

安心—在於生活的少欲知足

留得青山在，不怕沒柴燒，我還有呼吸，當然滿足了。

當你的心在忿怒、憂慮、恐懼，不能夠平衡的時候，念這四句話，心就能夠安定下來。因為還有呼吸，雖然什麼都沒有了，至少還沒有死；活著還能呼吸，表示還有希望，就是一個有福報的人，又何必那麼擔心、憂慮與恐懼呢！

為了個人的私利，應當少欲知足，安自己的心。

為了眾生的福利，必須盡心盡力，安他人的心。

少欲知足，就不會有強烈的欲望而貪得無厭，就能夠安自己的心了。

安他人的心是一種菩薩行為，也是一種慈悲願心，應當發起悲願來利益眾生，為他人謀求福利；否則僅僅少欲知足，不但不夠積極，甚至還有可能是消極的。

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利。

上等人安心於道，發菩提心、行菩薩道；中等人安心於事，給他適量而較忙的工作，他就不會自尋煩惱，或為他人製造煩惱；下等人只知安心於名利物欲的追求。希望大家至少能做到安心於事，而非追逐名利的下等人。

—法鼓文化《平安的人間》