

慈悲愛自己

香光莊嚴【第七十九期】民國九十三年九月 ▼ 一三二

他為什麼騙我？媽媽為什麼不關心我？

與其不斷地問為什麼，是否願意嘗試將問號轉向自己，如何才能走出生命的活路？愛自己是活路的泉源，但這份愛並非向外執取，是充滿著覺醒與瞭解。

一位先生外遇的少婦，淚流滿面地說：「他為什麼騙我？他說過這輩子絕對不會再愛上別人。」一位母親出軌的國中生，憤恨不平地說：「媽媽為什麼不關心我？我是她親生女兒，我車禍受傷住院，她的心卻在她男朋友身上。」

「為什麼？」短短的三個字，含藏多少錯綜複雜的情緒。對少婦而言，先生婚前對她的信誓承諾、蜜言甜語仍在耳際迴盪，往日的種種體貼、歡笑還歷歷在目，曾幾何時先生經商有了新歡，多情的大陸

女子竟奪走了先生對她的愛。對那位國中生而言：從小與母親相依為命，母親是她的唯一，自己孝順、乖巧、聽話，應該得到百分之百全然的照顧與關愛，但是，母親的心思卻悉數放在出軌的戀情之中。

期待被愛的心是人之常情，但卻暗藏著無限的痛苦。如少婦的心在往日柔情與被拋棄的悲情中糾纏盤旋；國中生的心在母親無微不至的愛與被忽略、漠視的惱恨中拉扯交雜。期待被愛的心、失衡的心，總是在理智與情感的天平中搖擺不停，人



往往在墮入痛苦深淵時，才會赫然發現自己以為堅強的意志力，竟是如此的脆弱、無力，無法讓自己跨越問題的瓶頸。

要面對、接受事實，且平靜地走出傷痛，並不容易，這需要時間，也需要一些決心。與其不斷地問「為什麼」，是否願意嘗試將問號轉向自己，問問自己如何才能走出生命的活路？

活路在那裡？活路就在自己身上，不在他人身上，外求的愛並非想要就能得到，它需要諸多因緣的和合才能具足。試著將這份苦苦向外求的心轉向自己吧！看看自己抑鬱寡歡、失魂落魄的樣子，您已經多久沒有好好地注視過自己？多久沒有讓自己好好地吃頓飯、睡個覺？在這麼渴求他人對我的愛的同時，我愛我自己嗎？

愛自己是活路的泉源，但這份愛並非向外執取，要求一切都要讓自己滿意；而是充滿著覺醒與瞭解，能夠接受自己與他人的愛。可以每天用一點時間修習慈心觀，培育對自己的慈愛：願自己放下怨仇，願自己放下瞋恚，願自己沒有執著的痛苦，願自己平安快樂。生命當中有很多無解的問題，不斷地問「為什麼」只會消磨心力，不如讓心由消極的「為什麼」轉向積極的「如何」，走出苦痛，重拾美好、健康的生活。

但願所有在煩惱束縛當中的人，都能慈愛自己，走出一條活路，為自己不圓滿的生命歷程開啟另一扇光明之窗。