

白  
愛  
日  
正

素  
黑

# 自愛是

01	自愛是，最大的愛情	008
02	自愛是，不落自私或自戀	011
03	自愛是，需要在關係裏體現	013
04	自愛是，不等別人先愛你	015
05	自愛是，不否定自己	020
06	自愛是，愛好自己的性別	022
07	自愛是，遠觀你自己	024
08	自愛是，善待你自己	027
09	自愛是，學習和自己相處	030
10	自愛是，與孤獨同行	033
11	自愛是，富足如太陽	036
12	自愛是，承認你不是完人	038
13	自愛是，別跟自己過不去	040
14	自愛是，不去迎合誰	042
15	自愛是，從潔身開始	044
16	自愛是，從喝好一杯水開始	046

# 修養是

01	修養是，好好調整自己	054
02	修養是，不迷戀傷口	058
03	修養是，不助長負面意識	060
04	修養是，繞過思維	061
05	修養是，你是你又不是你	063
06	修養是，無為也是為	065
07	修養是，不介意別人令你失望	067
08	修養是，原諒和放生	069
09	修養是，好好招呼壞情緒	074
10	修養是，從傷痛中學習愛	076
11	修心是，讓自己動氣	079
12	修心是，讓過去的過去	081
13	修心是，與他人並存的孤獨	082
14	修心是，懂得尊重靜	083
15	修心是，為不快樂負責	085
16	修心是，逆境時給一個笑	087

17	修心是，修成喜悅心	089
18	修心是，可以離開和回家	094
19	修行是，未能放下先放好	100
20	修行是，接受本來沒問題	104
21	修行是，感謝一切的發生	106
22	修行是，親自經歷難關	109
23	修行是，保護好一條小河	112
24	修行是，不急於死守或結束	114

# 大愛是

01	大愛是，慈悲	122
02	大愛是，先做個合格的人	124
03	大愛是，修成言行一致	129
04	大愛是，從自愛修成大愛	131
05	大愛是，為釋放生命而出走	134
06	大愛是，向大海學習愛	136
07	大愛是，面對自己別怕痛	141
08	大愛是，答應自己	143

# 自愛集

愛的第一步，是自愛。

有人自覺已很愛自己，有人不願意，坦然想放棄自己。

我們都不知道怎麼愛自己，怎樣才算自愛。

自愛，是生命原動力，像吃飯呼吸一樣自然和重要。

偏偏我們失去自愛的本能，寧願將責任交給第三者，希望透過別人愛自己。

原來是你對自己最不負責任，卻要人家向你負責任，豈不可笑？

有人誤當自愛為自私，這是華人對「愛」的道德壓抑。

英語世界裏，「愛」可以說得很隨便，是社交禮儀，欠一點深度；中文世界裏，「愛」卻背負太多道德責任和承擔，變成沉重的壓力。

我們愛別人愛得很沉重，愛自己愛得很壓抑，質疑是否太自私，最終甚麼人都愛不成。

不要從尋找定義去理解自愛是甚麼，當你知自愛是甚麼時，你便以為已經懂了，不再行動，這是天大的思想陷阱。

自愛，不是想法，而是最踏實和具體不過的作息活動。

自愛，不是要承擔甚麼，反而要懂得放下：放下面子，放下亂想，不問理由地先強壯身體，回歸生活，活好每一刻，這是肯定生命的基礎。

自愛，是對自己的承諾，無論發生甚麼事，都對自己不離不棄。

自愛，原是最大的愛情。

很少人能真正自愛。

自愛難，既無法放下自己的執着，又容不下別人，難以做到豁達和自如。



人傾向懶惰，推卸自愛的責任，要求別人去愛你，產生親情和愛情的需求與悲劇。

自愛的人不乞求被愛，反而樂於向別人分享愛。

自愛的人平易近人，叫人喜歡親近，散發自在的愛的感染力。

自愛的人願意愛自己，有能力去愛和被愛，不會等待別人施捨愛。

## 02

### 自愛是，不落自私或自戀

自愛，是願意和準備好對自己負責任，不放棄。

自愛，重視自省和責任。

自愛不是自私。

自私的人很自我，不懂得愛，無法與人同情共感。

自私的人太在乎自己，嚴以待人，縱容自己，容易忽略別人的感受。

自私的人，天下最孤獨。

自私，是包庇自己，剝削和苛求別人，利用別人成全和遷就自己。

自愛不是自戀。

自戀，是放縱自己，包庇和維護自己的缺點，原諒自己的一切，無視別人的感受。



沒有必然的受害者，也沒有必然的傷害。

自愛是愛到放下自我，對自己不離不棄。

自己是愛最長久的對象，沒有愛比自愛更遲死。

尋求他愛是藉口，自愛才是出口。

別跟自己過不去。

別浪費，用好它。喝好一杯水，慢慢喝，細品嚐，像品茶那樣去品水。能品嚐最簡單的水，自能品味人生。

自愛，可以說是學習對自己身體裏的水好一點。

身體和水的關係不夠好，內心沒有打開，欠缺水潤，你會亂發脾氣，容易狂怒，變成海嘯，不懂溫柔。

安靜時，你不會大口大口地喝水，你會放慢速度，細細品嚐。大口喝水的人，活得很粗心。

仔細地喝好一杯水，讓自己變得細心，便知道自己和別人需要甚麼，欠缺甚麼。



勇敢自愛的人會向前走，為自己療傷。  
活在過去的人會執着傷痛，

你毋須認同別人，做否定自己的幫兇。

你被否定跟你的內在價值無關，

沒有人能真正認識你，了解你，

最卑微的人也有活着的價值，

因為只能怪自己，不再有推卸責任的藉口。  
愛很難，愛自己更難，

而是自我分裂，不懂自愛的結果。

我們的不完整不是因為失落了另一半，

你是自己的主人，毋須乞求愛。

人最大的心病不是被否定或離棄，而是否定自己。

愛是個人的修行，由自愛開始。

我們經常把愛趕走，然後埋怨愛沒出現過。





# 修養是

學習說不，學習撇脫說再見，學習狠心不回頭。

先走好自己的步伐，才有餘地看到同步者的足跡。

自愛不是想法，而是最踏實不過的作息活動。

你以為自己很自愛，其實可以很自私。

包括不愛自己的人，和不愛自己的心態。

狠心離開傷害自己的一切源頭，

# 大愛是

得不到愛可以先付出，回頭看，見執着。

先放下做不來的事情，做別的。

命是選擇，不是天意。

人不只為自己而活。

給自己和別人多留餘地，

## 02

### 大愛是，先做個合格的人

先做個合格的人，才有能力活得好，愛得好。

合格，意味着你做好本份，以最基本的良知和包容的態度，跟自己生活，和別人共處。

管理自己的人，才算是成熟的人，願意長大和負責任。

沒必要追求成為偉大、完美、知名的人，先達到做人最基本的要求，做個合格的人，才能多走一步，利己利人，不為別人和世界添亂添麻煩。

成熟的人，會願意做個更好的人。要做到，不只靠努力，更需要修養。

別爭論其實人原本已經足夠好，要變得更好，只是思想遊戲或慾望的執着。這是時尚流行的靈性辯論，沒意思的。

先看清楚自己的真相。

能活在自足內，不欠缺也不用變好，是已成道的人，我們還差萬丈遠。

先落地，反省自己，別把自己的道行妙想得太高。

一個振頻，需要和其他共存者產生奧妙和強大的共振，才有足夠的能量孕育、豐富和進化生命，這奧妙的共振能量，名字叫愛。

修養自己，要在和別人的共處中，不能孤芳自賞。

你永遠不能待自己已清理好、調校好、修養好，做到完全合格，保證不再犯錯，能散發優質愛的振頻後，才去愛和照顧別人，跟別人相處。這是幼稚、不切實際，甚至是想逃避的藉口。

談修養、談愛，離不開一個基本條件：你要活在人群內，不是獨善其身。



一個人只懂得閉關修行難有長進，容易流於自我幻想，自我感覺良好罷了。

離開人群去談人格的好壞，行為的對錯甚至愛，沒有道德價值和意義。

要看自己是否真的在修養，是看自己是否主動地、誠懇地、謙虛地、勇敢地在與別人共處的過程中，邊學習、邊失敗、邊修正。

和別人共處，才能實實在在地檢測自己，哪裏還粗心、混亂、自私或無知，哪裏需要做調或大修。

用謙虛的態度，在和別人共處的磨合過程中，自願改善自己的弱點，不斷學習，追求進步，不滿足於停步的安逸。

別以「先修養好自己才去跟別人相處」作逃跑的藉口，你不過想避開和別人眼對眼、面對面磨合時必然遇上的挫敗。

別假裝完美主義者，其實不過是逃避挫敗的懦夫。這種人，不合格。

成為合格的人，要承擔和尊重自己，肯定你是誰，對自己的身心狀態承擔責任。

要看自己是否合格的人，需要養成自我反省的美德。

- 你多久沒有說過謝謝？
- 你多久沒有說過對不起？
- 你是否老是覺得社會、家庭、愛人、老師、朋友都不理解你？
- 你是否覺得誰都不聽你？
- 你有聆聽別人嗎？
- 你的責任是甚麼？
- 你有人生目標嗎？



- 你知道自己的能力嗎？
- 你知道自己的弱點嗎？
- 你知道自己的慾望嗎？
- 你到底有甚麼用？
- 你的死穴是甚麼？
- 你懶惰嗎？
- 你經常奴役自己，不能停下來休息嗎？
- 你每月花多少錢？知道具體花在哪嗎？
- 你有做家务嗎？煮過飯給家人吃嗎？
- 你懂得和願意照顧自己和別人嗎？
- 你身上有多少名牌？
- 你覺得自己很窮嗎？
- 你覺得自己幸福嗎？

### 03 大愛是， 修成言行一致

修養中最難覺醒的關卡，是言行一致。

很多人缺乏覺知，看不到原來自己道理說得容易，卻從來沒做到。

你可以很快速地掌握大堆修養和修行的道理，帶着快感，洋洋自得地複製它們，加工變成自己的人生哲理，開課過老師癮。

別讀過幾本談人生、修行、覺知、內觀甚麼的大師名著、道理和理論，便上身似的以為自己已通透明白，充當專家。

能說得出，不代表能做得得到。有人甚至擅長「想過了便當做過了」。

其實我們更多是講得出，做不到，空談漂亮的大道理，令自己感覺良好，向別人說教成癮罷了。

沒幾個人能真正言行一致。

