

## 35、什麼是“自在”

心經的第一句也有“觀自在菩薩”。

“自在”即自己在自己，即把心安住自己。自己即現在的自己，即是說把心安住在“現在”，就是心安住在當下的意思。

如果你想“自在”，請你照“它”的意思，把心安住在“現在”和“這裏”(here and now)，就是說安住在當下，是和以前所說的一致的。

“自在”要不斷地學習：一有機會，便要做「自在」的練習；不斷的做“自在”，你便會自在。請你努力的嘗試，你便會得到它的成果“自在”。