

A GARLAND OF LOVE A GARLAND OF LOVE

達·羅·金瑪 / 著

D. R. KINGMA

朱乃長 / 譯

365 天 愛的箴言

——如何讓愛充滿人生

吉林人民出版社



365天爱的箴言

——如何让爱充满人生

达·罗·金玛 著

朱乃长 译



吉林人民出版社

(吉) 新登字 01 号

原著书名 A GARLAND OF LOVE

作者 Daphne Rose Kingma

Published by arrangement with Conari Press through Bardon - Chinese Media
Agency Simplified Chinese translation copyright © 1998 by Jilin People's
Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

吉林省版权局著作权合同登记
图字 07—1998—263 号

365 天爱的箴言

——如何让爱充满人生

著者	达·罗·金玛 (Daphne Rose Kingma)		
译者	朱乃长		
责任编辑	李书源	封面设计	翁立涛
责任校对	苏源	版式设计	胡学军

出版者	吉林人民出版社 (长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发行者	吉林人民出版社
制版	吉林人民出版社激光照排中心
印刷者	长春科技印刷厂

开本	850×1168 1/32
印张	9.25
字数	170 千字
版次	1998 年 10 月第 1 版
印次	1998 年 10 月第 1 次印刷
印数	1—6 200 册

标准书号	ISBN 7-206-03063-7/1·162
定价	16.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

敞开心扉接纳爱

我们在心里的某个地方，知道我们每个人都需要更多的爱：更多的恋爱，对子女更好的疼爱，对别人更多的接纳和更多的同情，在我们生活经验中的每一个渠道里的每一个层面上，都需要更多的爱。出于本能，我们知道爱的法力无边，能治愈我们的创伤，令我们愉悦，使我们振奋，促使我们变化。可我们并不总是懂得如何获得、保持和深化我们需要得如此殷切的爱。

我们对爱渴望殷切，因为我们生活于精神极端贫乏的时代。我们感觉到心里空荡荡的，就变着法子想要把它填满：用过度工作，用物质财富，或者用愚蠢的贪婪获取。其实这一切都属徒劳，惟有爱才能填补这片巨大的空白，惟有爱才能成为维护我们深沉有力的营养。

可是我们在爱与被爱的艺术和实践方面如此缺乏

教养和经验，以致我们往往对恋爱之道——给予爱，接受爱，生活在爱的氛围里——所知不多，能力有限。然而，我们尝试过的别的手段，全都不能带给我们所苦苦追求的宁静。个人的成就也罢，人类创造的文明果实也罢，对此均无助益。现在，尽管为时稍晚，让我们赶紧乞助于爱。

爱，有意识的爱——关怀我们的爱，想要认识我们的爱，为我们受苦的爱，鼓舞我们的爱，珍视我们的爱，信任我们的爱，和我们争吵的爱，安慰我们的爱——惟有这样的爱，才能拯救我们，才能把我们从心灵那不满足的黑夜，带到团结友爱那明亮的光华之中。这就是为什么有意识的爱成为 20 世纪晚期的心灵的艺术形式。

爱并非仅仅富于浪漫情调的恋爱而已。它是一种美丽、巨大和进行改造的力量。当我们让它进入到我们内心的时候，将会彻底改变我们的生活和周遭人的生活。这是因为，归根结底，除了我们彼此相爱的方式以外，别的一切全都并不重要。我们应该研究、生活、思索、呼吸爱，以此填满我们的心，以此治愈我们的世界。

《365 天爱的箴言》把作者对爱的魔力、意义、力量和表现进行思索后得到的成果收集成册。它带领着读者进行一次逐日有所进展和收积的旅程，沿途考察了爱的种种特征；爱如何进入到我们的生活之中，并且在我们的心里安营扎寨，我们该如何找到它并且保

持它，它如何使我们发生变化，它对我们有何要求，又给予我们什么，爱何以是我们一生中承担起来的那件最为重要的任务。

每天一次，阅读《365 天爱的箴言》中的一则，读给你自己听，或者和为你所爱的一个人在一起，对它的言辞进行思考，试着照它在文中对你提出的要求去做——这样，你爱的能力——以及被人所爱的能力——将会增长起来。卷中的箴言按照一定的次序排列，目的在于让你熟悉和爱相关的一个主题或者一个方面，然后让你对此进行一天或者数天的探索。有些观点在一个月里出现数次，从不同的角度对它们进行探讨，让你真正地领会它们的涵义，并且加以吸收，使之成为你自己的东西。别的一些题目则仅仅接触到一次，就让你自己把它扩展和引申开去。如此安排的目的，在于让文中的信息出现在你的面前，使你从不同的方面对爱进行思索、感觉，并且观察，以便让更多的爱在你的生活里供你给予和接受。

我对你的愿望是：但愿你读后会有所感动，得到鼓舞，获得教益，觉得安慰，受到启迪，感受鼓励，霍然痊愈。好好享用这本小小的书吧。它和我的爱一起来到了你的身边。

目 录

敞开心扉接纳爱/1

春之卷/1

爱如习习春风，可以融开人间一切冷漠与隔膜。

人世无爱，就如春天无花一样，那成了什么世界？

大自然的春天总会匆匆离去，而爱带来的春天却永驻心中。

夏之卷/69

爱如夏日朝阳，普照万有，赋万物以生

的力量，世界有了爱，才生气勃勃。

当你心中有爱时，你的人生之旅就像走在夏日的山路上——一路有烂漫的香花伴你前行，有坎坷而不觉疲劳，有荆棘而不觉痛苦。

秋之卷/141

有如秋把硕果挂在枝头，真挚的爱也会给你丰厚的回报。它是留驻心田的一份馨香、一分宁静、一份永恒、一份充实。

要想得到别人的热烈之爱，自己也该热烈去爱人。给同类创造幸福是大智，是让自己也有幸福的合理方式。

冬之卷/213

爱是一片炽热的心，爱是一团燃烧的火，它具有神奇的力量，严冬的风暴无法使它降低热度，更无法将它熄灭。

无论是广义上的人类之爱还是单纯的男女情爱，都应如冬雪一样洁白无暇。如果掺杂了卑劣的动机，就像在白雪上撒下一层炉渣，不但不再悦目，而且很快会融化消失。

世上有各种各样的爱——亲子之爱、夫妇之爱、恋人之爱等等。不管是哪种爱，贯穿其中的始终是生命与生命之间和谐的接触。爱，有时象激流与激流的相撞，有时象恍恍惚惚的醉意，有时又象春风、象小溪的潺潺流水，奏出一曲曲丰富的人生之歌来。人世间的绚烂多彩，不也是由爱所描绘出来吗？

——池田大作

爱情它高于上帝，这是人类永恒的美和力量。人们世代交替，我们每个人都不免变成一抔黄土，但爱情却成为人类种族的生命力永不衰败的纽带。

——霍姆林斯基

爱情是人生的盐，借助于它，人们才体味出人世间的情趣。

——欧文·斯通

日二月一

財惡愈前

一月一日

正在成为现实

无论你梦想的，你希望的，你想要改变的是什么，或者你希望你的生活里会发生一些什么事情——都在成为现实。企盼着事物的变化，沉湎于梦幻之中，祝愿世事的发展恰如你的盼望——全是无意之间作出的行为，点点滴滴，引发了事物演变的过程。

想像瞬息立就。愿望之得以实现，却须假以时日。然而，一旦有所向往——在我们的心里和头脑里，在我们的感情方面，悄然对自己默认的希冀和期待——我们就已引发了事物发生演变的过程，使有此可能的事情转化为现实。

因此，无论你想要得到什么，无论我希望今后会发生什么样的变化，无论你所寻求的是什么结果，要记住，你的愿望正在成为现实。你的愿望本身已经在创造它的结果。

一月二日

治愈恐惧

爱上了什么人，会带来往日的恐惧：惟恐当前的恋情会和以前一样；惟恐我们现在的恋人，会犯下和我们以前遭受过的相同的错误；唯恐我们一旦表露了真情，爱上了我们的人就不会爱恋得想要了解我们究竟是谁，更不会满足我们的需要。

我们全都有所恐惧。我们要么默默地悉心照料——从而导致噩梦成真——不然干脆把恐惧披露出来，让对我们钟情的人儿就在我们的恐惧之中，以及超越我们的恐惧之外，爱恋我们。

治愈恐惧需要时间。能帮助你克服对你所爱的人的恐惧的惟一——件东西，就是更多的时间……以及更多的爱。

一月三日

充满了爱心

含蕴在个性里的任何优点、品质，或者天资，惟有和爱结合在一起的时候，才能充分发挥作用。任何天赋、任

何性格方面的素质，除非我们能在心里把它和将会充分发挥其潜力的爱结合在一起，否则仅仅靠着它自身的力量，根本无法达到它的作用的最高境界。

一旦把爱灌输到事物之中，就赋予它真实的素质，使之超凡脱俗地散发光芒，使之升华到一个境界，我们能在那儿倾听到亟待倾吐出来的最为深沉的意义，以超乎眼睛视力的灵魂之窗，看见那无形的真相，那无法看见的奥秘。

因此，不管你以什么方式表达，无论它是语言、音乐、色彩和图案，还是躯体的动作，务必灌输以爱，让它蕴藏得最深的力量，都为人们所接受。

一月四日

接受感情

能接受另一个人的感情，是感情成熟的一个标志。这是因为，表达你自己感受到的感情，纵然也许非常困难，可让别人的表达感情的方式，穿透你的自我专注的硬壳，则更为困难。

你的关系和你在运用感情能力方面的性质的一个标志，是你真正接受另一个人的感情内容的能力。今天就启用你的感情能力吧，让为你所爱的那个人触摸你、感动你，甚至激怒你——因为，接受别人的感情，能衡量你在爱情方

面成熟的程度。

一月五日

尊重你的心灵

众所周知，心灵上的虐待是缺乏爱心的一种最为隐晦的形式。这意味着在我们的身子里的那个最敏感的渠道里——就是我们和宇宙之中最深奥的真实联系的通道——我们被当作白痴或呆子看待，我们认为并不懂得我们懂得了的事情，感觉不到我们感觉了的东西。我们的精神财富固然没有得到周遭人们的承认，而我们的一些可贵的想法，一出现就被人否定。

我们一般并不意识到自己的精神状态，因此我们也往往意识不到自己的精神状态受到了多么严重的摧残和虐待，治愈受到了伤害和创伤的心灵，靠的是你用来对它表示尊重的爱。那么，你现在就以信任你的所见、所感和所知，以此来开始尊重你那美好的心灵吧。

一月六日

朋友的母亲

你欠你的每一个朋友的母亲一大笔债。她们就是生育

了与你分享人生欢乐的朋友们的那些妇女。她们的养育——甚至她们的不足和失误——造就了你如今在日复一日的友谊交往中如此珍爱和享受到的一切。

因此，今天你该设法找到一个向她们表示你的感激之情的方式，因为你的朋友们的母亲把她们的爱辗转传达给了你。不妨送一张贺卡，或者寄一封短筒，或者，在适当的时候，对她们当面诉说你欠她们的那份感激之情。譬如：“感谢你把_____带到了这个世界上来，并且帮助她成为我所珍爱的一个朋友。我要您知道，我多么喜爱她、赞赏她。我要您知道，我多么感激作为她的美好的母亲的您。”

一月七日

天赋异禀的情人

邀天之赐，我们时不时地得了个美好的恋人，而且，由于他（她）的缘故，我们得以进入到存在于现世之中的神圣境界。由于他或她的发展得非常美妙的情欲，我们得以摆脱以权力为基础的性的传统观念，从而醒悟，人生在世，性爱是最可宝贵的乐事之一。

如果你有幸得了个美妙的恋人，你就欣然接纳吧。你应感谢性的治疗作用将会改变你，将会使你变成一个更加美好的整体。你应对以爱恋你的肉体的方式使你领会到以

你的灵魂来爱恋的新的深度的人儿致谢。

□ 如果你没有获得这样的恩赐，你就祝愿它的到来。你在你的心里感觉到的这份祝愿，一旦机缘来到，你将能强烈感受到你自己那焕然一新且美丽的性爱激情。

一月八日

爱之为责任

爱并不总是包含着“为所欲为”的意思。爱也是一种责任：我们既然对爱作出了承诺，就得有所为，有所不为。

出自责任心的爱促使我们超越一时的刺激所产生的冲动，极力按照爱心对我们的要求行事，而不受爱恋使我们产生的感情摆布。

因此，我们并不仅仅由于子女使我们感到欢乐而爱护他们。我们之所以爱他们——而且还管教他们——乃为了要使他们长大成为健全的人。我们之所以爱父母，并不为了他们曾经全心全意地爱过我们，而是因为我们曾经作出了承诺，要为他们在我们的一生里面处于那个不可替代的地位而尊重他们。我们通过一场如火如荼的争论来爱我们的朋友，因为我们已经作出了承诺，一定得对我们的友谊坚贞不渝。我们爱我们自己——即使当我们对自己的行为感到失望——那是因为，我们作出过一个优先于一切之上

的承诺：要尊重我们自己。

一月九日

和自己的肉体和平相处

和你的肉体和平相处：接受其现状，悉心予以培植，给予良好的营养，使之从运动中获得锻炼，欣赏它的美好之处，尊重之以舒适的衣服，优礼之如同一所庙宇，享受之宛如一个舞厅，敬畏之恍若一座宫殿——凡此种种，均系健康的肉体自尊的表现。

和你的肉体和平相处可不是一件容易的事情，需要你作出一番努力。在最复杂的那个层面上，需要你对那个既是你、而又不是你的本质的肉体妥协。因此，和它和平相处是个自相矛盾的行为。我们得设法爱自己的肉体——并且把它当作一件不朽的东西来予以照料——可它却在我们的生命结束的时候垮掉，使我们只好把它舍弃。

生活在这个矛盾之中，犹如一堂非常困难的精神课，可是，在你的一生里面，让这一矛盾的真实情况贯彻始终，乃是你能奉献给你的那个神奇的肉体的至高无上的爱。