」，再等等，就怕真的下地獄了。

就像以前帶孩子時，我一直繃得自己很緊，總是想著：等他們長大了，我就能放鬆，睡個好覺。可等他們真的離開身邊，我卻發現自己失眠了。



我知道很多事情不能再拖，可我又是急性子，一急就容易出錯、惹麻煩。就像法師提醒的：當你很急著去做一件事情的時候，是最容易惹出一些不好的東西來，所以你一旦急起來的時候，就多念佛菩薩名號，讓心慢一點。

原來，我們生活中很多事情都不容易。一急，容易亂；一拖，又容易散。願自己走在中道，心不偏，路不亂。於是，我更懂得：要珍惜當下。來金佛聖寺參加法會時，把每一次都當作第一次，更視為可能是最後一次。

此刻的我，執著依然在，放下還在學習中。但我知道自己走在對的方向上，也找到了適合自己的地方，就踏實往前走，不再猶豫。往後的路，把修行落在生活裡。懷著堅定的信心，相信沒有什麼問題，是佛菩薩不能化解的。

又要邁進新的一年了，祝福大家：

馬上從容身安住
放下執著心更寬
修行路上常歡喜
歲歲年年皆順心

