淡江時報 第 345 期

**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 」 。 ）