



## 满亚法师



### 停止憎恨 学习宽宏心态

满亚法师：

我的哥哥是我父母亲最疼爱的孩子；无可否认，哥哥甚具吸引力，不论是大学学业成绩或运动方面，他都经常取得优异成绩，更是校内的风云人物。

尤其父亲，最是毫无保留地流露出偏爱哥哥的情感，他不但出席哥哥所有的运动项目等活动或赛事，也经常亲友面前夸耀他，往往都以他为自己的骄傲。

而我则是一个平凡的孩子，我的兴趣偏重于阅读、艺术和音乐方面。很不幸的，有一次，我无意中听到父亲说，我是属于妈妈的孩子；当时，我听后感到极度的失望：难怪，他从来不曾过问我的一切活动了！

坦白说，虽然我很尊敬哥哥，也仰慕他过人的智慧，在各方面都能取得优异成绩，但，有时我会无法控制地怨恨他抢走所有的注意力，我该如何修正这种不平衡的心理？

失宠的孩子合十

失宠的孩子仁者：

从您种种反应看来，显然，您对自己缺乏自信心，您内心其实极至渴望得到别人的赏识与重视；由于您嫉妒哥哥，所以，您误以为导致您心理不平衡的问题来自于他。

殊不知，您正利用您所谓的“父母将所有的注意力都投注于哥哥身上”之误解来给自己找借口。

相信，当您稍微年长之后，您将明白我们不可能讨好每一个人。例如，为人父母者无法使所有孩子都高兴；而我们也可能令所有兄弟姐妹或亲友、同事、老板等满意。

须知，小爱将能升华为大爱。相信，您父亲将透过疼惜您哥哥的举动，而延伸到爱护其他有缘或无缘的人，这是一件多么美好的事啊！

您应该意识到书籍、艺术和音乐也能丰富您的人生，继而感恩这一切因缘使您的人生更富足、更精彩，而不是钻牛角尖的计较为何父亲爱哥哥多一点？如

此，您才能从第一个家庭中学会尊重他人的选择。

您喜欢阅读、艺术和音乐，这是您个人的选择，任何人包括您父母都无法左右您的选择；您哥哥在学业及运动方面表现杰出，而您父亲选择支持他及多爱他一点，那也是他个人的选择，您不应该小气地想控制父亲把爱传送给谁。

终有一天，除了您母亲外，您将爱上另一位女性，因为，您有爱的选择权。

只是，我们都得为自己的选择负责，我们不应该无理地奢求别人为我们的不开心或问题负责。

您应该明白，您自我创造的错觉，正是您不高兴的来源。外在的人事物，只不过是激发您把自己不被接受和重视，所产生的嫉妒与恐惧心理表面化的其中一个媒介而已。

与其无明地嫉妒与怨恨哥哥，不如设法自我充实及让自己更坚强，以更尊重个人的选择和更爱自己；如此，您才能自然地相应身边的善知识。

否则，您若漫不经心地过日子的话，您自然无法敏感地注意到任何可以支持您的善人；也许，目前您年纪还小，人生阅历不丰富，所以不容易通达一般人情世故：相信，一旦您思想成熟之际，您将逐渐理解人与人之间的奥秘因缘，继而坦然面对与接受所有因缘。

如果类似的负面情绪再次升起时，您不妨尝试以正面观念降伏它、淡化它，而不是再增加另一个负面观念来强化这情绪。

意即，您不应该再憎恨您父亲或哥哥，否则，这将只会给您那憎恨他们的情绪火上加油而已，到头来，两造都无法从中得益。

您也许还会因为您父亲或哥哥之亲密举动而感到伤心，但，如果您继续增加另一个负面情绪来支持原来这不好的情绪的话，这将比其他可能伤害您的事件更干扰与折磨您。

因此，明智之举是：以接受及放下的宽宏心态面对您跟父亲之间的因缘。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》06/11/2005