

## 為何心不安？ — 聖嚴法師

人心不安的原因就是沒有安全感，也就是有一種不確定感，不知何時會發生危機。另外，並不是現代人才特別容易不安，而是人世間的每一刻都是不安定的。不過，有不安的危機感未必是壞事，面對危機，假如胸有成竹，知道應對方法，心就會安；但如果不知道何時會有危機發生，也就是對未來沒有把握，也沒有能力應對時，就會覺得恐慌。所以，只要有隨時面臨危機的心理準備，就不會如此不安了。

所有宗教都有其共通性，雖然它們所採取的儀式及所誦的經典略有不同，但是所產生的功能是相同的。以佛教而言，所謂安心，可以分成「有心可安」及「無心可安」兩種層次。「有心可安」就是無論自己心安不安，仍應每天做「功課」，所謂「功課」，是指佛教徒每天都要做的「早課」及「晚課」。晨起時，首先要在佛前拜佛、誦經，晚上就寢前也有晚課，用膳時，也有叫作「供養」的禱告儀式。

此外，無論在任何場合，時時念一聲「阿彌陀佛」，例如他人發生意外，不管是否與自己有關，一旦知道就念一聲「阿彌陀佛」，這句話就像是西方人說的「God Bless You」的意思，能夠使人安心。另外，還有誦經、拜懺及打坐等功課，這些最好是每天都做；如果能經常處於這種宗教氛圍中，時時提起正念，對於世間所發生的種種狀況，就不會受到太大的影響。

例如，突然被醫生宣判已經是癌症末期，如果發生在沒有宗教信仰的人身上，會感到非常痛苦及害怕；如果有宗教信仰，就不會過於擔憂，因為他知道生命無常，而且死亡不是人生的結束，所以恐懼的程度會減少許多。如果能抱持這種心態，就比較不會影響病情，而使病情更惡化。許多人都是自己嚇自己、過於煩惱，所以生病後很快就過世了。因此我常勸人：「生重病時，把病交給醫生，把命交給佛菩薩，這樣一來，自己沒有事，還有什麼好痛苦的呢？」

還有，我們要相信因果，任何事情發生，都有它的原因，只是因為人類愚癡，所以不知道是什麼原因。但事出必有因，既然有原因，就不必怨天尤人，因為該發生的事一定會發生，而不該發生的事，一定不會發生，所以也沒什麼好不安心的。

最好的安心方法，就是為了使眾生得到平安而努力。因為關心眾生的安危，就不會執著於自己，自己的問題也就不存在了。所以只要將個人奉獻給眾生，就能放下我執而得到心安。

（選自《不一樣的生活主張》）