

四要安定人心 — 聖嚴法師

雖然《心經》中已經告訴我們，什麼是正確的人生價值觀，但是當前人類由於物質文明過度蓬勃、社會結構變化太快，造成人們價值觀念混淆，不清楚什麼才是真正的需要，什麼是貪求的想要，什麼是實至名歸的能要，什麼是責任所在的應該要。因為無法釐清這四要：「需要」、「想要」、「能要」、「該要」的分際，所以大部分的人都是跟著社會風氣潮流而人云亦云，只要別人有的，我也要有。

而且現代人「需要的東西不多，想要的東西太多」；不應該要的也要，不能夠要的也要。如果想要的得不到，便會導致內心不安定，社會問題叢生。

1 需要 VS. 想要

生命與生存密不可分，確定了生命的目的，生活才有價值；而生活的價值是由主觀的自我中心，以及客觀的社會環境所共同建構而成的。在這個價值之中，有一些最基本「需要」的東西，是我們賴以生存的條件，包括物質、精神兩方面。物質的生存條件可以非常簡單，舉凡生活上最基本的吃、穿，以及居住的生活空間、環境等，這是連原始人也可以很容易擁有的。到了現代社會，一些現代化的設施，如交通工具、電腦、電話等，也成為社會大眾的必需品。

「想要」是指除了必需品之外的額外需求，往往是為了滿足內心的虛榮，或是裝點外在場面的奢侈品、裝飾品等。不過，在不同的場合、不同的身分地位，需要有適度的莊嚴，所以也可以算是一種需要，但分寸一定要掌握得宜。

精神生存條件就不一樣了，如果是主觀的精神需求，希望自己生活得更快樂、更自在、更富裕、更滿足，這也是需要，因為對某些人來說，沒有了它就覺得生活沒有意思；但其實這是一種欲望，是為了滿足內心的空虛，所以也是自私的「想要」，因為站在大環境的客觀立場來看，沒有它，還是能生存，還是能發揮生命的價值。

生命中真正需要的東西並不多，只是從主觀的立場看，才覺得沒有了它生命很空虛，覺得沒有了它活得沒有意義，這純粹是個人的價值判斷。所以，如果只是講「需要」，定義非常模糊，在衡量與「想要」間的差異時，應該分別從自我觀點，以及總體客觀的立場同時來考量。

其實，在面對一些抉擇時，很容易混淆「需要」與「想要」，尤其當有錢、收入好時，自然會去買一些不需要的東西，例如鞋子還可以穿，但有新款上市後，因為害怕落伍而去買，在那個時候會認為跟得上流行，對個人生活是絕對「需要」的。可是，當經濟拮据時，就不會覺得跟得上流行是這麼的「需要」了。

2 能要 VS.該要

「能要」的意思是說，在個人能力範圍許可下，以努力付出而獲得所需要的東西，但若能力不足，就該讓賢，不應強求。

在我們的一生中有很多事情，包括名、利、權、位、感情等，著實引人欣羨與渴求，但是在想得到它時，必須仔細想想：自己的能力及付出是否實至名歸？是否已經水到渠成，而不是過度強求？如果付出不夠多，能力、因緣皆不具足，卻還希望能得到它，這便是貪圖非分，只會增加痛苦與傷害。

至於「該要」、「不該要」，若以時下年輕人流行的：「只要我喜歡有什麼不可以！」而言，便是沒有分清楚該要、不該要的分際。許多人的欲望無窮，喜歡的、想要的事物太多了，這時候就應該自問：該不該喜歡？該不該取得？例如名位財勢，人人都喜歡，可是非分之名，是虛名；非分之財，是橫財、不義之財；非分之位是虛位，這些都不應該要。當然，如果是實至名歸，自是受之無愧，甚且是一種鼓勵。

3 心靈環保

在我們的日常生活中，真正需要的東西並不多，想要的東西卻非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。但是在這紛雜的社會環境中，如何平衡這「四要」？又該如何取得內心的安定呢？

我們應該從「心靈環保」的角度出發，一方面保護我們的心不受環境的污染，增強對環境的「免疫系統」；一方面內心不要有妒嫉、忿怒、猜忌、自私等種種不好的心念，以免使得環境變得更糟糕；練習著時時覺察自己的起心動念，清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。在人生的過程中，若能清楚明白這「四要」，便能有明確的方向感，而且也會過得很平安。

摘自法鼓文化《法鼓山的方向》