

安下心來——如何安心？

普通生活中如何安心：在日常生活中，我們面對一切的問題——生活、家庭、生命安全、解脫生死等等問題，這些問題時刻縈繞心頭，無法安心地過日子。對修行人而言，這會造成阻礙，因此必須破除身見，破除對身體生命的執著。

另外，死亡是人類最恐懼的事了。在混沌初開、茹毛飲血的草昧時期，人類的生命即飽受威脅，要防洪水、防猛獸，跟大自然搏鬥、求生存。接著進入文明社會，又由於利害的衝突，導致人與人之間的相互殘殺，宗族與宗族、部落與部落、種族與種族、國家與國家之間，紛爭頻仍，戰禍綿延。

以個人的生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也可能因意外而死。「人命危脆，在呼吸間」，我們必須接受這個事實。能夠坦然地接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。只是在未死之前，一定要設法生存下去，不能自殺，否則就違背了佛法的因果關係。另外一層，如果怕死，也可以藉著努力修行，改變宿業，把壽命延長；而真正的修行者，對死亡是不會恐懼的。

—法鼓文化《禪的生活》