# 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，但我没得到；

你应该给我且你有能力给我，但是你没有做。

而成人的过程就是：

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，女孩就感到悲凉，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，为什么他会对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。

当你能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，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不直，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，你才会由衷的被他的顽强折服：

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，在小孩子的眼里，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想对母亲索取，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。

即使你说不恨父母，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，我们却是非常一样的。

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。”

7-162

請常念
阿彌陀佛

歡迎和我們一起在綫學習
由出家法師講解佛經

扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至五晚上：7:30 pm
周六上午：9:00 am
聯系電話：301-683-8831, 240-621-0416
電子郵件：guanyintangusa@gmail.com

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

# 幸福密码

凡是来过藏地的人，就会发现这里不管男女老少，无论出家、在家，几乎人人手中都拿有念珠。念珠对他们而言，不是戴在身上的一种摆设，或是消灾避邪的护身符，而是专门为念咒计数的工具。很多藏族人一生中精进念咒，数量甚至超过十亿以上。

有些人不明白念咒有什么作用。其实，从究竟而言，佛菩萨的心咒与佛菩萨无二无别，观音心咒就是真正的观音菩萨，文殊心咒就是真正的文殊菩萨，通过持诵这些心咒，可以与佛菩萨心心相印。著名大德麦彭仁波切在《大幻化网》中也说：“胜义中，一切法皆为离戏大 空性，没有任何分别；但在名言清净显现中，咒语与本尊于所化者前，皆是智慧之幻变，了知彼二无有差别，则应将密咒受持为圣尊。”

这种境界比较高深，如果无法理解，每位佛菩萨因往昔发了不同的大愿，所以，持诵他们各自的咒语，也会带来不同的加持力。比如，文殊菩萨是三世诸佛的智慧本尊，若持念文殊心咒，比念其他咒语更容易开智慧；观音菩萨是三世诸佛的慈悲本尊，若想增上慈悲心，念观音心咒的作用会立竿见影……诸如此类依靠持咒，不但可圆满出世间的解脱功德，还可以带来发财、长寿、健康等世间利益。

对此，有些固执的人也许不承认：“太愚痴了，不可能吧！”但实际上，密咒的加持力，你是可以亲身感受到的，用教证、理证来说明，也完全可以成立。现在许多人常陷入一种误区：科学无法解释的东西，就认为不科学，包括密咒加持、前世后世、因果轮回……

其实，“科学”的定义，是“暂时可被知而还没有被推翻的知识”，所以科学不一定就是真理。假如一味地用科学衡量一切，此举本身也是种迷信。因此，我们对不了知的事物，应该有一种理性的态度，不要轻易接受一切，也不要轻易否定一切。

还有些人，对佛法不太了解，口口声声说不能学密宗，因为里面有太多密咒。但实际上，汉地寺院每天的早晚课诵里，都会念楞严咒、往生咒、大悲咒、十小咒等；许多人经常念的《心经》，最后也有一句密咒，被称为“是无上咒，是无等等咒”。假如密咒都应视如洪水猛兽，那这又该如何解释呢？

其实，在汉地的很多佛经中，都提到了密咒的殊胜性。如《楞严 经》云：“若不持咒，而坐道场，令其身心，远诸魔事，无有是处。”意思是，在修行的过程中，假如不持诵密咒，祈祷佛菩萨加持，单单依靠自己的力量，就想让身心远离一切魔障，是根本不可能的事。《金光明经》中也说：“十地菩萨，尚以咒护持，何况凡夫？”

而且，密咒也并非藏地的“特产”，它在汉地的佛经中随处可见。 例如，《佛说大乘庄严宝王经》中，佛陀就对除盖障菩萨，详述了观音心咒“嗡玛尼贝美吽”的来历和殊胜功德。

当然，佛陀所讲的任何一个道理，并不是让我们盲目地接收，而是要尝试去证明这些是否正确。这方面，在佛教的中观、因明等中，有一系列的观察方法及逻辑推理。所以，对于事物的真相，佛陀是要我们知道，而不只是相信。

大华府观音堂：

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨 ID 号码: 97869843406#

Zoom 登陆 ：ID: 97869843406，密码：498；欢迎大众随缘学习！ 咨询电话：301-683-8831，240-621-0416