



## 满亚法师



### 怎样忘掉爱过的人

满亚法师：

3年来我一直暗恋着一位同事，可是我不敢向他表白我对他的爱；很多人都说“女追男隔层纱”，但，对我而言似乎并不是这么一回事，我应不应该向他直言我喜欢他呢？

另，可能我不是一位能言善道的人，所以，有时我会觉得很难跟身边的朋友或同事打成一片，我应该如何才比较容易结交到知心朋友？

凤凤合十

凤凤仁者：

您之所以不敢向心仪的对象表白倾慕之情，主要是因为您害怕被拒绝，误以为一旦被对方拒绝的话，就会颜面尽失、自尊心受挫，甚至觉得是一件吃亏的事；殊不知，您根本没有在爱他，您其实爱自己更多！

您应该积极地学习培养心中的爱，以储备爱人的条件。目前的您，由于心中隐藏恐惧感，所以，才会爱自己胜于爱别人。您的自我与任性，来自于心里不圆满、不平衡，因此，您才需要用各种方法来保护自己，以防备及拒绝别人给您的伤害。

如果您坚强、富足及平衡的话，别人是没有办法转移您的心境与心情，任何外在因素亦影响不了您。

可见，您的遭遇正在为您“把脉”，诊断您的心病，并暗喻：您面对着很多问题；您没足够的条件爱人；您心里掩埋许多隐藏、克制、要求、压抑、虚伪、包装……如此，您确实是缺乏爱人的条件。

除非您把这些通通放下，那么，您自然就能拥有源源不绝的话题，轻易地与人交往、接心。

关着心门与人相处

您应该多找几个可以谈心的人给您剖析及分析您的心事与心态，让您勇敢的面对自己；您不妨坦诚告诉别人，您到底藏了什么心事在心底？惟有坦诚面对自己与他人，才能彻底的改善人际关系。

如果您“关着心门”与人相处，您所散发出来的必然是对立的能量，您当然是不容易结交到知心朋友，而且，别人跟您相处时，也一样不会把心门打开，

最终将导致恶性循环。

惟有坦诚面对及诉说心中情，才能够放下；一旦放下，您就能还原、富足，也有条件去爱人。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》23/04/2006