

放下就是不執著，不執取，這種境界與稍後所說的活在當下相似。人際關係不好，就是我們沒有放下。只要別人說一些不好聽的話，你就感覺不舒服，你如果執取這些感覺就會有苦受。要學習放下，憶念死亡是其中一個好方法，如果你明白到死亡是必然的，死期必定來臨，那麼一切都變得次要，就比較容易放下。

此外，不要把一切事情太個人化。當別人對你做出種種不善反應時，你就認定這些行為是針對自己，好像磁石一樣，把這些負面反應吸收過來，造成極大壓力。相反你應該知道這些人之前必定是經歷過一些困難，才會有這種態度。

再者，不要隨便判斷他人。因為我們沒有足夠的能力，他人行為很多時候受業力影響，他們往往是因果業力的受害者。雖知因果定律業力是很深奧複雜的，所以我們不要輕易的判斷。這是一個很好的修持。

我們要活在當下，即是活在此時此地。絕大部份我們所遇到的困難，都不是現在的事情，都是關乎過去及未來的。以兩性關係為例，不論甚麼原因分開，感情已經完結。如果你仍然感覺痛苦，你仍是活在過去，這種態度就是痛苦的因。如果經常活在過去，就會錯失當下很多美好的事情及機會。

修習禪定就是活在當下的表現，其中一個方法就是數息法，即是專注於呼吸上，因為呼吸能把身心統一起來。通過不斷專注於呼吸的禪修，你會逐漸了解自身

及自心，最終於悟心的本性。

傳統上具有菩提心的人稱為菩提薩埵，菩提是開悟，薩埵是心態。菩提薩埵或者菩薩，我們都應該學習他們的行持，學習昇華，從而令自己變得更快樂。

勇氣

談及勇氣，勇氣是建基於慈悲心。一般人認為慈悲心是軟弱的表現，其實慈悲心令人變得更加堅強及勇敢，相反憤怒才令人變得軟弱。如果你不了解慈悲心的意義，不知道如何修持慈悲心的話，就會感覺別人佔你便宜，一段時間過後，你會覺得疲憊不堪，繼而放棄慈悲的修持。其實悲心，慈悲是一種內心的力量，不是一種外在的形式。人性的提升及發展比較慢，勇氣及悲心是需要一定時間的培育才有成果。

菩薩具有無比的勇氣，無量的悲心，視眾生如己，不管有多少眾生，不論要經歷多長時間，不論有多少困難，菩薩都願意去幫助眾生。有一個偈頌「虛空無盡，眾生無盡，我願無窮」，意思就是有情眾生的數目如虛空一般，無窮無盡，而我對眾生的祈願亦無窮盡。這是菩薩對眾生所作的承諾，不論要經歷多少困難及時間，都要救度一切有情眾生。

與勇氣相關的就是精進，所謂精進就是無論遇到甚麼困難，都堅定不移的勇往直前，堅持到底。精進的相反就是怠惰，而怠惰其中一種表現方式就是妄自菲薄，總是認為自己技不如人，不可能改變世界。雖知道諸佛菩薩都是從平凡眾生開始修行，歷史上一些巨