

# 我是自己的禮物

有晚臨睡前跟兒子聊天，我告訴他：「你知道嗎？你是媽媽一生中最大的禮物。你出生那一刻，已經賦予我很多愛與幸福，讓我發現原來我『這樣』就夠了，所以多謝你。」

五歲的兒子回答：「你和BB貓也是我的禮物，而我也我自己的禮物。」

當我聽到「我是自己的禮物」這個概念時，覺得很有趣，因為我從來都沒想過這個可能性。送禮物給自己或善待自己這個概念並不陌生，但若「我是自己的禮物」的話，會以什麼態度去活出自己的人生呢？

想着想着，兒子說得對，每個人一出生就被賦予一個載體（身）與心靈。若身體是一個硬件，那麼心靈則是軟件，這套與生俱來的軟硬件，可以幫助我們成就理想的人生。

硬件出生時已具有強大的自癒功能，若能好好照顧它，它可以健康地陪伴我們到老。軟件出生時則有着各種各樣的可能性，視乎成長過程中遇到什麼體驗，不同訊息就會被下載起來。



每個人出生時都被賦予「生命」這份禮物，它有如一棵盆栽、一隻小寵物，我們不能把牠們帶回家後擱在一旁，置之不理，否則牠們不能健康長大。身心靈也一樣，需要好好照顧。邀請大家靜下來深思一下：

- 我如何對待身體的呢？
- 我有沒有好好照顧身體的需要呢？
- 我如何對待自己的心呢（這包括情緒、感受與想法）？
- 我有沒有透過守護六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）來保護我的心呢？
- 我能感到自己的存在價值嗎？
- 我有沒有好好照顧這個存在？

大家可以審視一下平常如何對待自己的六根，譬如：

- 讓眼睛接觸什麼？
- 讓耳朵聽什麼？
- 讓鼻子聞什麼？
- 讓舌頭嘗什麼？
- 讓身體感受什麼？
- 心想什麼？情緒一般停留在什麼狀態？

不同的感官印象就像食物一樣，有營養的食物可以滋養身心，無營養的食物則會增加身心的負擔。透過修行，我們可以有意識地攝取滋養身心的養份，這樣能減低心中的貪婪、嗔恚與無明。

希望大家好好照顧自己這份禮物，當自己被適當地照顧時，我們的存在亦能變成身邊人事物的一份禮物。📖