



愛自己？愛別人？

文/鹿港地政 黃麗卿

過去的我一直認為「愛別人」才是人生的功課，奈何這門課如此難修，始終修不好。對某些人，能忍受就不錯了，如何去愛？另一些人應該去愛，卻愛的無感又無覺；還有一些人，很願意無悔的去愛，結果卻不怎樣……。總而言之，愛與不愛間，總難得自在，更別說圓滿，最終成了人生一大懸念，少碰為妙。

近來體悟到，「愛別人」有困擾，源於不懂得「愛自己」，沒把自己愛到「滿」，所以付出愛的質量不純，如何圓滿？了解後開始把「愛自己」當功課修，漸漸看到自己是如何不愛自己，從何時開始不愛自己，為什麼不愛自己……。

如此，訝異發現身邊的人竟充斥著不愛自己的人，很少看見懂得愛自己的人，最常見是愛生氣的人，生氣是如此傷身的情緒，他們竟然容許自己經常陷入其中、無以自拔，其次還有抱怨、嫉妒、占有、比較……。也包括比較不明顯比較的傲慢、偽裝、疏離、依賴、冷漠、好強，最特別的是，自我感覺良好的人，沒事就要「寵自己一下」用溺愛自己來替代真愛自己，綜上所述，這些背後的根源都出於不愛自己。

雖然了解自己「不愛自己」是人事間很多問題的根源，但在「愛自己」這件事的學習上，仍是漫漫長路，一不小心，就拿冒牌貨當真，掉到不自覺地陷阱裡，弄半天出不來。

近來，終於體會到：「愛自己」不是念頭而是結果。它是一個人用全然的覺知和願意，去經歷人生酸甜苦辣後，必然出現的一種狀況。由此發展出一條簡單的準則：自己面對每件事的作為，如果能讓自己對自己更滿意，更喜歡自己，就表示做對了，否則就做錯了。透過這樣不斷的檢視和修正，更愛自己，並因此更愛別人。

愛別人，來自愛自己，愛自己，來自修行！