

找回真正的自我 — 聖嚴法師

相信沒有人會承認自己不知道自己是誰。你一定會說：「我就是我啊。」但是你可曾想過，我們所認為的「我」，或者「自我」究竟是什麼？你可能因為從小到現在，大家都叫你這個名字，你也已經聽慣了，就覺得這個名字就是我，我就是這個名字。

你也可能會認為：「我的身體是我，我的家是我，我的思想是我，我的能力是我，我的財產是我，還有我的太太，我的先生，我的孩子，都是我的。」但是在這些話裡，出現的只有「我的……」、「我的……」，就是沒有說出究竟什麼是「我」。

例如：這是誰的身體？是「我的」身體；誰的思想？是「我的」思想；誰的觀念？是「我的」觀念；誰的判斷？是「我的」判斷；誰的鈔票？是「我的」鈔票；都是「我的……，我的……」。

那麼，「我」到底是什麼呢？

事實上並沒有一個真正的「我」！

所以，我們根本不知道自己是誰，因為從小就被外在各種的價值觀念所佔有，被物質的環境牽著鼻子走，成為外在環境的奴隸而不自知。為了我的身體、我的財產、我的家人、我的……，又哭、又笑、又歡喜、又懊惱，全都是為了「我的」，沒有一樣事情是為了「我」。這是多麼的愚蠢呀！

仔細想想，我們剛出生時，腦中本來沒有知識、學問，也沒有記憶，但是隨著後天的學習，漸漸地會辨別事物的名字、形象以及數量的多少。然後又進一步做出諸如——「這對我有沒有好處？對我好不好？」「誰是愛我的？誰是不愛我的？」「我喜歡什麼？不喜歡什麼？」等等價值判斷。而且在長期社會化的過程中，為了讓周遭的人所接納，也漸漸學會了抹滅自己真正的聲音，掩飾自己真正的感情。

於是，口是心非久了，連自己真實的感覺都無法體會，也失去了辨別事物真相的能力。身心往往處在無法主宰、無法掌控的情況之下。

真正的自我，應該是能夠主宰自己，能夠差遣、調配、控制自己的身心活動，自己能夠做得了主，這個才是自我。應該要向東走，就不會往西去；能夠主宰自己的雙手去救人、助人，而不是殺人、不是打人；也能夠主宰自己的心，讓它生起慚愧心、謙虛心，而不是驕傲心、自大心。

可是我們往往易受環境影響而轉變，隨著環境而動搖，以佛教的說法，那是隨「業力」而轉。「業力」簡單的說，就是過去的無量世，一生一生所做的一切善、惡，在現世得到的一切結果。

我相信任何人都不希望自己變成環境的附屬品，都希望做一個能夠主宰自己的人；也就是不要隨著業力而轉，這就要靠願心和願力來轉變。否則只有隨波逐流，隨著環境的「風」在轉，隨著別人的腳步起舞，成為環境的附屬品，而不是轉變環境的人。

盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。

希望大家，也祝福大家：能夠找回自己。

本文摘自法鼓文化出版《找回自己》