

化解

◆ 撰文 / 何日生

人與人之間總有許多不同之互動，互動中產生的情誼，或製造的衝突難免，衝突如何化解，是一生必須學習的智慧。

上人的法很強調人與人的和諧與愛的關係。他總要我們從感恩心出發，「人只要有感恩的心，就不容易走上絕境。」人與人只要相互的感恩，就不會產生怨懟。但是明明是與你衝突的人怎麼感恩他呢？要做到面對與我們衝突的人，還能心懷感恩，首先必須要異地而處。設想對方的處境與渴望。人都是因渴望而生衝突，因處境而導致想法異同。設身處地為他人設想，理解他，知道他為何如此反應與思惟，就能夠開始化解自我心中對他人之強烈不滿。

理解是化解的開始。

但是理解還不夠，一個人如果培養足夠的悲憫心，把對方的需要也同等的看重，並且盡量去滿足對方，這種人際間的衝突就不容易產生，或者是，就很容易將怨懟化解。年輕的時候喜歡讀心理學，在職場中，碰到有人給自己施予不合理的壓力，那時反倒不覺得生氣，因為自己感受到對方的壓力與恐懼，他給你壓力，是因為他自己感受到你給他的壓力。因此，那一刻自己反而對他心生不捨。那不捨，讓自己不會計較，也不會有怨懟。

從理解，到不捨，這是同理心的發軔。

同理心正是上人一直要教導我們的智慧。同理心的最終並不是給予他人幸福，而是給了自己心理極大的安適。理解別人的不當作風，如果真的有，乃是因為他的心理與渴望所造成，這是上人所說「不忍眾生苦，苦在求，苦在執著」，這時，我們心生的不捨與同理，對方會逐漸的感知，進而放棄他的執著與給你帶來的壓力。這種同理絕非幽怨之後的壓抑或隱忍。只要有隱忍，表示我們自己同對方一樣，有壓力，有渴望，有執著。因此衝突才產生。而當我們因對方的執著而產生不滿時，其實我們與對方一樣，都是在受到慾望的煎熬，自我意念的捆綁。當我們以責怪眼神看著對方，對方也以同樣的方式看著我們，所以上人才說：「即使對方有，只要我們自己沒有，就不會產生衝突。」

基督耶穌就說：「你不要看見別人眼中的刺，卻看不見自己眼中的樑木。」怨懟的心，不是產生自對方的錯誤，而是我們心中的執著與渴求的心。因此去除怨懟，要從自我心中消除這種自我的過度渴求與執著。成全對方，成就對方，就不會有怨懟的心。就當作是悲憫一切眾生的欲求，成就眾生的成就感，這是很大的慈悲！

慈悲，是與人結善緣的關鍵。

但是這種大慈悲怎麼培養呢？一般人都是對於受苦的，受難的，產生慈悲。對於強大的，自傲的、富足的，產生不了慈悲。這是我們對慈悲的養成方式出現問題與偏差。慈悲不在於看比我們不如的人所產生。而是，在諸多人性上，肯定自我的光明之自信。自信的人，才有慈悲。看到人沈淪在慾望與執著裡，是痛苦不堪的。他們的那種苦，激不起你的慈悲，因為你也深陷在那種苦裡面。光明的自信，滿盈的愛中沒有這種執著與渴欲。因此去欲，去執，找回自信的光明，才能長養這種慈悲。

去欲，去執，談何容易？

一般說來，人都是在自覺很有成就之後，我執，我欲，就會增加。生性驕傲的人更容易助長慾望與執著。驕傲，亦即是只看自己的付出，沒看到別人的奉獻。只在意自己的成果，忽略別人的功績。曾經在美國上一門博士班的心理學課程，老師做了一個實驗，讓同學們一起做一個報告，然後彼此寫出同學間的貢獻度。幾乎每一個人都寫自己的貢獻度最高。為何會這樣？因為一般說來，人都只看到自己的貢獻，而忽略別人的努力與付出。這是人性。但是，菩薩的修行就是必須超越人性的欲與執。上人常常說：「不要老是要做凡夫，要做菩薩。」但是做菩薩又談何容易？菩薩與凡夫之不同，在於菩薩關心別人勝過關心自己。菩薩為別人設想的智慧，勝過為自己設想。度化眾生是菩薩的使命。

在度化過程中，菩薩才能成就其自身。

《易經》裡闡述觀照的智慧說：「觀我生……觀國之光……觀其生。」這「觀我生」的我，是大我，不是小我。一個人必須「觀國之光」，亦即要能觀照全局，才能觀照大我，而觀照大我之後，還要客觀化的從他人的角度來觀照自己，這就是「觀其生」。可見真正的智者、覺者，都是能觀照全局，觀照大我之際，又能從他人之角度來審視度量。這才是不執著的智慧。這智慧只有謙卑的心才能到達。

上人不只一次對筆者說：「要謙卑一點……，傲氣少一點！」每次聽到這樣的告誡，理解的重點都不同。最早，聽到覺得是該謙卑，但也好像還覺得肯定了自己有能力。有這個心態，當然會繼續的傲氣下去。一直被上人提醒，意味著自我驕傲的心態始終未除。直到最近聽了，知道傲氣正容易牽引出與人不和睦的關鍵。去除傲氣，是去除過度以自我為中心的習氣。多一些謙卑，是能夠客觀化的看到別人的付出，理解別人的處境，審度因緣情勢的微妙變化，在順服因緣中，也把握因緣。

人都是在理解別人中謙卑，在欣賞別人中去除傲氣。在客觀化自己中得智慧。🌿

