

強烈不滿意自己，怎麼送慈悲？

若這個人對自己強烈不滿意，連說「我愛我自己」也沒有辦法，有什麼方式可以讓他送慈悲給自己？

以前的個案為例，當他對左手失去健康，非常不滿意自己時，先要讓心接受不滿意，背後是一種苦，一種不自由的苦。要對自己說：「我知道你很辛苦，我知道你很受苦。」這句話可以重複講。

包括婚姻的爭吵、或遇上婚外情，也可以這樣幫助自己。常聽到一方說：「我到底哪一點比第三者差？」這也是不滿意自己，好像自己輸了。此時要對自己說：「我知道你辛苦了，我知道你盡心盡力了。你在可能的因緣裡，已經做到最好了。」這樣，心就會鬆掉，柔軟會

出現。然後再說：「我對不起你。」這裡的「你」，就是我。對自己的左手或不滿意的部分說：「我很對不起，我願意原諒。」重複講。

我可以輸

心靈有堅固的一面，就是「自己一定要過滿意的人生」。因為我們只允許如意的，不允許不如意的；只允許完美，不允許缺陷。你還可以說：「我允許缺陷存在，我的生命可以贏，也可以輸。生命中不管是贏或輸，我都可以自由。」要很柔軟地對自己講這些話。

這樣的語言，會瓦解我們固執、沒有放空的部分。若有信仰，也可以感受佛菩薩全然愛著你；若沒有信仰，可以感覺天地宇宙中，有種能量，一直愛著自己這個生命。去看看藍天，或看看月亮，連月亮都愛著我的感覺。

遭遇困難時，我們只想聽到：「我愛你。」處在高度不完美、不滿

意的狀況時，先對自己有一種同理，對受苦狀況的接觸與允許。之後會發現：心是可以鬆解的，可以過一種比較自由的生命。可以完美，也可以缺陷；可以輸，也可以贏；可以健康，也可以生病。如此就能得到真正的自由，你可以接近一種「活在當下」的滋味。

當下的狀況，不一定是我們想要的。但我的心，願意與它同在。那就是一種——很柔軟的慈悲。

香光莊嚴雜誌社

國立臺灣大學佛學數位圖書館

