

## 追求效率中的安心之道 — 聖嚴法師

現代人的壽命比古代人長，一天走的路、看的書、寫的文章，一天的任何生產都比過去增加很多，不過還是覺得時間不夠分配、不夠使用。

現代人所用的各式各樣工具也都非常便利，速度卻快得讓人非常緊張，不僅為自己帶來許多的煩惱，也為周遭的環境及相關的人帶來困擾。

現代人的空間感與古人也不一樣。過去的人讀萬卷書、行萬里路是很不容易的事，現代人搭乘飛機，幾千里路、幾萬里路，一下子就到了。

雖然個人的伸展空間比過去寬廣，生活、生存的範圍也比過去大，壓迫感卻比過去沉重許多。

### 採菊東籬卻不見南山

過去的人種種田，抬頭一望，遠山含笑、心曠神怡，所以說：「採菊東籬下，悠然見南山。」採幾朵籬笆邊的花、抬頭看看南山，非常地悠閒、自在、愉快。現代人即使在家裡種滿了花，卻少了那分對自然的認知，和從自然環境中體驗到的自在與樂趣。

人類的智慧創造了文明的社會，改善了飲食的習慣和衛生，也改善了醫療的環境。但是這些科技、醫療設備所帶來的便利，真的能讓現代人完完全全地感受到幸福嗎？

過去的災害大都是天然的，現在的災害則有很多是人為的。過去的氣溫、風和雨，跟人為無關，現在的冷、熱變化，卻都跟人為的干擾有很大的關係，譬如臭氧層的破壞。

制度、科技原來是幫助我們改善環境的，結果卻讓我們好像騎在老虎背上，愈往前走，危險愈多，安全感愈少。因為安全感愈來愈少，所以愈拚命追求安全；愈追求安全，安全的程度愈低。這不是悲觀，而是事實。

現代人終日忙碌，對生活環境的寧靜感和安全感愈來愈少，很容易就覺得煩悶、困擾，隨時隨地都承受著壓力。缺乏安全感，原因何在？不是沒有飯吃、沒有警察、沒有制度，更不是沒有法令，而是失去身心的平衡。

許多人過得很不快樂、過得茫茫然，不知道為什麼要活在這個世界上。這就是煩惱。如何在現代這個社會，讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？首先要「安心」。

## 會失去的就安心讓它失去

要如何安心？

第一，要能知足常樂。知足常樂，雖是古人說的，如今還是很有用處。事實上，人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多的壓迫感。其實我們只要盡自己的力，結果能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得到多少就得多少，就會快樂一點。

這不是說應該得到的不要，而是不應該得到的，或明明知道目前得不到的，就不要執著一定要擁有。知足並不等於放棄生存的權利，也不等於放棄工作的責任，更不等於放棄努力進步的機會，而是順應自然、適應社會，因應所處的環境，那麼，生活大概不會有太多無奈和痛苦。

第二，心要向內看，不要向外看。心總是向外看，就不會有安全感，因為安全不在心外，外在的時空不可能有絕對安全的保障。譬如要外出旅遊時，擔心發生交通事故而去買保險，這樣就安全了嗎？因為知道不安全，才需要有各種的保險。這是顧慮一旦遭遇意外，可以得到醫療的補償；萬一不幸死亡，家屬也能得到保險金，不至於立即陷入窘境，並不能真正防止意外的發生。

其實，生活要踏實，唯有自求多福。自求多福就是居安思危，隨時做好心理準備，接受「發生不安全的事是正常的」這項事實，一旦發生了，也不至於手足無措。不要指望我們的環境會給我們安全，也不要指望他人來保障我們。唯有自我追求內心的平安，比向外追求安全更可靠。若能時時刻刻安住於現在的時間與空間，我們的心就更容易安定踏實。

## 尋求內心的充實與滿足

第三，心中要有所寄託。這個寄託不是金錢、地位、名望等向外追求的東西，而是由自己內心創造出來的，例如興趣或信仰。如果有興趣或信仰，不管任何時候，心比較不會浮動，也不會覺得無奈、無助。

興趣是可以培養的，例如：文學、藝術、運動等，選擇和自己比較契合的項目，任何一種興趣都可能被培養起來。興趣可讓自己在無事的時候、無助的時候，心靈得到安定，過得舒適踏實。萬一真的一無所有，自己的興趣還在。

蒐集骨董、郵票、硬幣、銀幣等，雖也被稱為興趣，但這種興趣是占有的滿足。擁有的時候，覺得很快樂；擁有之後，又想要更多。內心貪得無厭，永遠無法滿足，也不能從中獲得安定的喜悅。

興趣不一定是有形的東西，譬如利用閒暇時間當義工，去幫助需要幫助的人，洗洗衣服、打掃廁所、清理環境等。這不是向外追求，而是奉獻自己來尋求內心的滿足及充實。像這種助人的興趣培養起來，對心的安定會有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，尤其是宗教的信仰。不管信仰什麼宗教，都能做為我們最終、最實際的歸屬。

有宗教信仰的人，對於死亡、危險，不會有莫名其妙的恐懼。譬如信仰神的人，認為一切都是神的安排，輪到自己倒楣時，再怎麼擔心也沒有用。如果信仰佛教，則認為這是因緣果報，因果沒有輪到我，不需要擔心，因為根本沒有事；如果輪到我，擔心也沒有用，又何必擔心？對於死亡，信仰神的人說很好，可回歸天國；信仰佛教的人也說很好，可以往生西方極樂世界。因此，有宗教信仰的人，可以減少很多危險、恐懼、不安的情緒。

在中國人的環境裡，因為儒家背景的關係，對於宗教信仰比較淡漠一點。但是，能培養出像孔子那樣偉大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係，他本身就是一個宗教。如果尚未到達那種層次，人還是需要宗教信仰，讓我們能夠減少一點煩惱。

( 選自《是非要溫柔——聖嚴法師的禪式管理學》 )