



## 爱，要这样...

颜尊严 ■ 本期特约



# 依

据佛法的解说，人是有情感意识的有情众生。所以，几乎每一个正常的人都渴望爱与被爱，让爱围绕着生活。



事实上，爱是人生最终极的追求。对于绝大多数的人来说，失去了爱，手上所拥有的一切，瞬息间仿佛都失去了意义。没有了爱，就没有生机，生活失去了重心，生命也无从发挥。

所以，在一般人主观的想象、感受与思维中，爱人和被人爱应该是一件幸福和快乐的事情。然而，有不少的人付出了爱，非但不快乐反而感到痛苦万分；也有不少的人被爱、被关怀，却想尽办法去回避。爱，对他们来说是个沉重的包袱。爱、使他们活得非常不自在！



何以同样是爱人或被人爱，有人欢喜有人忧？有人回避有人追求？爱，要以怎样的方式去表达才不会带来误会，或变得无稽？怎样的爱才能带来幸福与快乐呢？

有一点不能不承认的是，随着物质的发达，人与人之间的感情越来越疏远。许多人只注意自己的要求而忽略了他人的感受。就象有不少的父母，一味地要求孩子来符合自己，却不肯用心去了解孩子的处境与感受。这样的做法，算是真正的爱吗？何以我们宁可选择获得想要的东西〔地位、面子、财富〕，却不惜冒着失去友情、亲情或爱情之风险呢？

## [二] 爱，要这样。。。

现实生活中，我们发觉有不少的父母感到非常迷惑，为什么自己牺牲了一辈子，任劳任怨去照顾和关怀孩子起居饮食，他们不但不领情，还要逃避与抱怨？



同样的道理，有不少的青年男女，失恋了尚且不明白，为什么自己已付出这么多，对方还忍心抛弃、放下一切不理？是因为对方的要求太多、太离谱，或者是自己的条件不足，比不上其他人？是自己一厢情愿、自作多情，还是有缘没份？

其实，爱他人而被拒绝或放弃，那是非常不幸与痛苦的事。失恋的滋味，也的确叫人难以接受。许多会自责与内疚，认为自己某方面做错或做得不够好。其实，细心探讨便能发觉，失恋或被拒绝，往往不是因为没付出，或者所付出的不够，而是付出的方式不对、不适合。



认真的说，爱一个人，用心陪伴他、保护他，认同他、恒顺他并且无怨无悔的付出，的确是非常伟大的行动。然而，有两个要点必须注意：一是，当我们真诚的爱一个人，一定要勇于说出口，或以积极的行动向对方表达。

对于爱的感受和想法，许多人害怕或不好意思说出口。其实，把愉快的感受和想法，用适当的感情去表达出来，让对方也感受快乐的气氛，这便是爱的最好礼物、最美妙的一面。默默的付出，不但不能让对方感受到被爱或被需要的讯息，且会引起不必要的误会，破坏现有的友情、亲情与爱情。因此，我们必须常常透过谈话、动作和姿势去传达真诚的爱。

二是，要让对方感受到这一份真诚的爱、并且感激您的付出，就必须在适当的时间与空间，以对方所习惯、所能接受的方式和语言去转达爱的讯息。这样，才能更有效的让她（他）有被爱的感觉。



许多人带家人到酒楼用餐，只点自己喜欢或认为有营养的食物，从来没有问问他人的意见；与朋友相约去唱歌，抱着麦克风不停的唱着喜爱的歌，不管别人喜不喜欢自己的歌声。是因为爱家人，所以才要选最有营养的食物并坚持要他们多吃？是因为爱朋友，所以

才把自己最喜欢的歌献给他？

表面上看来，这样的举止很正常，何以要大惊小怪？可惜的是，人与人之间本来就存有认知与感觉的差异，不愿意先去了解对方所能接受的方式与程度，只是一味地依自己的想法和感觉去付出，最终将使人反感！

### [三] 结语

我们每一个人都有自己的观点、自己的感受，都渴望得到分享与尊重。因此，如果我们希望有良好的人际关系、良好的友情、爱情和亲情，就必须乐于知道和接受别人的观点、包容他人感受。没有尊重，就不会有永久的友情、亲情与爱情。

真正的爱是无条件的接纳对方的存在、尊重他的感受与看法、在自己的能力范围内，帮助他成长和达成个人的目标；彼此间保持信任，并且共享欢乐、真诚相待、欣赏推崇，相处时更有说不出的欢乐、特殊的心情激荡和温馨感受。



共享与互相关怀，能滋养现有的友情、爱情和亲情，是人际关系中很重要的部份。当对方不想听，听不进去，不再关心时，这份友谊或情谊将无法继续维持。最悲哀的是，当爱的感觉已经不存在，任何动作、再说再做已经是没有多大得意义了。



爱别人或被人爱，不一定幸福、快乐。只有真诚的相爱、互爱，才能真正感受到爱的滋润，生活在温暖的天地。所以，让我们认真学习爱自己、爱他人和接受他人的爱。。。。。。。。。。！

### 阿弥陀佛！

颜尊严

[马佛总资讯网](http://www.mafu.com) 05-02-2004