

談芥蒂

◆ 撰文 / 何日生

「糟糕！我得罪他了，他一定會對我心存芥蒂！」這是我們在生活中難免會碰到的境界。有時候它發生在我們周遭的朋友身上，有些時候也發生在我們自己的身上。

芥蒂，仔細查一下字典，它指的是一種植物結出的小小果子。和整棵樹比起來，或把它置放在大片森林中，「芥蒂」顯得微不足道。但是因為我們的眼睛一直看著它，所以覺得它巨大無比，幾乎要把我們整顆心都吞滅一般。

芥蒂的形塑，通常是我們自己心裡先有了芥蒂，然後看到那個人就覺得渾身不自在，就覺得對方不知道會有何反應？往日的笑容及自然打招呼寒暄的氣氛不見了。見了面，雙方冷冷的，禮貌的點了點頭，但四周的氣氛幾乎是冰凍到讓自己喘不過氣來，原本可以藉機化解的機會又錯過了，芥蒂仍然存在，或隨著時日更加堅硬，更讓彼此心中隱隱作痛。

芥蒂和仇恨不同，芥蒂是一種隱而不顯的怒氣或厭惡，通常雙方不會表達出來，也不會互相正面對峙或攻擊。而是把對彼此的不滿表現在其他事件上，或發洩給其他人知道。

芥蒂通常不會發生在陌生人或不熟識的人身上，它的特色是發生的機緣都是熟人、好朋友甚或親人。

心裡納悶著「你怎麼可以這麼對

我！」從這一點，內心受到傷害及不舒服，而彼此都不願意正面求證，也不願意花時間坦承化解，所以芥蒂可以一直滋生。

既是熟人，甚至還是好朋友，為什麼不溝通呢？因為雙方都覺得自己受了傷。雙方都覺得被背叛，既相信是真的，但又都很怕是真的，所以不願意面對面證實，所以沒有勇氣談開，怕結局只是製造更多的互相指責及不諒解。那就擺著吧！讓時間解決。

但時間雖然經常銷融誤會，但也可能會深化芥蒂成爲間隙。如何化解芥蒂？就是自己先不要有芥蒂；證嚴上人所說的：「別人有沒有你不用在意，先問自己有沒有。自己心中沒有，才是重要。」的確，你要先坦蕩蕩，有錯就懺悔，上人常說，懺悔即清靜，懺悔會讓你心情舒服很多。先不用管對方會不會諒解，總是自己先做，不用計較對方擴大你的錯誤或扭曲你的行爲。爲了你的不細心傷到友誼而懺悔，爲了你沒有做到讓別人歡喜而懺悔，爲了因爲你的處理不當，讓團體隱隱作痛而懺悔，爲了你缺乏智慧未能即時化解對方的傷感而懺悔。

芥蒂之所以長久存在，是因爲雙方都期待對方先懺悔，看看對方是否先來化解。因爲可能雙方都怕自己處於尷尬的境地，或是因爲隨著時間拉長，自己已經把

對方扭曲的更深，也常常因為自己做了更多傷害對方的行為及話語，而覺得化解和諒解已經變得不可能。

在SARS期間，慈濟人在上人的號召下，全面性的推動虔誠祈福的活動。很多人在祈禱過程中都不禁潸然淚下。他們突然發覺自己的不當行為，或突然間深埋內心已久的事情，一下子如潰堤般的湧現出來。在虔敬的氛圍中，平日的掩藏及虛飾淡化了、廓清了；自己突然意識到自己深埋的情感，並深深的為之沈澱或懺悔。

在宜蘭有一位師姊在祈福過程中突然做了一個決定。決定去作一個心中想了很久，但是一直未做的事。

幾年前她和隔壁鄰居一直維持很好的友誼，兩家人來來去去，有好吃的菜互相分享，有事互相關照，兩家的小孩經常來回彼此家中玩耍。但是有一次鄰居養的一條狗咬了她的孩子一下，其實沒有受傷，只是有一點驚嚇，但是從此她就不讓那一條狗進她家門，雙方因此就產生了芥蒂。過了很多年，彼此不再講話，孩子絕少往來，雙方經過彼此家門口總是冷冷淡淡，匆匆經過。

那一年，這位師姊參加SARS的虔誠祈禱，突然間為這件事覺得很懺悔。她沒有把一件小事處理好，竟任由自己最親近的鄰居好友，形同陌路。她決心化解。

她主動上鄰居家，鄰居對她突然造訪也嚇了一跳。她說明，若干年前的誤會至今一直沒有來致歉及澄清誤會，深深的表示歉意及難過。鄰居也回應說，這是過了很久的事了，大家都不會在意。後來慈濟

師姊就說，我可不可以抱抱妳，沒等鄰居回覆，師姊就抱住她的鄰居，雙方突然間都掉下眼淚。這一抱，雙方的芥蒂消除了，不悅之心情融化了。雙方又變成了好鄰居，好朋友。

只要坦承以對，率先懺悔，通常會將誤解及傷害降低，甚或進一步消融芥蒂。但是沒有幾個人有這種勇氣。人都太會思索，太會算。怕受到拒絕，怕自己處於劣勢的處境。或是長期下來自己已經對對方產生厭惡，根本不想化解。上人常說，「不要拿別人的錯誤來懲罰自己。」如果他真有錯，你又何必將它重壓在自己心頭。如果對方沒有錯，是你有錯，難道你不應該早點對他表示懺悔，化解怨懟，以讓自己的心恢復澄淨。

但情況經常是雙方都有錯，或雙方都認為是對方的錯，這個時候就僵住了！一位資深的慈濟委員說，她和一位師姊有過不愉快。那位師姊的個性很倔，從此就不理她。這位資深委員認為她跟隨上人三十多年，與人結惡緣就是不對，不管誰對誰錯，她這門功課不能不及格，所以她決心化解。有一次，她趁一次聚會因緣，趁著這位資淺委員進門那一剎那，她刻意的跪在地上，幫她拿拖鞋，這動作讓資淺委員嚇一跳，這位資深委員如此謙卑的表現，即時化解彼此的芥蒂。

可不是嗎？誰先彎下，誰才是修行的菩薩！



h m y