我愛　優多羅

佛經中有「我愛」的名詞，「我愛」就是愛我自己，愛我喜愛的事物，如親人，心愛物等。「我愛」是萬惡之源，強烈的執著、不平等，因為有愛，所以產生憎恨，沒有捨心，煩惱生起。

我愛，我與他人的對立；我愛，只滿足自我，以我為先，永不能體諒他人，不能站在他人的立場，衝突無可避免，鬥爭無法止息。只有親人才可關注親近，偶然遇到利害關係，因緣和合，親人也反目成仇。最後，落得孤獨，抱怨終生。

因此，應修習菩提心來對治，視眾生如母，善待一切眾生，做到忘我、無我。