

## 來去自在

若能放下自我，便是得大自在，便能來去自如。這都是內心的境界。也就是說，若要我來，來了很好；若要我去，去也不錯，這叫來去自在。並不是說：你要到那裡，就去了那裡；你要來這兒，就來了這兒。曾有一位禪師，身體雖然被關在牢裡，心裡卻相當自在，旁人問他：「您在牢裡做些什麼呀？」他回答說：「我在遍遊十方三千大千世界。」禪師不但在牢裡身心自由，放出牢去當然也會覺得很好，這叫來去自如。能有這樣的工夫，便是智慧的表現。這種智慧，就是不要把原來不是我而妄想當成我。一個人如果能把自我放得下，不僅是智慧，也有大福報。智慧不見逆境，福報不遇困擾。

## 法鼓文化－《禪的世界》