

## 做自己的主人 — 聖嚴法師

日本禪師鈴木俊隆寫過一本英文書，書名叫作 ZenMind, Beginners' Mind 《禪心初心》。意思是說，禪的心，就是初發心。所謂初發心，就是從自我開始，不斷的跟自己在一起，跟自己約會。然後，要放下自我，這才是最後的目標。

我，是不實在的，因為一般人的心，都不是跟自己在一起，而是跟自己以外的東西在一起。譬如現在的環境、過去的回憶、未來的想像。所以類似「依草附木」的遊魂，沒有自己固定的身體，它們飄蕩不定；孤魂野鬼，依靠草木為身、為家、為自己；但是，那不是無我，而是沒有辦法安定下來做自己的主人。

禪修者，不要管過去、未來、以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。簡單地說，就是「生活在現在」、「開始在現在」、「佛就在現在」。最後，連「現在」也要放下，才是真的悟境現前。

現在，是有活力的，有力量的；不是呆板的，死氣沈沈的。

現在的每一個念頭，都是新鮮而有趣味的，都是新的開始，沒有需要後悔的事，沒有值得自負的事。

如果，能感受到自己時時都是在開始，就不會有時間去妄想，或者是昏沈。因為，人如果離開了現在的立足點，即使活著，已沒有立場，也是一個沒有自主能力的人。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《禪鑰》