

如何把握當下，自我安頓？ — 聖巖法師

時間是生命中很重要的元素之一，可是許多人卻往往把時間浪費在過去或未來上，而沒有把握當下。

對於過去，不是悔恨，就是沉溺留戀；對於未來，不是憂慮，就是有許多幻想；而對於現在，則輕易讓它溜走。因此，在修行的過程與觀念上，都是強調「把握當下」。

因為，過去的已經過去了，再怎麼回想，也無法改變；而未來的根本還沒來，想再多也沒有用，唯有當下才是我們應該珍惜與努力的。

* 充實每一個「現在」

只要每一個「現在」都好好充實、不虛度，自然就不會有機會為過去悔恨，因為所有的過去，都是由現在所造成的；也不再需要為未來擔憂，因為未來的好與壞，也是由現在所種下的因而結的果。

唯有踏實照顧好當前的每一刻才是最實在的，否則，可能過去、現在、未來三者都會落空。人生苦短，生命中的每一刻都很珍貴，如果輕易浪費，豈不是很對不起自己？也對不起社會？只要能做到「活在當下」，佛也就存在當下。

* 當下的心有無限希望

所謂的「佛」，並不是在西方極樂世界，或未來如何修行才能成佛，只要活在當下，不思前、不思後，當下的心就會包容著過去與未來，在這一念當中，等於繼承了過去的無量功德，並包含了對未來的無限希望，這是禪修的基本態度。但這並非意味著不必在乎過去或未來，還是可以對過去適度回憶，對未來也應該有計畫，重點在於不能沉溺於過去，或活在虛幻的未來中。

選自《不一樣的生活主張》