



重新爱过...

颜尊严■本期特约



依

据佛法的解说，人是有情感意识的众生。所以，人的一生不能没有关怀、没有爱。事实上，不管是在生命的那一个过程中，我们无时无刻都在寻求爱和被爱的感觉。



无论您有多少的财富、多大的势力、多高的地位，一旦失去了亲情、友情或爱情，生活立刻要失去重心，变得孤单与乏味；无论您怎样忙碌、处境如何，您总不会希望自己与世隔绝或被遗弃。这说明了我们对爱的渴望与需求，远远超过对任何其他事物的要求。

因此，生活要充满生机且富有意义、生命要显示应有的价值，就应该想办法让自己活在充满爱与被爱的日子里。爱，并不是巧合、偶然或命运中早已经被注定。它，需要去创造、培养和经营。我们要怎样才能让生活处处充满爱与温暖呢？怎样去创造、延续和强化爱的关系，并且拥有真正、纯洁的爱呢？

【二】自爱爱人、和谐圆融

任何一个心智健全的人，都有能力去爱自己、爱别人，并且接受他人所给予的爱。事实上，爱是人类与生俱来的本能。然而，无论是爱自己或爱他人，真正的爱、纯洁的爱，必定是通过认识、尊重、了解后，用心去培养与经营。



这样谈开去，一个真正爱他人或爱自己的人，就必须远离自大与自卑，放下我慢和虚荣心。我慢和自大、虚荣与自卑，往往是因为对自己、对他人缺乏认识与尊重而产生的。我慢心生起时，觉得自己很棒，所有其他的人都变得无能、没有用或低贱。有了这样的心态，便不能以恭敬心、包容心去与人相处，当然也就没有可能主动去爱别人，或接受别人的爱。人际关系肯定要变

得不和谐，不圆融。

同样的道理，当我们觉得自己很差劲，样样都不如人，自卑心油然而生时，就会刻意地不在乎别人的言论和所投视的眼光。别人对我们不好时，我们就耿耿于怀、别人给我们一点好处，或对我们好一点时，自己却要起怀疑心。由于无法用坦诚的心去接事待物，处处怀疑，想要拥有良好的人际关系、创造真正与纯洁的友情或爱情，似乎是一件不太可能的事。

所以，我认为真正的爱、纯洁的爱，一定要从自爱开始。个中的道理非常简单，一个不懂得爱自己的人，就没有足够的资格去爱别人。谈到自爱，应该先从自己的思想与行为着手。我们有怎样的思维方式，就会有怎样的处世态度，怎样的生活与处境。生命中的种种历程，生活中的种种际遇，离不开自己的思维方式。

我们之中可能有人会歧视某个种族、讨厌某种肤色或某个宗教信仰、某个性别、胖子或矮子，只因为在成长的过程中，被教导去作错误的理解、错误的信念与选择。有了分别心，就无法接受他人的存在，不能和乐共处，快乐也无从生起。



严格来说，憎恨别人、讨厌别人，对自己的身心，无疑是一种虐待。一来，我们所憎恨、所讨厌的人无时无刻都会在周遭出现，心理若不平衡，这将造成不必要的愤怒与不安；二来，对方的优点，我们很难看到而失去向他学习的机会。这，的确是个人的损失。如果我们真正懂得爱自己，不想继续忍受这种不必要的痛苦，就必须打开自己的心房，重新调整旧有的理念与思维方式。

著名作家——李家同，在他的著作"让高墙倒下吧"说了一则感人肺腑的真实故事。有一回，他乘火车从纽约到波士顿，隔壁座是个盲眼的白人老先生，来自美国南方。老先生说，过去他非常歧视和讨厌黑人，常常刁难黑人同学。可是，一场车祸后，他的眼睛完全失明而被送进盲人院学习生存的技巧。

辅导员非常用心教导，彼此间感情很好。后来，得知到对方是个黑人，内心惭愧和感激万分，忏悔自己过去的无知与恶行。火车快到波士顿，老先生说："我失去了视力，也失去了偏见，多么幸福的事。"在月台上，太太见他下火车，立刻上前亲切拥抱。她，是个黑人哩！

[三] 结语

以宣扬爱的真谛为终身事业的里澳。巴斯卡力曾经说过："爱，是一种现象，它是经由学习、长时间彼此了解和认识、尊重与关怀，公开而不怕人知道，亦是不做害羞和伤害对方的事。"



现在的社会，人与人之间的关系越来越疏远。浓郁的人情味，越来越稀有。虽然每一个人都有能力去爱别人和接受别人的爱。可惜的是，许多人却生活在孤独、寂寞中，无助地渴望爱的出现。对于大部份的人来说，爱与被爱更是一件陌生的

事。

追根究底，原来他们对爱有着错误的执着。若能放下先入为主的观念，重新认识和学习爱的真谛，以及被爱的意义，心不再麻木，内心深处处的冰峰溶化了，就能走进爱的温暖世界。随着而来的便是快乐与幸福的人生！

阿弥陀佛！

颜尊严

[马佛总资讯网](#) 29-04-2004