

愛自己

愛自己，並不違背大乘佛教的內涵。它不是說一個人不應該愛自己。捨離自我與珍愛他人，和愛自己並不相違。事實上，修持大乘法，菩提心，是愛自己、照顧自己的最好方法。

文／梭巴仁波切 1996 年 11 月在倫敦的開示

我們用身、語、意所造作的一切都是爲了安樂。即使是最小的昆蟲，比如那些看起來忙碌不已、跑來跑去的螞蟻，牠們的一舉一動也都是爲了得到安樂。看看我們自己和其他有情，可以發現有件事情是一樣的：我們所做的一切都是爲了得到安樂。

我們不想經歷的是「問題」，我們想獲得的是「安樂」。我們可以用「心」來止息問題，止息一切不愉快的經驗，我們也可以用「心」來獲得一切的安樂。爲何如此？因爲問題和安樂不是從外界而來。問題和安樂的造作者，是過去世的自己。因此，我們可以用「心」止息所有的問題，獲得平日短暫的安樂，以及究竟的安樂，菩提正果。

那些不信宗教的人，也就是對宗教沒有任何信心、不禪修的人；和那些表面上信仰宗教、念祈請文、甚至禪修等等的人，兩類人所遭遇的問題，同樣都是因爲不了解愛自己的意義而產生的。一個人應該愛自己，給自己自由，然而，這是什麼意思？如果我們對這一點持有錯誤的見解，問題將如影隨形。

在佛教中，特別是大乘佛教，愛自己最好的方式是揪出所有問題的根源，它就在你心中：自我，自我愛惜的心。所以，如果一個人捨下珍愛「自我」，他所經歷的情況就變得無關緊要，問題也就不復存在了。

一分鐘前有那麼一個陰鬱、像座山一般嚴重的問題；但當你放下那個使你覺得「我要自殺，沒有其他辦法可以解決，我沒辦法改變」的問題那一分鐘，問題消失了。情況曾是那麼的糟，但是在你放下這憂慮的、自我中心的想法時，問題消失了。那個人仍舊不愛你，不善待你，對你很壞——情況依舊——但是當你捨下自我，你就不再當它是問題來經歷了。而改變你自己的心一定也能影響別人的心，有助於帶來改變，停止他們負面的情緒思考。

先不談成佛的諸多結果，捨下自我中心的想法時，會馬上帶給心什麼影響呢？結果是寧靜、安樂、知足。擁有菩提心使你內心充實，你發現生命變得更有意義。

即使你不懂許多佛法，即使你只知道「唵瑪呢唄吽吽」，其他什麼都不懂，如果你放下生命中各種問題的根源，如果你放下那使你心裡老是像個嬰孩般哭鬧著：「我不快樂，我不快樂，我不快樂。」的「我」，你會找到安樂和滿足。無論你學了多少佛法，無論教育耗費了多少表面的文字與釋義，只要心永遠在心裡哭鬧著：「我不快樂！」「我」、「我」，「我」就成爲人生的焦點。

愛自己的意義，就變成愛執取，那情緒化的心。你變成貪執、世間八法這邪思的奴僕，而不是試著擺脫這種念頭。如果有人干擾到這種妄念，你就視之爲問題。事實上，這種苦因是最大的敵人，阻擋你放開心胸或得到證量。它不容許你得到究竟的自由，徹底解脫一切苦，包括生死輪迴及其肇因，也就是業和煩惱。這種苦因不讓你見到「我」的空性，並封鎖了斬斷無明的智慧，無明乃輪迴之根。

倘若不在這情緒化心緒的過失上做足夠的禪修，就會淪爲它的奴僕。貪執成爲上師；你聽從並依循它所有的教言。既然你對愛自己的定義是隨順貪執的意欲而行，自然永遠都不會滿足，不會快樂。

即使你學了全部的教法，把幾百部經典跟續典全都背了下來，可以毫不費力、流利的解釋，不快樂的心依舊如故。

因爲如此，可能會造成一些謗法的危險。因爲事情有些不對勁，所以就怪罪佛陀的教法，這會造下非常重的惡業。「西藏大乘佛教的傳統一定有問題，其中一定有些錯誤。爲什麼會發生這種事？」一個人之所以無法脫離不滿足的原因，是因爲他不了解佛法的基礎修持。基本的道次第禪修被忽略了；一個人之所以不重視它們的原因，是因爲心總是追求更高深的教法，追求美麗的觀想而非苦難的觀想，不要地獄道。然而，禪修暇滿人身、無常及死亡、業果、惡趣苦卻是精華。

當然，我們可以說些好聽的字眼，例如菩提心，但是如果一開始沒有出離此世的體悟，其次，沒有出離輪迴的體悟，根本不可能會有菩提心的真實體悟。一個人可以大體上有一副好心腸，但是如果沒有出離心，你不可能獲得菩提心的真實體悟。甚至一個人可能修持過那洛六法的圓滿次第，沒有出離心，就不可能有菩提心，而菩提心非常務實，它使我們能夠趨入大乘道並證得佛果。證量必需循序漸進地發生。

即使一個人什麼學問都沒有，但他的心已解脫情緒化的思緒，他心中會獲得非常深邃的寧靜。雖然他看起來不怎麼興奮，沒有跳迪斯可（我開玩笑！），卻有不可思議的寧靜。因爲他放下了自我中心的想法，不再把它捧得像嬰孩，像珍寶，所以沒有寂寞或消沈的問題。像這樣放下的人開啓了成佛之門，開啓了個人及每位有情的安樂之門。

這情緒化，貪執的心是你的心，這健康的，出離的，與佛法相應的心也是你的心。滿足來自與佛法相應的心。如果你依隨此心，這自由的心，別人的批評也不會打擾到你，這傷害不到你的慈悲。但當你依隨貪執心時有人批評你，這會打擾到你，這傷害了你。當你變成貪執的朋友，你開始視這情緒化的心爲你自己、你的存在，當別人的批評傷害到你的貪執時，這顯現得好像它是在傷害你。

倘若你如此分析，你是否覺得受傷害，完全操之在你。你可以運用情境使自己更安寧，帶給自己滿足與成就；迅速獲得證量，迅速圓滿菩提道。

要轉化每一件事爲有利的情境，封鎖所有的問題，整個關鍵在於你依隨哪一種心，你依隨煩惱或佛法——你的心是煩惱；你的心是佛法；自我或菩提心；貪執或自由的心。你可以擁有知足的心，那是清淨的法。一切由你決定。