

如何安心

禪宗有一個故事，是初祖菩提達摩和他的弟子慧可禪師之間的對話。慧可禪師老是覺得心裡問題很多，希望菩提達摩能夠幫他安心。於是菩提達摩問他：「你的心在哪裡？把你不安的心拿出來讓我看一看！」結果他找不到自己的心，這時菩提達摩就告訴他：「我已經替你把心安好了！」

人之所以內心不安的原因，歸結起來不外是嫉妒心、擔心、瞋恨心、憤怒心、貪心，以及種種矛盾衝突。這衝突包括自己與自己，或自己與他人之間，以及現實和想像或期待之間的落差。

譬如嫉妒心，有時我們看到別人的表現好，心裡就會不舒服，其實別人有好的表現應該要讚歎歡喜，感同身受。而且對別人的成就，我們也可沾一份喜悅，甚至起而效法。與其嫉妒別人，不如去瞭解他人能夠成功的原因，並且看看自己要怎麼做才能夠像他一樣優秀。但是，有時別人能得到的，也許自己付出了同樣的努力還是得不到，這時就要想到可能是因為自己的因緣福報不夠，只要再努力，然後加上因緣福報的促成，自然就會成熟了。

所以別人的成功，一定也是辛苦努力來的，即使不是這一生的辛苦，也是過去生累積而來的。有的人會對別人生來有錢、有地位，感到不服氣，覺得自己辛苦一輩子，既沒有錢，也沒有福氣。這時我們就要想到，這是別人過去世努力修來的結果，不用羨慕，也不需要嫉妒。

另外，貪心也是常使人心不安的原因，能夠得到的不叫貪，得不到的卻想要，這才是貪。貪得無厭是很痛苦的事，其實能夠得到的自然會來，所謂水到渠成，根本不必挖空心思去想、去和別人爭，只要努力去經營，自然會開花結果。如果成果沒出現，表示因緣尚未成熟，也不必為此難過。能夠這樣想，就可以消除因貪而產生的痛苦了。

事實上，內心不安，多半是庸人自擾，自尋煩惱。當覺照到心不安的時候，可以先瞭解心為什麼不安？找到原因之後，就會發現很多煩惱都是沒有必要的。例如參加聯考，有的人考完試，每天等著放榜，心裡等得很不安，一直在擔心會不會上榜？究竟考上哪裡？這時如果能轉念一想：「反正都已經考完了，擔心這麼多也無濟於事。至於放榜以後究竟會怎麼樣，到時候再來打算，現在擔心也沒有用。何必自尋煩惱？」這樣一想，馬上就會心安，覺得自己的胡思亂想真是無聊！所以，人不安心的時候，可以反思，問問自己不安的原因是什麼？如此一反問，很容易就會發現往往只是自己想太多，事實上，沒有什麼值得煩惱和難過的。經過這樣的省思，心就會安定下來。此外，內心不安的時候，也可以念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」聖號，將心、念頭安住在佛號上，不再去想那些煩惱的問題，心自然會慢慢安下來。