



## 让爱涌现

颜尊严■本期特约

古人说：“花无百日红，人无千日好。”这一句话说明了生存在这缘起缘灭的无常世间里，每一个人的生命过程中，必定会有无数个逆境与挫折。

然而，无论我们处在怎样的环境，有多少的逆缘，问题有多大，只要能够真正的爱自己，并且无私的将爱付出，往往会得到善智识的帮忙与指点，把危机化为转机。



爱，是人类生存的原动力，更是成功、幸福与快乐的最基本因素。事实上，每一个心智意识正常的人，没有不渴望爱与关怀。我们可以承受生命中的种种打击，却不能忍受没有爱；可以丧失财富、地位和权利，却不能没有亲情、友情和爱情。

失去了爱，生活立刻变得孤单乏味；没有了爱，就没有创造力、没有了生机。这是多么悲哀的人生啊！所以，我们必须圆满达成的第一件事，不外是学习接纳自己，真正的爱自己，然后无私的去奉献和爱别人。

人际关系的失败，往往是因为我们认为朋友们都是十全十美的个体。如果我们能先了解自己、爱自己，发觉自己有所不足，接受自己不完善的本质，就能够以更宽阔的胸襟去接纳别人的缺点、包容他人的过失。

### 【二】先爱自己、爱人如己

几乎所有的人都知道与认同，不懂得爱自己的人，就没有资格去爱别人。也许有人会问，不爱自己还要爱谁呢？爱自己，本来就是天经地



义的事嘛！

然而，您会感到很惊讶，在我们的人群中的确有很多人不懂得爱自己。他们讨厌自己的外表与长相，认为人际关系不好是因为别人长得比较高大英俊，自己却矮小丑陋；别人生来聪明伶俐，家庭富有，自己却很不幸地生长在贫穷的家庭，没有天分，所以一生中注定要失败。

于是，他们自暴自弃、埋怨父母、憎恨社会，把一切过错与失败归咎于他人。对他们来说，错不在自己，而是社会造成的，自己只是一个很不幸的受害者。当人们丧失了自尊与自信，放弃了主宰自己，生活立刻要变得放荡不羁。

常常把自己想象成一个倒霉、失败、没有出息的人，将令我们失落在没有温暖、缺乏爱的感受里。那是非常无稽且危险的想法，因为它将引导我们走向堕落、失败、毁灭与死亡的边界。



怎样才能化解怨恨、不满与消极的情绪呢？怎样才能让生命得以重建呢？学习接纳自己、喜爱自己，这是不二法门！如果我们能接受自己，并且以爱代替怀疑与憎恨，以奉献和感恩去接事待物，生活立刻变得多姿多彩、人际关系会变得更融通。

因此，我们所需要做的事，不外是很坦诚地接纳自己的存在。让我们冷静思考，扪心自问，自己最值得被尊敬与喜爱的优点有那些？例如：您可能认为自己很诚实、很有耐心、很乐意帮助朋友、很会做糕饼、很随和、说话声音洪亮、很健康。。。还有很多很多值得欢喜与尊敬的，一一地把它例出。

当您发觉自己原来有这么多的优点，有些甚至是他人所不能及的，自信心、自尊心、感恩心、安全感将油然而生。当下，您就能以更良好的态度去接纳自己、去爱自己。我们也可以用同样的方式，例出朋友的优点。当我们发觉朋友有不少值得学习的长处，就能以恭敬心、柔软心去相处。人际关系必定会得到良好的改善，生命也会开始回然不同。

我深切地相信，每一个正常的人，都有能力去化解生活中的种种困境，并且活出自己的天地，只要我们懂得尊重自己、尊重他人、尊重每一个有情众生的出现与存在。我们往往在追求快乐、幸福、权利、地位或财富的过程中，忽略了别人的存在与感受。如果我们能够用爱

和同理心去接事待物，人际关系会变好，处处会受到尊敬，福至心灵。

### 【三】结语

爱，是非常奇妙、非常有效的力量。为了爱，人们可以牺牲一切，发奋图强、创出奇迹。爱，能使一个绝望，走在死亡边界的人，重获生命的自由与喜悦。把爱带进生命中，时时有快乐、处处有生机。

很多人都渴望被爱，让爱围绕着生活。可惜的是，他们都有一个错误的信念，以为只要别人对自己好一点、自己被爱多一点，生活有了爱，就能付出爱。对爱持有错误的观念，使他们在爱的追寻中迷失了自我。

其实，生命的规律是非常简单，如果您希望被爱，常常活在爱的世界里，就必须先爱自己，再把爱无私的奉献与付出。当我们了解到爱是生命中最可贵、不可或缺的需求，就应该认真地爱自己、用心去爱别人，让爱能从生命中源源不断地涌现出来。

人，活到生命的尽头时，唯一能留下的便是爱。任何人都有能力去爱人或接受别人的爱。所以，请记住，千万不要为了一口气而争论。伤了感情、失去了爱，看来这是多么笨拙的选择呀！

阿弥陀佛！

颜尊严

[马佛总资讯网](#) 31-12-2003

---