

# 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,来一点慰藉。

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的,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。

你的父母也曾经是是个婴儿,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。”

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

## 请常念 南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加ZOOM  
线上学习佛经讲座

(扫描即可参加) →

星期一至五晚上:  
7:30-8:30  
周日上午9:00-11:00

净化身心  
智慧人生  
离苦得乐

消除烦恼  
学佛念佛  
同登极乐

服务

临终助念  
消灾祈福

联系方式

301-683-8831  
240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com  
https://www.guanyintang.org

老实念佛 净空法师《金刚经》讲记摘录

老实念佛,则能一心不乱。若不断世间一切染缘,攀缘不息,何能老实。

“老实”可贵!“老实”很不容易!由此可知,我们从无量劫来,虽然多劫长时供佛修行,可惜从来没有老实过,所以落到今天这个样子。如果老实,早就成就,早就出了三界。没出得了三界,不老实!为什么不老实?攀缘,这是常讲的放不下。这样也贪,那样也爱,这就坏了,坏在这里。又想要西方极乐世界,这个地方金银财宝又不肯放下,那怎么行?这才搞到这个地步。所以念佛要念到一心不乱,没有别的,老实,老实就是身心世界一切放下。为什么放下?因为身心世界都是因缘所生,都不是真的,正是经上所说“当体即空”。所以佛教给我们放下是正确的。“放下”是真实智慧;不肯“放下”还有贪恋,这就是情执,这就是迷惑。本经大主意就是帮助我们“看破、放下”,这是“般若”的总纲领。我们介绍到此地。

底下请看经题,本经的经题,“金刚般若波罗蜜”这七个字是“别题”,后面“经”字是“通题”。经题七个字可以分为三段。“金刚”是第一段,是比喻。“金刚”是物名,金中之精,就是金中的精华,金中最精之物,称之为“金刚”。

“最坚最利。能坏一切物,一切物不能坏。”这是先说明这个物质,它的名字叫“金刚”,因为在一切物质里面,它最坚固、最锋利,一切物不能够破坏它,它能破坏一切物,它比其它的五金都要坚固。

“金刚宝光明能照数十里。”这是希有之宝,我们现在这个世界已经见不到了,许许多多的宝藏我们都见不到了。为什么见不到?众生福薄。一切众生福报大的时候,这些许许多多的珍宝都自然出现。实在讲,这也是佛在经上告诉我们,“依报随着正报转”。“依报”就是我们生活环境,随着“正报”福报的大小,福报大的自然七宝现前;福报没有了,七宝就不见了,就隐没了。这都是心转境界,证明佛在经上所讲的这些原理是真实的。

因此世尊用这个来比喻般若智慧,“喻般若正智,能破烦恼重障”,这是取它坚利、锋利,能破烦恼。

“彻见一切凡情妄相。”这是比喻它的光明,能够照破无明。

“照破无明。”宇宙人生的真相你就完全见到了。所以用“金刚”来做比喻,“金刚”的特性是“坚固、锋利、光明”,三个特性比喻般若。

“般若”是梵语,这是音译过来的,它的意思就是智慧。我们不把它翻成“智慧”,还用“般若”,这在从前翻译体例里面,叫做“尊重不翻”,对这个名词尊重,所以用音译,再加以解释。

“义为自性本具之正智,所谓佛之知见。”佛与大菩萨对于宇宙人生一切事理、因果,他们看得非常清楚、非常明了,这种能力就叫做“般若正智”。

“就理体曰觉性。”“般若之体”就是觉性。“觉性”就是真如本性。本性、本能就有觉的意思,自觉觉他,觉行圆满。

“又名实相般若。”“实”是真实,决定不是虚妄的。这个意思就是说,“凡所有相,皆是虚妄”,“般若”是真实的,“般若”不是虚妄的;这种能力是真实的,一切现象是虚妄的。这都是讲它的本体,讲它的理体。

网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲解;每周六9:00am-11:30am《金刚经》讲解。

电话参加:1307158592,再拨ID号码:97826380822##

Zoom登陆:ID:97826380822(不需密码和注册);欢迎大众随缘学习!咨询电话:301-683-8831,240-621-0416

观音堂