

怎样做,才能真正去理解一个人?

01
理解他人的过程,就是走出自我中心的过程。也是长大的过程,发现每个人都是平等的过程。基于你发现了每个人都是平等的,你就不会发展出高期待了,因此你也不会对人有太失望的感觉,也就不会有怨恨的感觉。同时,你也深刻理解了他人。怨恨的意思是:我想要,但我没有得到;你应该给我且你有能力给我,但是你没有做。而成人过程就是:我想要,但我没有得到;你应该给我,但是你没有做。你没有做是因为你没有能力给我,而不是你不想。所以我原谅你,不怨你,并且愿意给你我的理解和慈悲。我们会发现,没有人是神,大家都有自己的无奈和悲哀。可是我们常常迟迟不愿意长大,以至于把抱怨、怨恨延伸到了对生活的方方面面。对伴侣、对父母、对领导、对偶像、对孩子,甚至对自己。

02
比如在伴侣关系中。有的人会对伴侣充满了碎碎怨,责怪伴侣这没做好,那没做好。又是没责任心,又是不够理解体贴。我认识一对情侣,女孩对男孩有着还不错的感情,却执意要离开他,因为失望。女孩无数次问男孩:你将来想做什么,你有什么追求,你对人生的规划是怎样的,对我们的规划又是怎样的。男孩通常都是避而不答,或者轻声说到:没有规划,以你为主。每每这时候,女孩就感到悲哀,为什么男孩没有一点责任心,为什么这么无所谓这段感情,为什么口口声声说着爱,却对于把自己划进他的规划都没有。男生也很痛苦,为什么他这么爱她,她却不信任他,有时候却苦苦相逼。我理解女孩的地方在于,她

是个有追求的人,却屡屡实现不了自己的追求。所以她需要一个人来转嫁自己的需求,通过男朋友是个有梦想的人,来找点慰藉。我带着女孩一起同男孩,探索了男孩没有规划背后的潜意识是什么。我们慢慢探索到,男孩不敢有规划,不能有规划,规划是个令人恐惧的东西。女孩很惊讶也很不解,为什么他会梦想这么美好的东西有这么个排斥。我们继续探索的时候,男孩呈现了他的原生家庭:在他成长的过程中,每当他企图有自己的想法,自己的打算的时候,都是被强行打乱的。因为他的父母会替他做各种决定,灌输给他什么是好的坏的,什么是对的错的,什么是应该做的。他只有执行的份,不能有独立的思考。一个人,如果他每次尝试都受到无情的打击,他就会学会乖乖的不再尝试。时间一久,就会形成习得性无助。因此他不能有梦想,他保持了最纯真的善良,也放弃了自己的主张。探索完这些后,女孩泣不成声。她深深感动于男孩的坚强,如此的环境下依然活了下来,并且还能有一颗勇敢爱的心。他需要的是陪伴慢慢重新发展出梦想,而不是指责他没有梦想。这和爱不爱没有关系,这只是他的经验导致他的思考方式,是他隐隐的伤。而她从来没认真的看待过他的这一面。为什么她会看不到他这一面呢?我也带她,探索了她的潜意识:她很心疼父母的劳累,想通过自己的努力给他们一个未来。办法就是努力成就自己,因此她要设立目标,达成目标。她的经历告诉了她:

人只有规划好了路,才能走得更好。人没有规划,只能说纨绔,不在乎。所以她怨男生。男生也理解了她这个怨,背后有着太深的担忧。怕自己没有前途,怕自己是个不上进的人,觉得没有梦想等于了不爱她。关系的和解有时候很简单,就是能看到彼此深处的脆弱。当你看到那部分脆弱的时候,你就不会再去怨恨对方。因为你知道了不是他不想给,而是没有能力给。你也知道了,其实他是想给的,是爱着的。你看到了脆弱,同时也就看到了脆弱之下的爱。而我们不愿意看到,是因为我们用自己的经验去理解了对方面,把对方当成了完全富足的人,把对方理想化为了绝对成人。毫不顾及他的成长背景、他的性格特质对他的限制。因此我常说,理解一个人,不是仅仅的站在他的角度替他思考。而是把他放到他的成长环境里去理解他的人格,他为什么形成了这样的特质,他的什么经历导致了他这样。当你看到那些无奈后,你就生起了慈悲和爱。正如,你会抱怨一棵小树为什么长得直,这么不争气,不好好的做棵树。但当你发现小树的根部压着一块巨大的石头的时候,你才会由衷的被他顽强的折服:如此的困境下,他都能找到适合自己的生存方式,顽强的长大了。

03
我们和父母的关系。这可能是人类怨恨的一个雏形,在小孩子眼里,妈妈是掌握了生存资料者。因此她是绝对对的,而且是绝对有能力的。婴儿天生就理所当然的对母亲索取,妈妈也该有足够的奶水和爱供给他的成长。当这个妈妈没有满足他的时

候,他就会生出怨。如果你去回忆和观察,你会发现很多奇怪的事被我们解读成“不爱”,自己小时候被父母各种虐待:有的人被严格要求,不能有自己的主见、爱好,全部得听他们的。有的人被忽视,因为爸妈工作忙、反应迟钝等。总之因为他们犯的种种错,导致了我们现在心理创伤不断。从我们的角度出发,他们的确没做好,不是一个好爸妈。一些很简单粗暴的错误,他们都残忍的犯了,剥夺了我们在敏感期该培养出来的特质。让我们花费了大量的时间去学心理学,填补自己的缺失。或者以更大的牺牲,企图在伴侣那里重新获得满足,我们会恨父母的种种。即使你说恨父母,我更愿意说强烈的道德感让你不敢去承认恨。因为真正不恨的标志应该是这样的:妈妈/爸爸,我可怜你。可怜这个词不放进贬义去的话,放在这蛮好听的。因为你会发现他们的成长经历,决定了他们已经最大化的做到了如此。你的父母也曾经是婴儿,在他们长大的环境里,接受了那个年代的各种不幸:没学上孩子多被忽视被暴力被控制被各种要求都是常有之事,他们或经历战争,或经历饥荒、WG,在那个年代巨大的扭曲下他们想活下来,只有以扭曲点心理功能作为代价。然后他们带着扭曲的心,努力的养育了你。他们想要的心理营养,他们作为人脆弱的部分,基本是全部被忽视,没有得到过满足的。甚至他们中年后,作为一个

中年的男人/女人,也尽是无奈。我也是在学了很多年心理学后,回家第一次敢跟我妈讨论她的人生,她这些年的委屈、恐惧。对于她老公的不信任,当我共情一个历经沧桑的女人深处的脆弱和悲哀的时候,我看到她默默的流下了泪,我觉得很心酸。这个女人这些年活成这样也够拼的,有着一个没有被满足的内在小孩,从来没有被看到过。她无数次用控制、抱怨来尝试发出需求的呐喊,却一次次被孩子们说“妈你别唠叨了”,被老公附和着说“你妈就是这样的人”。作为一个中年女人,不能被老公理解、不能去问自己的父母再去要,她唯一的寄托,可能就是想从孩子这里获得点什么。她也不想把压力施下去,可是,人的潜意识会把自己的需求通过各种可能性寻求满足,她不知道也无法控制。当我发现她不仅是个妈,更是个女人的时候——我觉得这个女人的一生很可怜,我愿意去爱她而不是再怨。虽然我爱她的方式不一定是靠近她听她叨叨,当然这可能也是一种好方法。

04
我们对领导、单位、政府、权威也是如此。领导就是父母的一个象征延伸品,我们期待着领导能做出英明的决定,为我们负责,从来不出错。如果他做的不好,我们就抱怨。我们对他们的这些期待,就像是婴儿对妈妈的期待是一样的,从来没有想过:他们也是人,有着自己的无奈。他们和我们是平等的,大家只是角色不一样,能力有些不一样,但作为人的部分,我们却是非一样的。萨提亚常说:“我们都是同一生命力的见证。作为人,我们98%的部分都是相同的。我们经历怎样的过去,就会发展出怎样的处事方式,怎样的人格。”

念经 许愿 放生 改善自己命运

《正信正念 好好念经》

觀音堂

7-162
1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416
xinlingmd@gmail.com

改变命运 家宅平安
远离病疼 子女教育
超度亡人 挽救婚姻
消灾延寿 净化心灵

開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

人根本管不住自己的意念。如果动了干净的意念叫正思维,不干净的意念叫妄念。所以现代人杂念纷飞,而且根本控制不住自己的思维。杂念到底什么地方来的呢?是由你的贪心想出来的。人只要一贪,就会有无限的遐想。而且杂念是由心念动了之后,到了大脑产生出了更多的杂念,所以想控制都控制不住自己的意念。控制不住意念,就会思想不集中,心乱,担心,害怕,免疫系统还会出问题,导致精神状态不佳,从而造成忧郁症和妄想症。所以学佛,就是要学会控制自己的杂念,守住自己的意念,最好的方法就是:1. 心不为贪欲所动,人不为情感而动。2. 转移思维,转移方向是一个很好的方法。去做一些和你想象的杂念没有关系的事,但是必须是能帮助别人的事情,因为在帮助别人

时,你可以转换思维,并有菩萨保佑。3. 好好念心经。人只有彻悟才会开悟,因为没有彻底的觉悟,他是不能够开悟的。觉是钥匙,悟是锁,没有“感觉”就开不了锁。看人不顺分别心,斤斤计较私欲心。愤恨不平是瞋心,小气吝啬是贪心。人的嘴巴一不小心就造业,一不留神就乱想,心念一动,杂念纷飞。修心首先就是要管住自己的心。怎样降伏烦恼?首先要学会关注自己的心,让它停止乱想,佛法上讲究就叫“止观”。破除贪欲境界升,每天禅智是为真。人间一切皆是空,空忙一场无用功。关注自己的心,使它平静。经常想这个世界上一切都是最好的安排。佛法降临人间,就是来帮助众生停止烦恼和超脱六道的。

常想别人的好,就会不争吵。常思自己的错,事情容易过。不该说的你去说,最后惹得一身祸。不该你得你去争,是把世间看太真。缘分一到跑不了,缘分没有得不到。护法三界法眼开,看你做得该不该。心里的本性靠修,心里的行为靠悟。修出佛性,悟出禅定。这才是学佛的高境界。如果一个人几年下来,还什么都想不通,还对世界苦空无常想不明,除了一个原因是你业障深重,还有一个原因是修得不够精进。记住了,读书读得好坏,靠的是努力;学佛学得好坏,靠的是精进和禅定。禅智禅学禅文化,一禅破除你牵挂,人人具有禅定智,心灵百病都能治。有关于学佛和念经上的问题可以咨询”大华府观音堂“。