

## 心要向內看，不要向外看 — 聖嚴法師

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」。

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。如果我們能夠盡自己的力，能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得多少就得多少。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；或明明知道非要採取這樣的態度來生活，就會快樂一點。

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。心老是向外看，就不會有安全感，因為心外沒有安全的空間，也沒有安全的時間，不可能有絕對安全的保障。譬如，要出門時，為了交通安全，買個保險，是安全還是不安全？明明知道不安全，才需要有各種的保險，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。

其實，生活要踏實，唯有自求多福。自求多福就是居安思危，心中隨時預備著，不安全的事會發生是正常的。當然不發生最好，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。若能時刻安住於現在的時間與空間，我們的心就更容易安定踏實。

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，如興趣或信仰。有興趣、信仰時，不管任何時候，心比較不會浮動，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，選擇自己比較契合的項目來培養。任何一種興趣都可能被培養起來。興趣可讓自己在無聊的時候、在無助的時候，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，但這種興趣是佔有的滿足。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或志工，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，對自己的安心有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，是思想的，尤其是宗教的信仰。不管信什麼宗教都一樣，有一個宗教的信仰，是我們最終、最實際的歸屬。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《是非要溫柔》