

# 不再想自己

◆ 撰文 / 何日生

在慈濟多年，非常快樂！但是如果曾經有不快樂的機遇，反省起來都和一樣事有關，那就是「我」。我似乎不夠被重視，我的貢獻似乎沒有被那些人肯定，我的辛勞有人不知道，他們不夠喜歡我，那件適合我的任務，卻沒有能夠讓我參與！「我」，一切的苦，一切的煩惱都和「我」有關。

記得在紅塵滾滾的歲月，一切的努力都是為自我。有一次和家裡師姊提到，我有機會從政，或許我應該選擇那個機會去實現我的理想。師姊很坦白的告訴我：「其實我不覺得你有什麼理想！你不過想要有成就，想要擁有更大的權力罷了。」那句話很刺，但是一針見血！應該說是很幸運，終究沒有踏上追逐權力之路。

但是為自己有什麼錯？從小到大不都被教導要學習如何成就自我嗎？中國人不也說：「人不為己，天誅地滅。」

西方社會也強調人必須追尋自我。自我是西方自由主義思想的根本，也是它的終點。人必須認識自我，追求自我，完成自我。

自我成了現代人最巨大的圖騰，最絢麗的夢想，最顛撲不破的框架，最令人迷眩的鏡子。

英文Narcissism，水仙情結，是人最極致的自戀寫照；希臘神話裡的美少年納西斯愛慕自己，看到河中倒影，探頭要去捕

捉美麗的自己，最後溺斃。這是一個寓言，我們堅定的跟隨自己的渴望，無止盡的想填滿它，最後深陷極度自我的沈溺中。人一輩子為自我而生，也死在自我的追尋裡。

在佛教思惟裡卻教導人去除自我，不要追求自我，因為自我是苦的來源及理由。我，從何產生？笛卡爾說「我思故我在」，我能認識，所以證實我存在。但是不具認識能力的低智能者，當然也存在，所以維果斯基認為，「我行動所以我存在」。佛教思惟說，無明，所以我存在。

無明，意謂著因為貪欲所產生的盲目、無知、昏聩、顛倒。自我明明不存在，我們偏偏認為它存在，這是無明造作出來的。自我為什麼不存在，科學家分析人的基因其實很複雜，但是人再怎麼特別，和老鼠基因的相似度，竟然也有百分之九十七。個人的獨特性以基因的觀點來說，差別就是那麼幾個位點。

另外就社會環境來看，每一個人的人格都是受到環境薰習形塑。心理學家發現全世界的孩子，在三歲之前所畫的繪畫，其形態都很類似。三歲之後，人開始畫他所處的文化教導他的東西。人都是文化環境的產物，和基因一樣，一切的我的人格，我的期望，我的執著，我的見解，我的情感，我的憤怒、我的喜愛，無一不是世代基因與環境錯綜複雜的交錯之後，所

產生的我。自我，它的獨特性究竟有多少？從理性去分析，自我不存在。

我們的存在來自於千千萬萬個其他個人，我們也將活在其他千千萬萬的其他個人身上。這是科學的理性分析之必然。每一個存在都是相通連，我們呼吸的空氣，也是億萬年前曾經存在於恐龍肺部內的氣體。孔子、耶穌、佛陀走過的泥土，揚起來的灰塵，如今都存在我們的身體之內。一切生命都是互相依存，互相關連，沒有任何一個生命可以單獨存在。因此，不斷的思索累積自我，界定自我，就像是把一個玻璃瓶中的某些氣體釋出，硬把它與整個大氣分離，然後說它不是大氣的一部份。亦如同把一滴水從大海中分離，然後說這滴水是獨特的水，這種認知不只沒有意義，更會窄化生命並加速它的終結。

真正的「我」，無形無色，無味無覺，不可把握與捉摸，但是卻能夠在不同的存在裡存在。裝水的瓶子是空，含納眾人集會的房舍是那個空，承載萬物的也是那個空。空就是那個真正的我。一個能舀水的木勺，不是因為木塊本身，而是因為有那個被挖出來的能裝水的特殊凹陷的弧度。承載著身體的吊床不是那塊布本身，而是那弧度的力量。能讓船隻乘風破浪的不只是那船身的巨木，而是船身的弧度結構。能撐起西斯汀大教堂圓形屋頂的不是那巨石，而是那完美的圓形弧度。自我，就是那弧度，雖然形體不同，但是能運作的卻是那個弧度。自我就是弧度產生的力，那無形的能量，那看不見，摸不著的

「理」與「能」。

但是無明，卻將木塊當作本質，把巨木當作是船的根本，把巨石認為是撐起教堂屋頂的基礎。真正的力量是看不見的，可大可小，非大非小。是無明把自我形塑，把自我變小，把自我侷限起來。所以覺得有生滅，有擁有失去，因此感受到苦。試問，弧形的這個理、這個力、這個能，有何增減？船的巨木會腐朽，教堂的巨石會生苔，吊床的衣布會腐朽；但弧度這個力與理所產生的能，卻無增減。

有形、有想、有欲、有執的自我是牢籠，一切的苦都源於它，一切的生滅都歸因於想把握它。所以證嚴上人說，有我是苦，他要慈濟人擴大自我，甚至做到「空我，無我」的精神去為眾生付出。懂得放棄自我，「看淡自我」，才是生命真正快樂的泉源，才是人生幸福的依止。「心包太虛，量周沙界」，心要能包容下宇宙虛空的一切，心量必須連一粒沙都能關照愛護。人就不會自囚於自我的小小枷鎖裡。

如果你做不到放下自我，那不妨強迫自己看看，停止想自己，想一想還有哪些人需要幫助，需要你的愛。相信你將在擴大心量的同時，修正把自己侷限在自我牢籠裡的那分無明之苦，你將找到寬闊自在的無限心靈之力、理與能。🌿