愛人，先愛己 ◎里奧．巴斯卡力

瀛苑副刊

愛人，先愛己。我們只能給別人我們所擁有的；尤其是愛，當你沒有愛，怎麼可能給人愛。人無法給別人他不曾學會或經歷過的東西。

愛不是具體的東西。給別人愛，贈予者不會因此失去這份愛；將愛分給所有的至親摯友，愛仍在你的身畔，愛不會消逝。

愛自己，不是像「白雪公主」中的老巫婆一樣，對著魔鏡問：「魔鏡，魔鏡，世上誰最美麗？」一切以自我為中心。愛自己，就是關心自己，照顧自己，尊重自己，對自己充滿好奇。唯有不偏不倚地觀察自己，欣賞自己，看到自己的前景會禁不住興奮躍躍欲試。此刻，人才是真正愛他自己。

愛自己，就是要奮力、孜孜不停地了解自己的獨特之處在那裡，並保持這份獨特。每個活在這世界上的人，都是獨立的個體；當你死去時，不管你的前途多輝炫，還是一片灰黯，至此都將消散無蹤。我們也都能理解，不是每一個人都能體會潛蘊在他身上的奇蹟與潛力。赫伯特奧圖（Herbert Otto）曾經說過：「人從生到死，只發揮了他百分之五的潛力。」或許，唯有在奮力開展這份潛力時，生命之中唯一的平靜與喜悅才是隱然浮現。

所以，愛你自己，也包括發現你自己所蘊存的潛力與奇蹟；不僅僅要表現出你自己，更包括將這些潛能、奇蹟發掘出來，成為事實。愛自己，就是不斷地對自己存著「我與別人不一樣」的想法，並且深信生命就是將潛能發揮到極限，然後與別人分享。當然，這個歷程並不順坦，因為在

這個過程中，總會有不少人跟你一樣，對自己的成長與蛻變感到恐懼。但是，這一個過程也相當刺激有趣，使人耳目清新，每一件事都是前所未見，時時在變化，從不令人厭煩。

如果能了解自己、接納自己、欣賞自己；你才會讓別人了解你、接納你、欣賞你。

當你了解你自己，了解到我們其實都很類似之時，你自然會了解別人。

你愛你自己，你才會愛別人；你愛你自己有多深，你愛別人也就會有那麼深。（本文摘自宇宙光出版社出版的「愛」。）